



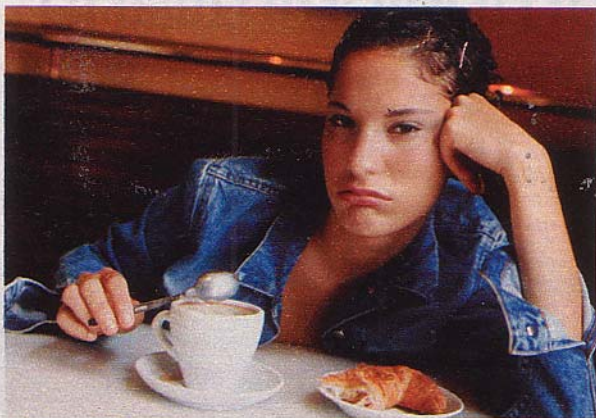
«La **colazione** non mi va»

Semplici trucchi perché i piccoli si nutrano al mattino

Un ragazzino italiano su tre non fa colazione: un danno serio per la salute e lo sviluppo dei giovanissimi. Proprio per educare i più giovani all'importanza del primo pasto della giornata, all'inizio di dicembre partirà una campagna nazionale a cura dei nutrizionisti della Società italiana dell'obesità (Sio) e di Kellogg's: impareranno a preparare la colazione secondo corrette regole alimentari. Ma come comportarsi con i figli che la mattina preferiscono il digiuno? Ecco i consigli del prof. Carlo Maria Rotella, presidente della Sio.

25%
È la percentuale delle calorie che andrebbero assunte con la colazione, rispetto al totale del fabbisogno quotidiano.

Usate la fantasia per comporre insieme con vo-



Preparate la sera con vostro figlio lo zaino, i vestiti e tutto il resto (se è più grande, insistete perché lo faccia da solo): al mattino avrete il tempo per fare colazione in tranquillità.

stro figlio una colazione «su misura». Soprattutto, variate spesso gli alimenti cercando di incuriosirlo.

Fategli scoprire il piacere di assaporare quello che sta mangiando. Masticherà meglio, a vantaggio della digestione. È una regola che vale anche per gli altri pasti. E per tutti.

Valentino Maimone

DOLCE O SALATA, FA BENE A TUTTI

Ripeto ogni giorno a mio figlio che non fare colazione è un errore. Ma lo capisco: mangiare al mattino non piace neanche a me. Che cosa mi consiglia?

Risponde il dottor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica



Parta da questo presupposto: il buongiorno nutrizionale si vede dal mattino. Tutta la sua giornata verrà influenzata da quanto «carburante» assumerà all'inizio. Se si sveglia senza appetito, provi questi piccoli accorgimenti: cerchi di tenere sempre in frigo qualcosa che le piace mangiare. Se non gradisce lo yogurt, in commercio ci sono ottime mousse ipocaloriche, sia dolci sia al formaggio. Preferisce il gusto salato? Prepari un panino con due fette di prosciutto crudo o del formaggio light. E se va di corsa, ottimizzi i tempi: infili due fette nel tostapane mentre sceglie i vestiti... Anche se è difficile acquisire un'abitudine da adulti, non dimentichi mai che quella della colazione è troppo importante per essere trascurata. A qualunque età.