

L'estate volge al termine e settembre è il mese dei nuovi inizi: il rientro a scuola e al lavoro, il ritorno in palestra e agli impegni. Il cambiamento più grosso però lo vivono senz'altro i bambini, perché la ripresa di un'attività coinvolgente e impegnativa come la scuola richiede un sacco di energie sia mentali che fisiche e l'alimentazione gioca un ruolo chiave nel benessere degli alunni.

Che cosa preparare quindi ai nostri bambini per aiutarli a fare il pieno di energia? È estremamente importante che i ragazzi siano idratati e ben nutriti, con una colazione che non ecceda in grassi e zuccheri e che sia ricca soprattutto magnesio e di vitamine, specialmente vitamina C e vitamine del gruppo B.

I benefici sono molteplici: la vitamina C ha un altissimo potere antiossidante e questo significa che aiuta a contrastare l'eccesso dei radicali liberi e ne previene gli effetti dannosi sul metabolismo e sulle strutture cellulari.

Per questo è così importante: una carenza di vitamina C rischia di causare debolezza e nervosismo oltre che inappetenza. Per combattere lo stress anche le vitamine del gruppo B, lo zinco e il magnesio sono estremamente utili. In particolare la vitamina B6 è coinvolta nel metabolismo cerebrale e contribuisce all'assorbimento del magnesio nel nostro organismo, che è fondamentale per la gestione della fatica mentale e dello stress, troppo spesso legati al rientro a scuola. Un corretto apporto di magnesio e vitamina B6 aiuta, insomma, a mantenere viva l'attenzione e a rendere lo studio più proficuo. Per il funzionamento ottimale del sistema nervoso, però, la sola B6 non

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

## Ritorno a scuola: l'alimentazione perfetta per fare il carico di energia!



basta, anzi è necessaria l'assunzione di tutte le vitamine del gruppo B, perché esse contribuiscono ai processi di produzione energetica a livello neuronale e permettono che le funzioni cognitive operino al meglio. Ma quali sono gli alimenti naturalmente ricchi di queste vitamine?

-La vitamina B1 è diffusa sia in alimenti animali che in alimenti vegetali; in particolare la si può trovare nelle noci, nei cereali e nelle uova.

-La vitamina C si trova soprattutto in frutta e verdure fresche: agrumi,



ananas, kiwi, fragola, ma anche spinaci, broccoletti, pomodori, peperoni ecc...

-La vitamina B6, invece, si trova negli alimenti a base di farine integrali e nell'avocado, nelle banane e nella frutta secca.

-I cibi ricchi di magnesio sono soprattutto la frutta secca, i semi, le pesche, i fichi, le banane, l'avocado, i cereali integrali, ma anche il cacao e il cioccolato fondente.

-Il calcio si trova in grandi quantità nei latticini e nella frutta a guscio, come mandorle, noci, nocciole e

### LA RICETTA

#### Banana bread

Ingredienti per 10 porzioni singole: 2 banane (potete utilizzare anche banane troppo mature per essere mangiate da sole); 120 g di farina; 100 g di albume; 3 cucchiaini di miele; 150 g di yogurt greco; 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere (40g); 50 g di cioccolato fondente; qb cannella; mezza bustina di Lievito per dolci. Procedimento: schiacciate le banane e mettetela in una ciotola insieme agli albumi e al miele, poi frullate il composto in modo da far amalgamare gli ingredienti e aggiungete, quindi, la farina. Procedete poi aggiungendo lo yogurt greco, il cacao in polvere e, a proprio piacere, la cannella. Aggiungete ora dei pezzi di cioccolato fondente spezzettato in modo grossolano all'impasto e tenetene da parte qualche scaglia per guarnire la superficie. Inseritelo, infine, in uno stampo per dolci e infornatelo per 40/45 minuti circa a 180°.



pistacchi; inoltre può essere assunto anche grazie all'acqua, dal momento che alcune acque effervescenti naturali ne sono particolarmente ricche. Dunque come comporre una colazione perfetta? Ecco alcuni esempi di colazioni adatte ai bambini e ai ragazzi che devono riprendere la scuola:

-Pane, marmellata e un velo di ricotta sono una perfetta colazione bilanciata. In alternativa alla ricotta, la parte proteica potrebbe essere apportata dal latte vaccino oppure vegetale;

-Yogurt bianco con frutta fresca e una manciata di frutta secca, a cui aggiungere una bella spremuta d'arancia;

-Frullato di frutta fresca e latte, meglio se con frutta di stagione, con pane e crema di nocciole;

- Pancake fatti in casa o banana bread, accompagnati da una spremuta o da frutta fresca;

- Per gli amanti della colazione salata, una o due volte alla settimana si potrà preparare ai bambini un uovo alla coque accompagnato da una fetta di pane tostato e una spremuta.

- Panino con affettato (es. bresaola, prosciutto crudo sgrassato ecc..) e un frullato di frutta fresca.

Questo solo per citare alcune possibilità, perché le opzioni per iniziare la giornata facendo il pieno di energie sono tantissime. L'importante è tenere presente che le vitamine sono sostanze essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo e non devono mai mancare nella nostra alimentazione: saranno sicuramente d'aiuto ai ragazzi (a cui faccio i migliori auguri) che dovranno iniziare un nuovo anno scolastico pieni di energia!