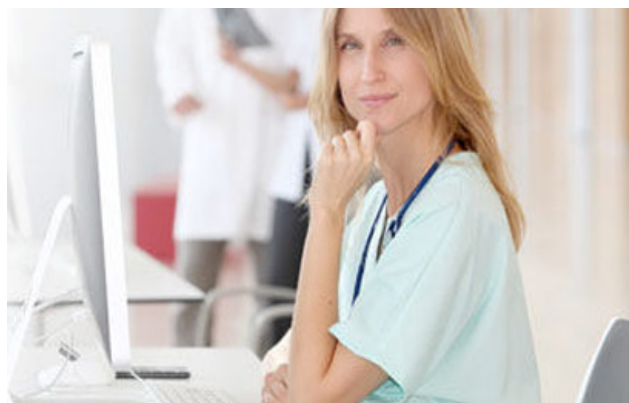


L'alimentazione dei bambini in tempo di crisi

I consigli dei nutrizionisti dell'Osservatorio Nutrizionale per fornire ai bambini tutti i nutrienti necessari per crescere bene, senza ingrassare e spendendo meno.

(Riceviamo e contribuiamo volentieri a diffondere).

L'inizio del nuovo anno scolastico aumenta ulteriormente la spesa economica delle famiglie, mentre le necessità alimentari quotidiane rimangono, così come rimangono i problemi dei genitori con bambini in sovrappeso o obesi. Come si concilia la necessità di mangiare correttamente per crescere bene ed evitare il sovrappeso dei bambini, con la costante diminuzione del potere d'acquisto delle famiglie di questi ultimi anni?



I semplici consigli che seguono hanno lo scopo di guidare le scelte e fare sostituzioni più economiche nell'acquisto degli alimenti per le loro caratteristiche nutritive. Considerando che ogni alimento ha caratteristiche nutritive differenti, quelli consigliati possono essere sostituiti l'uno con l'altro all'interno della loro tipologia. Sul piano della corretta alimentazione la loro diversità non è significativa, se il regime alimentare rispetta le quantità giornaliere, settimanali e la varietà degli alimenti. La quantità della porzione deve essere calcolata in base all'età, al peso del bambino (e/o adolescente) e alla quantità di attività fisica. Non dimenticate che per combattere sovrappeso e obesità l'attività fisica è indispensabile e oltretutto non costa quasi nulla, solo un po' di buona volontà.

- Una volta alla settimana, sostituire il secondo piatto di carne o pesce con le uova (due uova sode o alla coque o in frittata o in padella antiaderente).
- Due volte a settimana, sostituire il secondo piatto di carne o pesce con un secondo di latticini stagionati, preferendo Grana Padano DOP (una porzione dai 30 ai 60 g a seconda dell'età del bambino). E' possibile utilizzare Grana Padano DOP anche per insaporire i primi piatti di pasta, zuppe e minestroni, aggiungendo 10 g di Grana Padano DOP alle pietanze.
- Almeno due o tre volte alla settimana, sostituire il secondo piatto di carne, pesce con i legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie) associandoli ai cereali ad es.: riso e piselli, pasta e fagioli, ecc...
- Se ci sono difficoltà ad acquistare il pesce fresco, sostituirlo con il pesce surgelato. Occasionalmente si può utilizzare anche il pesce in scatola, meglio se al naturale. Il pesce andrebbe proposto almeno due o tre volte alla settimana.
- Anche le verdure, se ci sono difficoltà ad acquistare le verdure fresche, possono essere acquistate anche in

forma surgelata (ad esempio, spinaci, zucchine, broccoli, asparagi) o verdure miste come i minestrini.

- Per gli affettati meglio preferire prosciutto crudo o cotto e bresaola indipendentemente dalla stagionatura. È più economico acquistare il prodotto fresco al banco, piuttosto che confezionato in vaschetta. Il risparmio è ulteriore se si acquista il pezzo intero e lo si affetta in casa.
- Preferire la frutta di stagione matura, alternandone la qualità e il colore, ricordando che la pezzatura non modifica la quantità di nutrienti.
- L'olio extravergine è il condimento da preferire e se è classificato extravergine le caratteristiche nutrizionali sono indipendenti dal prezzo, approfitta delle offerte commerciali, permettono di risparmiare.
- Limitare il consumo di snack dolci e salati e quello di alimenti precotti. Questi piatti sono in genere piuttosto economici, ma la loro qualità nutrizionale è abbastanza bassa, perché sono in genere ricchi in zuccheri semplici e grassi saturi.
- Non utilizzare succhi, bibite gassate e zuccherate che hanno uno scarso valore nutrizionale, spesso sproporzionato al costo. Preferire l'acqua, magari quella in offerta al supermercato oppure quella del rubinetto, è un modo per risparmiare senza rinunciare alla qualità.

Dati a cura dell'ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Franco Tacconelli