

## CHI BEN COMINCIA E' GIA' A META' DELL'OPERA



a cura di Dr.ssa Francesca Pavan, Dietista e Consulente Nutrizionale



## CHI BEN COMINCIA E' GIA' A META' DELL'OPERA

Abbiamo iniziato un nuovo anno scolastico e mamme, papà e bimbi hanno preparato tutto ciò che serve per seguire al meglio la scuola. Non dimenticate che oltre a zaini, grembiuli, quaderni e penne i nostri bimbi devono cominciare ogni mattinata di studio con **la giusta dose di carburante!!** Dedicare tempo alla colazione significa non solo capirne l'importanza dal punto di vista nutrizionale, ma anche concedersi del tempo prezioso da godere insieme alla propria famiglia, senza

fretta perchè i nostri figli crescano imparando un corretto stile di vita.



Considerata in tutto il mondo il pasto più importante di tutta la giornata, la Colazione è allo stesso tempo quello saltato con maggior frequenza. Questa pessima abitudine viene spesso acquisita nel passaggio dall'età infantile a quella adolescenziale.

Adottare delle abitudini alimentari corrette fin dal primo mattino è fondamentale per prevenire sovrappeso e obesità, ormai presenti in 1 bambino su 3 negli stati Uniti e in **1 bambino su 10 in Europa.**

Una recente indagine sottolinea il rapporto difficile tra gli Italiani e il primo pasto della giornata: per il 46% degli intervistati la colazione dura meno di 10 minuti. La metà della popolazione italiana fa colazione in fretta bevendo un caffè al volo perchè deve occuparsi di altro, mentre il restante 54% considera la colazione uno spazio di tempo "sacro" a cui dedicare almeno 20 minuti da condividere con il resto della famiglia. I "frettolosi", che tra i più giovani sono il 55% fanno colazione da soli perchè, dichiarano, restano a dormire fino all'ultimo minuto per poi affrettarsi a correre a scuola.



### 1^ REGOLA: METTIAMO A TAVOLA TANTO AFFETTO!!

Oltre che una provvista fondamentale di nutrienti la Prima colazione è un'indispensabile occasione per fare una buona "scorpacciata" di calore e affetto familiare prima di iniziare una giornata fuori casa. Oggi l'organizzazione della giornata lavorativa fa sì che si passi la maggior parte del tempo fuori casa, lontano dalla protezione della famiglia. Ciò rende estremamente importante il momento della separazione, quel punto in cui le strade di ogni componente della famiglia si dividono e ciascuno si prepara ad affrontare i propri impegni. Perchè questo sia vissuto con un atteggiamento positivo sono fondamentali una adeguata organizzazione fin dal mattino e una ritualità. Il rito della Prima Colazione, pensata con cura fin nei dettagli, sedendo tutti attorno al tavolo, parlando e raccontandosi diventa così una fonte di benessere psicologico importante, anche se dura soltanto 10 minuti!!

### 2^ REGOLA - PAROLA CHIAVE: ORGANIZZAZIONE!!

Spesso un atteggiamento organizzativo deciso permette di risolvere con facilità gli ostacoli e le resistenze che alcuni ragazzi mettono in atto al mattino, permettendo a mamma e papà di proporre una colazione davvero adatta a tutti. I benefici sono veramente tanti:

- a. la condivisione di un'esperienza importante sul piano della comunicazione familiare attraverso il confronto con tutta la famiglia;
- b. l'assunzione di tutti i macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) oltre che vitamine e minerali necessari al benessere e alla salute;
- c. abituarsi a consumare i pasti solo seduti attorno ad un tavolo

### 3^ REGOLA: CHIEDITI SE NE VALE LA PENA

Fare colazione al mattino comporta tanti benefici a livello di mente e corpo che sono facilmente percepibili da ogni individuo:

- a. migliora la qualità del consumo alimentare durante la giornata e aiuta ad ottimizzare la distribuzione dei pasti permettendo una Dieta più bilanciata nell'arco delle 24 ore;
- b. favorisce un controllo più efficace del peso corporeo (prevenzione di sovrappeso e obesità);
- c. aiuta a riconoscere e meglio percepire il senso di fame e sazietà nell'arco della giornata
- d. permette di iniziare la giornata con la giusta quantità di lipidi, protidi e carboidrati, fondamentali questi ultimi per permettere una adeguata concentrazione scolastica



### 4^ REGOLA: COSA METTO IN TAVOLA??

La Prima Colazione rappresenta il nostro buongiorno ad una nuova giornata ed è importante che sia composta da cibi nutrienti, sani ma anche adatti al palato di ognuno di noi: dolce o salata che sia, la cosa fondamentale è che contenga carboidrati, lipidi e proteine.



Ecco dunque due proposte di colazione dolce e salata:

#### Esempio di colazione dolce:

**Latte o yogurt:** come fonte di proteine ad elevato valore biologico, zuccheri, vitamine e minerali;

**Cereali:** come pane tostato, fette biscottate integrali, cornflakes per la prima colazione che sono fonte di carboidrati complessi e fibre

**Marmellata o Miele:** in giusta quantità offrono una sferzata di energia grazie al contenuto in zuccheri semplici

**Frutta fresca:** aumenta la dose di fibra, vitamine e minerali. In Italia purtroppo solo 1 persona su 5 consuma la frutta a colazione

#### Esempio di colazione salata

**Pane integrale:** come fonte di carboidrati complessi e fibra alimentare

**Formaggio fresco:** in piccole dosi un formaggio fresco spalmabile è un'ottima fonte di calcio e proteine ad elevato valore biologico

**Frutta secca:** aumenta la dose di fibra e antiossidanti

**Spremute o Estratti:** Un buon bicchiere di spremuta di agrumi o di estratto di frutta completa di minerali e vitamine la colazione salata

## LA COPPIA VINCENTE

La colazione è fondamentale per la corretta alimentazione ma ricordatevi di associarla sempre ad una buona attività fisica che può cominciare fin dal mattino, magari andando a scuola a piedi o in bicicletta.

Non esiste un'attività fisica più adatta a tutti i bambini: la scelta deve essere sempre personalizzata e deve prendere in considerazione fattori individuali quanto famigliari. Una cosa è certa: a muoversi abbiamo tutto da guadagnare e

spesso è più facile di quanto sembri!! Ecco come aumentare il movimento nelle nostre giornate:

- **Andiamo a scuola, al lavoro e a fare le piccole commissioni di ogni giorno a piedi:** basta lasciare la macchina in un parcheggio fuori dal centro città o al luogo di destinazione per percorrere un tratto di strada “con le proprie gambe”
- **Facciamo le scale con regolarità:** esercizio eccellente per cuore e circolazione

**Diamo un taglio al tempo passato davanti a televisione, tablet e videogiochi:** è un segnale di fortissimo valore educativo, oltre che di benessere per mente e corpo

- **Cerchiamo di trovare 40 minuti per 3 volte/sett** per una marcia a passo veloce o una bella bicicletata, oppure una bella attività sportiva da fare con amici...meglio ancora... dedichiamo 30 minuti al giorno all'attività fisica!!



## LE 3 REGOLE PER UNA COLAZIONE FURBA (per mamme, papà e bimbi)

Abituare i bambini a dare il giusto valore e il giusto tempo alla Prima colazione è compito dei genitori in primis mostrando ai propri figli che mamma e papà lo ritengono un pasto importante e divertente magari aiutandosi con queste 3 semplici regole:

- **Non fare domani...** Per guadagnare tempo, specie se la

mattina siamo sempre di corsa, è bene preparare tutto ciò che serve per fare colazione fin dalla sera prima. Fate assieme ai vostri bimbi l'elenco delle cose da preparare: lo zaino con i libri e i quaderni, i vestiti da indossare, la borsa per la ginnastica e...la colazione da mettere in tavola!!

- **Godiamocela con calma.** E' il momento giusto per insegnare ai bambini il piacere di assaporare e sgranocchiare in compagnia di tutta la famiglia i

cibi che preferiscono con calma: questo migliorerà la masticazione e la digestione evitando sensazioni di pesantezza allo stomaco

- **La parola noia non esiste!!** Provate composizioni diverse della colazione ed evitate che una colazione si ripeta per troppe mattine consecutive rischiando di “stancare” i ragazzi: giocate con il cibo in modo che il tempo della colazione sia per i bimbi un piacere e non una imposizione!!

## Un piccolo segreto per i grandi...

Cari genitori, sappiamo che il vostro lavoro di mamme e papà fin dal mattino può essere a volte duro e sappiamo anche che pur riconoscendo voi per primi l'importanza della Prima colazione a volte i vostri bimbi proprio non ne vogliono sapere!! A volte mi sento dire "Tutto verissimo Dottoressa, ma mi dice come faccio a far sedere a tavola il mio bimbo ancora assonnato e a convincerlo a mangiare latte, cereali e frutta quando il pullman passa a prenderlo dopo 10 minuti??"



Il consiglio che posso dare come Dietista e come mamma è che le buone abitudini i bambini le imparano giocando, e il gioco richiede tempo e dedizione, oltre ad un pizzico di fantasia.

Questi sono tutti aspetti che **non si possono mettere in pratica con i minuti contati** per cui se avete bimbi che faticano ad alzarsi al mattino per andare a scuola e a ritagliarsi del tempo per la prima colazione  **approfittate dei week-end tanto per cominciare, alzandovi tutti presto e alla stessa ora e facendo colazione assieme, dedicandogli il tempo che sarà necessario.**

Vedrete che così facendo i vostri bimbi impareranno a ritrovare anche nelle colazioni dei giorni scolastici il piacere di sedersi a tavola con voi!!





STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

## **DOTT.SSA FRANCESCA PAVAN**

Dietista libero professionista

Laureata in **Scienze Dietistiche** nell'anno accademico 1998/1999 presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova con votazione 110/110 con lode.

Da oltre 20 anni si occupa di nutrizione e rappresenta il responsabile e coordinatrice dell'attività clinica-ambulatoriale dello Studio Dietistico Pavan integrata da più figure professionali che compongono l'equipe.

L'attenzione per il trattamento dei disturbi clinici di sovrappeso e obesità e delle relative comorbidità l'ha portata a orientare la sua formazione al Corso di Perfezionamento in **Dietetica e Dietoterapia** conseguito nel 2006 presso l'Università di Padova.



Attraverso l'esperienza professionale, parallelamente all'approccio clinico, ha focalizzato sempre più il proprio lavoro sull'ascolto delle esigenze del paziente, al fine di creare un rapporto di alleanza terapeutica efficace attraverso la condivisione degli obiettivi del percorso dietetico. Ha così acquisito tecniche di Counselling Nutrizionale attraverso Corsi di Formazione nel 2009 e nel 2011, presso l'Università di Perugia.

La passione per l'insegnamento in età evolutiva alla buona alimentazione come educatrice nelle scuole e come mamma all'interno della sua famiglia l'ha portata a specializzarsi nel Corso di Perfezionamento in **"Counselling e abilità di relazione nei contesti educativi e scolastici"** nel 2012 presso l'Università di Padova e in alimentazione in età pediatrica frequentando il Corso di Perfezionamento in **"Alimentazione e Nutrizione Pediatrica"** presso Nutrimedifor nel 2015. Annualmente progetta percorsi educativi pluripatrocinati nelle scuole della Regione Veneto rivolti a genitori, alunni e insegnanti e organizza eventi formativi rivolti al pubblico.

Ha conseguito l'abilitazione come **Nutritional Sport Expert** presso la Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport Sanis nel 2017.

Nel 2018 ha frequentato il Corso di perfezionamento in **Nutrizione e Fitoterapia** presso Scuola Veneta di Nutrizione e Fitoterapia.

- Relatrice al **XXIII Congresso Nazionale Andid** per la conduzione del workshop dal titolo "Marketing Professionale del Dietista" per le abilità e competenze acquisite in merito al coordinamento di equipe dietetiche, nel 2011.

- Relatrice al **Congresso Inter@ction** dal titolo: "Alimenti, Nutraceutici e Farmaci gestione integrata del paziente dislipidemico" nel 2018.

Iscritto Associazione Nazionale Dietisti (ANDID) dal 1999.

Iscritto Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere (SINSeB) dal 2017.

Iscritto Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica (ASAND) dal 2018-iscrizione n.10 dell'Albo dei Dietisti presso l'ordine TRSM PSTRP di Venezia Padova.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.

**Per informazioni**

**Studio Dietistico Pavan**

**Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE**

**tel 0421 331981 fax 0421 456889**

**www.studiodietisticopavan.it**