VareseNews

# Se al mattino non ha fame? Ecco la colazione giusta

**Pubblicato:** Martedì 30 Ottobre 2018

Quello del risveglio è un momento delicato in tutte le famiglie, specie in settimana, quando i tempi sono contati per prepararsi e andare a scuola o al lavoro. E **se il bimbo proprio non ha fame e rifiuta la colazione, allora la giornata parte male per tutti**. Per il genitore che si innervosisce e per il bambino inappetente. Perché dopo il digiuno notturno a tuttiserve la giusta ricarica per avere l'energia necessaria ad affrontare al meglio la giornata.
"La colazione rappresenta un pasto irrinunciabile per rendere al meglio mentalmente e fisicamente" precisano i pediatri del Bambin Gesù di Roma che hanno messo a punto **una "mini guida" per aiutare le mamme e i papà a gustarsi una serena colazione in famglia**. Il che significa non solo nutrirsi, ma anche dedicarsi del tempo da condividere tra genitori e figli, imparare a rispettare i pasti e sentirsi più sazi durante il giorno.

QUANDO AL MATTINO NON HA FAME
Al suono della sveglia il primo ostacolo per molti è alzarsi. Il secondo è fare colazione. In questo caso la principale opposizione da parte di bambini (e anche da parte di alcuni adulti) è la mancanza di appetito. **Se al momento del risveglio non si avverte fame**, i motivi potrebbero essere molti. Sta al genitore indagare e risolvere il problema.
Ad esempio **una delle cause più comuni sta nella cena poco equilibrata o consumata tardi**, **oppure in un sonno di scarsa qualità.**
**I rimedi sono consumare una cena equilibrata e andare a dormire ad un orario adeguato** alla propria età (i bambini in età scolare dovrebbero dormire minimo 9 ore).
Invece **se il problema è la fretta o la mancanza di tempo, la soluzione è quella di anticipare la**

**sveglia, oppure organizzarsi la sera prima** (ad esempio lasciando la tavola già apparecchiata per la colazione), per anticipare i tempi.

IL PUZZLE DELLA COLAZIONE COMPLETA

La colazione è  un pasto importante e deve essere equilibrato per sostenere il bambino durante la mattinata. Deve quindi ricaricare il piccolo di una serie di mutrimenti: carboidrati, fibra, proteine, grassi, vitamine, sali minerali.

**La perfetta colazione, sana, completa ed equilibrata, si ottiene in tre mosse:**

1 – scegliere uno tra questi alimenti: pane e miele o pane e marmellata o pane e cioccolato spalmabile, pancake, cereali, biscotti, fette biscottate, prodotti da forno;

2 – abbinare latte, yogurt bianco oppure bevande vegetali. Per gli amanti del salato, si potrebbe utilizzare ricotta, uovo o affettato magro;

3 – arricchirla con una porzione di frutta fresca.

Ecco qui la ricetta di una colazione completa, che può variare ogni giorno.

di bambini@varesenews.it