

lo Spuntino a metà mattina



È il rito dell'intervallo delle lezioni, cioè l'attesa ricreazione: mangiare in questa fase della giornata è una buona abitudine, perché la prima colazione fornisce energie sufficienti soprattutto nelle due ore successive al pasto, perciò è opportuna un'ulteriore dose di energia.

Per la scelta dei cibi per questo pasto si dovrà essere ancora più elastici che per gli altri, infatti le richieste del bambino o dell'adolescente saranno basate non solo sulle proprie preferenze alimentari, ma anche sulle scelte dei compagni. Si dovrà assecondare anche quest'ultimo motivo: infatti è importante che i bambini e gli adolescenti si identifichino nel gruppo dei coetanei, cioè si sentano uguali ai compagni e sarebbe sbagliato se la famiglia gli imponesse cibi diversi dagli altri.

Poiché è ovvio che in una classe non mangiano tutti le stesse cose, i genitori dovranno informarsi sulle scelte dei compagni, in modo che possano fare anche educazione alimentare: criticare i cibi che possono essere dannosi e consigliare quelli "buoni". Ecco quali sono: le scelte migliori, perciò sono il classico panino con prosciutto, che comunque potrà essere farcito come meglio gradisce il bambino.

Vanno evitati il più possibile i cibi preconfezionati, perché in genere hanno un alto contenuto di acidi grassi saturi e di colesterolo, inoltre gli additivi alimentari che contengono (sono i coloranti e i conservanti) possono dare allergia.

La bevanda migliore è l'acqua (va bene anche quella gassata), infatti i succhi di frutta o le altre bibite zuccherate non solo fanno introdurre calorie in eccesso, ma gli zuccheri che contengono, depositati sui denti, possono favorire la carie dentale.