



Quando cantano le cicale...

Consigli di benessere per l'estate di bambini e ragazzi

La saggezza popolare ci ricorda da sempre l'importanza del buon senso per vivere meglio il nostro quotidiano. Qui l'abbiamo associata alle buone norme che possono aiutare genitori, nonni, baby-sitter e tate, ma anche educatori dei centri estivi, allenatori dei campi sportivi e tutti quegli adulti di riferimento così importanti per il benessere dei giovani durante la bella stagione. Come possono organizzare e riorganizzare al meglio i loro pasti, come cambiare le loro abitudini alimentari e sostenere le loro attività?

Ecco i consigli degli esperti di "Cuore di Zuppa", progetto milanese di educazione alla salute.

Pillole, approfondimenti e nuovi consigli su Facebook - Cuore e Parole Onlus

L'acqua fa l'orto

BERE molto, fin dal mattino

Per affrontare la giornata freschi e pimpanti, occorre bere un bel bicchierone d'acqua - mai fredda - appena ci si alza, o almeno entro la prima ora dal risveglio. Se poi i bicchieri sono due o tre...tanto meglio! Di notte, infatti, il nostro corpo elimina l'acqua sotto forma di sudore, soprattutto nelle calde notti estive. Se i liquidi persi non vengono restituiti all'organismo ci si può sentire già deboli e stanchi di prima mattina. Quando si fa esercizio fisico è importante bere di più, anche se non fa troppo caldo e anche se non si suda molto. Meglio bere acqua prima, durante e dopo l'attività, sia che si tratti di un allenamento, di una gara sportiva o di un semplice gioco.

Se il nostro corpo è ben idratato durante tutta la giornata è molto più forte e resistente, funziona al meglio e sa difendersi da piccoli e grandi fastidi.



Il mattino ha l'oro in bocca

Fare ogni mattina una bella PRIMA COLAZIONE

E' importante che la colazione sia abbondante per nutrire il corpo, ma anche gustosa per metterci di buon umore. Così la giornata è più piacevole e si possono sopportare più facilmente le afose giornate in città!



La formula migliore per una prima colazione equilibrata:

A + B + C

A = latte o yogurt

B = pane o fette biscottate (anche con un velo di marmellata o miele) oppure fiocchi di cereali, muesli o biscotti

C = frutta fresca.

Ottima scelta potrebbe essere un frullato di latte e frutta fresca ben matura (es. pesche, melone...), accompagnato da qualche fetta biscottata o biscotto.

Fico e melone devono esser di stagione

Consumare tanta **FRUTTA DI STAGIONE**

In estate c'è solo l'imbarazzo della scelta: anguria, meloni, pesche, albicocche, prugne, susine, frutti di bosco...

La frutta fresca è ricca di acqua, vitamine, sali minerali, fibra e contiene piccole quantità di zuccheri. In altre parole è l'alimento ideale per reidratare e tonificare il corpo e la mente: la scelta perfetta per spuntini e merende estivi.



Il cuor non sbaglia

Sentimenti ed **EMOZIONI** sentinelle di vita

Esiste un legame molto stretto tra alimentazione ed emozioni. Il comportamento alimentare di ognuno di noi è spesso influenzato da eventi e sentimenti.

A volte, purtroppo, sono i sentimenti negativi che inducono i bambini e i ragazzi a mangiare nel modo sbagliato e, quando questo succede, non mangiano per fame, ma per consolarsi, per distrarsi dai problemi che li preoccupano, per attenuare stati emotivi intensi e intollerabili, o per cercare maggiore attenzione e gratificazione.

Le abitudini alimentari determinate dagli stati emotivi negativi possono mettere a rischio un'alimentazione sana, portando ad una restrizione dell'apporto calorico o a un aumento incontrollato di peso, come avviene nei disturbi alimentari, quando il cibo diventa un mezzo per comunicare un disagio profondo.

Capire come i bambini e i ragazzi si sentono, se sono tristi, spaventati, insoddisfatti, arrabbiati, allegri, imbarazzati è il primo passo per aiutarli. Solo così si potrà insegnare loro a riconoscere, esprimere e gestire le emozioni per avere un rapporto equilibrato con il cibo. Le vacanze estive sono il momento ideale per osservarli e mettersi in ascolto dei loro bisogni, anche quelli inespressi. L'estate offre agli adulti di riferimento un'opportunità unica per fermarsi ad ascoltarli, parlare con



loro o semplicemente stare insieme.

Condividere il pasto in tranquillità rispetto alla routine dell'anno rafforza il legame e coinvolgerli nella scelta e nella preparazione delle pietanze apre a dialoghi più rilassati e confidenze inaspettate.

L'equilibrio alimentare passa attraverso lo sviluppo della competenza emotiva, per questo è fondamentale che i giovani ricevano un'alfabetizzazione emotiva sin dall'infanzia per creare le basi di un rapporto sano e positivo con il cibo.



www.cuoredizuppa.it

Contatti Cuore e Parole Onlus, associazione capofila del progetto "Cuore di Zuppa"

Viale Sondrio 7 - 20124 Milano - +39 3240448110 - segreteria@cuoreparole.org

www.facebook.com/cuoreparoleonlus/ - twitter.com/cuoreparole

Progetto co-finanziato con fondi ex L. 285/97 VI Piano Infanzia e Adolescenza - Comune di Milano

EDUCAZIONE E SALUTE



Con il supporto e la collaborazione di

Ufficio Scolastico per la Lombardia - a.t. Milano
ASST Fatebenefratelli Sacco - Casa Pediatrica

