

# Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
	<b>Rubrica</b>		<b>Alimentazione e salute</b>	
21	Il Tempo	26/06/2014	<i>IL BUON GIORNO SI VEDE DALLA COLAZIONE (V.Finistrella)</i>	2
23	Il Tempo	26/06/2014	<i>STIMOLI GIUSTI E I GIOVANI IMPARANO A MANGIARE SANO (V.Meddi)</i>	4

## Il buon giorno si vede dalla colazione

Condividere il primo pasto del giorno dà la carica e fa famiglia  
Apparecchiare insieme la sera e contare le ore di sonno dei più piccoli



di **Viviana Finistrella** \*

**P**er partire con il piede giusto non c'è niente di meglio che ritrovarsi insieme per la prima colazione. Un rito che, al di là della frenesia, resiste e riunisce ogni giorno una famiglia su tre, come emerge dall'Indagine Doxa / Aidepi. Ma se il più piccolo non vuole mangiare? Tra una tazza di latte e un goccio di caffè, due biscotti e una brioche, per la famiglia italiana la colazione è tre volte su quattro l'occasione ideale - una delle poche nel corso della giornata - per dialogare. Voler fare una bella prima colazione non significa, tuttavia, saperlo fare. Ecco come affrontare i piccoli inconvenienti per permettere a piccoli e grandi di partire con il piede giusto

### SVEGLIA 10 MINUTI PRIMA

Il risveglio è un momento delicato e ognuno ha il suo modo di affrontarlo. Se i bambini che non vogliono assolutamente mangiare a colazione è importante verificare quante ore dormono e a che ora si svegliano.

Molti hanno bisogno di più tempo per riprendersi dal sonno notturno: puntare la sveglia 10-15 minuti prima può essere importante per carburare. Fondamentali le giuste ore di sonno: spesso i bambini italiani vanno a letto troppo tardi e questo influisce sui ritmi diurni. I bambini piccoli dovrebbero dormire almeno 8-10 ore per notte."

### L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE

Oltre a fare attenzione ai momenti di sonno dei bambini, una componente molto importante per invogliarli a fare colazione è la ritualità: preparare insieme la tavola la sera prima, scegliere come

disporre tazze e cucchiaini e renderla piacevole con tovagliette colorate sono tutti aspetti che influiscono positivamente sia sui bambini sia sugli adulti). Vedere una

tavola apparecchiata e allegra invita a sedersi, dà una spinta iniziale al bambino riluttante.

L'educazione al gusto e fare volentieri la colazione, come per altri pasti, passa anche per altri elementi sensoriali, come quello visivo e olfattivo: il bambino deve percepire la colazione come un piacere. Mai mettergli davanti qualcosa e spingerlo a terminarlo, come se fosse un compito, si otterrà solo l'effetto opposto.

### WEEKEND DI SPERIMENTAZIONE

Alcuni bambini sono molto legati alla routine e sono riluttanti ad abbandonare il biscotto preferito e a provare qualcos'altro. Se la colazione scelta è comunque nutrizionalmente valida si può la-

sciare correre durante la settimana, ampliando magari la scelta di prodotti. Nel weekend invece si può puntare su una maggiore esplorazione: per cui se il bambino chiede sempre e solo biscotti si può provare con cereali o yogurt. La fine settimana, che rappresenta un momento di rottura rispetto alla routine, di maggiore rilassatezza per tutti i componenti del nucleo familiare, è un buon momento per introdurre le novità e far provare diversi sapori e consistenze, che gradualmente possono entrare anche nell'alimentazione quotidiana."

### SMARTPHONE SPENTO

Riuscire a preservare un momento a inizio della giornata, per se stessi e per la propria famiglia, è molto importante, in vista tutti gli stress da affrontare, dalle interrogazioni a scuola ai problemi sul lavoro. Ma che fare, se il vostro quindicenne da quando apre gli occhi è un tutt'uno con il proprio smartphone? È importante che anche i ragazzi capiscano che in alcuni momenti della giornata il cellulare deve essere tenuto spento. È una regola del buon vivere a tavola da adottare sempre, a casa e fuori. La chiave, con gli adolescenti, è non imporre, perché si

rischierebbe solo di arrivare allo scontro. Provate invece a dare un tempo e fatelo voi stessi per primi: stabilite insieme un periodo breve, limitato, di "astinenza" da smartphone, 15-20 minuti in cui voi vi impegnate a non controllare le mail e i vostri figli promettono di non chattare sul loro social preferito. Non aspettatevi istantanee inversioni di rotta, i cambiamenti sono gradualmente e con gli adolescenti bisogna armarsi di pazienza e perseveranza.

### ALLODOLE O GUFFI?

La mamma da quando apre gli occhi ha il sorriso stampato sulle labbra ed è pronta ad affrontare la giornata con entusiasmo. Il papà stenta a riconoscere i propri figli appena sveglio e fatica a dire una parola. La bambina socializza con la madre e chiacchiera senza sosta fin da quando mette piede fuori dal letto, mentre il figlio più grande si aggira per casa come uno zombie. Ognuno al risveglio è diverso... ma come provare a dialogare anche con chi la mattina non sembra propenso a socializzare?

Esistono differenze fisiologiche: c'è chi appena apre gli occhi è pieno di energia e chi impiega più tempo per carburare. È l'eterno confronto tra allodole e gufi. Può essere d'aiuto dare tempo al risveglio anticipando la sveglia di 10 minuti, per arrivare al momento della colazione più predisposti a scambiare qualche parola. Se appena ci si alza si inizia a correre, vestendosi immediatamente e si è subito pronti per uscire, difficilmente si farà colazione piacevolmente in compagnia. A ogni modo è importante rispettare chi parla di meno e non forzare i più silenziosi, sarebbe controproducente. È importante che i genitori dimostrino però sempre interesse nei confronti delle attività dei figli e diano loro aspettative positive, con la promessa di ritrovarsi a fine giornata in cui ci si racconterà tutto quello che è successo.

\* *psicologa*



## 1 su 3

### Famiglie

Il rito  
resiste  
e abitua  
al dialogo  
a tavola

### Fine settimana

Più tempo a disposizione  
per cambiare menu  
e provare sapori diversi



## L'evento

# Stimoli giusti e i giovani imparano a mangiare sano

## Il segreto per una vita migliore è nascosto nel cibo

Veronica Meddi

Viver sano quotidiano, alimentazione corretta ed eccellenze locali. La suggestiva scenografia naturale dell'oasi di Ninfa accompagnerà gli ospiti, martedì 24 giugno 2014 alle ore 9.30, presso la Tenuta Pantanello, Cisterna di Latina (LT). Un incontro dove la qualità della vita la farà da padrona assoluta. Il diktat è «stare bene» e le Ninfe Naiadi, divinità delle acque sorgive, tra le molte varietà di magnolia decida, betulle, iris acquatici, una sensazionale varietà di aceri giapponesi, e ciliegi che a primavera fioriscono in maniera spettacolare, come metafore eteree ne saranno testimoni. Presenzieranno all'incontro: EDP GM Abbott Italy AMR, Ivo D'Angelo, il presidente Regionale Lazio, Nicola Zingaretti, l'assessore Agricoltura Regione Lazio, Sonia Ricci, il presidente della fondazione Caetani, Pier Giacomo Sottoriva. Interverranno inoltre: il presidente Unindustria Latina, Fabio Miraglia, il direttore Risorse Umane Abbott Italia, Stefano Zangara, il presidente ITS Bio Campus, Pierpaolo Pontecorvo, l'amministratore Francia Latticini

Spa, Claudio Francia, la specialista Esperta in Scienza dell'Alimentazione, Evelina Flachi, il direttore creativo Enthree Global Communication, Giuseppe Carlotti. Spetterà a Sarina Biraghi, nostro condirettore de Il Tempo, il compito di moderare l'incontro. «Prendiamoci gusto!», dunque, perché la simpatica forchetta non è affatto triste ma sorride di gioia. Sì, perché il progetto, battezzato

### Alimentazione corretta

#### Il programma educativo

è disponibile online

per pc, smartphone e tablet

«Nutrizione: prendiamoci gusto!» è contenuto su una piattaforma digitale che si snoda come una vera e propria enciclopedia della sana alimentazione con schede didattiche, test di auto valutazione e un videogioco edutainment tutto italiano, dal titolo «Hungry Kids». L'intero programma educativo è disponibile gratuitamente online e compatibile con qualsiasi computer, smartphone o tablet. Cose per giovani! È un

modo nuovo e stimolante che si prefigge l'obiettivo, importante, di educare gli adolescenti alla cultura della corretta nutrizione. E non solo. Si scoprirà inoltre che informare non è più sufficiente. Bisogna educare fornendo spinte motivazionali e strumenti per modificare vecchie abitudini non completamente corrette. Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (Fei) e Abbott hanno così progettato un innovativo strumento didattico che parla ai ragazzi dagli 11 ai 14 anni. Ormai dati allarmanti denunciano che il 32,8% dei bambini italiani, tra gli 8 e i 9 anni, il 20,9% di quelli fra i 10 e i 15 e il 41,9% degli adulti, sono infatti sovrappeso o obesi. L'obiettivo del portale è proprio quello di promuovere la cultura della sana nutrizione per aiutare a fare scelte consapevoli per crescere e mantenersi in salute. Volersi bene! La piattaforma per l'educazione alimentare si rivolge ai ragazzi utilizzando il loro linguaggio e incentivando il loro protagonismo per imparare divertendosi a gestire le proprie scelte di benessere. Ogni ragazzo sarà libero di scegliere il proprio percorso e perché no, il proprio menù.



NUTRIZIONE:  
PRENDIAMOCI  
GUSTO!

