

SI TORNA A SCUOLA!

Si ricomincia con merendina a metà mattina, in-mensa-non-mi-piace-niente, pizza-al-vo-lo prima dell'attività sportiva, cena veloce?

E quando arriva dicembre i ragazzi hanno già perso i vantaggi dell'estate e cominciano a rendere di meno...

Forse è il momento di organizzare meglio anche i pasti, ma ci vogliono un po' di pazienza e alcune idee chiare.

- Non aspettare il primo giorno di scuola per introdurre una prima colazione: l'abitudine deve essere costante. Alzarsi 5 minuti prima può essere faticoso, ma la mattinata parte con un'altra energia
- E' importante conoscere il menu della mensa per organizzare la cena
- Non cedere al primo rifiuto dei ragazzi per i pasti in mensa: il passaggio dalla cucina "di casa" ad una mensa è sicuramente difficile e va aiutato. In caso contrario diventa impossibile gestire i pasti regolarmente.
- Ci sono casi in cui è necessario interagire con la scuola per capire che spazio c'è per eventuali adattamenti nel menu, ovviamente solo se sono motivati da problemi di salute. Anche in questo caso è opportuno muoversi in tempo.
- Programmare i menu di famiglia considerando anche quello che può essere proposto da chi vi aiuta (nonni, zii.....) in modo da evitare ripetizioni, giornate con carichi diversi o menu monotoni.
- La cena deve essere più leggera del pranzo, soprattutto se, per motivi di famiglia, l'orario è tardivo: in caso contrario la qualità del sonno e della colazione possono risentirne.

Ricordate che i ragazzi crescono velocemente: cambiano le loro necessità e i loro gusti: non date per scontato il fatto che non gradiscano qualcosa o che le porzioni che preparate siano adatte a loro.

- Fare in modo di avere sempre in casa frutta e verdura per i momenti di fame extra, mentre evitate di avere scorte di merendine o cioccolata
- Le merende devono essere proporzionate con l'esercizio fisico e l'attività sportiva, ma non devono mai essere saltate

I ragazzi hanno bisogno di muoversi, perciò non bastano palestra o campo sportivo

- Evitare la sedentarietà programmando attività all'interno della giornata: fate in modo che si muovano a piedi e fatevi aiutare nelle attività di casa o nella spesa...

Infine, ma importantissimo:

- Controllare che l'assunzione di acqua sia regolare e costante anche nei periodi più freddi dell'anno.