

LA NUTRIZIONE NELL'ETA' SCOLARE SCHEMA ALIMENTARE SETTIMANALE

In accordo con i criteri nutrizionali accettati da gran parte dalle maggiori correnti della medicina naturale

(Bibliografia: P. Holford: "The Family Nutrition Workbook" - Thorsons Publishers Ltd. Ed. Italiana: "Manuale di Nutrizione Familiare" – IIIA Ed., Tecniche Nuove, Milano, 2007).

CARNE ROSSA: 1-3 volte alla settimana. Evitare del tutto le carni suine, con eccezione di poco prosciutto crudo sgrassato. - **CARNE BIANCA:** 1-3 volte alla settimana - **PESCE:** sarebbe un ottimo alimento, ma il contenuto di metalli tossici nel pesce di mare, in particolare mercurio, sta portandosi a livelli d'attenzione: consumo occasionale, soprattutto dei pesci a dentatura "grandi" (tonno, pesce spada, ecc.). Nota: le famiglie vegetariane dovranno porre molta cura al regime alimentare, controllando soprattutto la quota proteica ed il contenuto minerale dei cibi. - **UOVA:** 2-3 volte alla settimana (tuorlo: ferro ...) - **LATTE:** (vaccino, capra, avena, soja, ecc.) a giorni alterni, solo se ben tollerato; andrebbe consumato da solo, ben insalivato; non forzare mai i ragazzi a bere latte; con la crescita un enzima dello stomaco preposto alla sua digestione tende a scomparire, per cui un ragazzo può non digerirlo bene (senso di peso sullo stomaco e successivo gonfiare intestinale), mentre un'altra può nutrirsi senza lamentare disturbi anche nell'età adulta. Di regola, quando il latte provoca regolarmente colite, va eliminato. I gelati non sono da considerarsi alimenti sostitutivi, vanno anzi di preferenza evitati, come i dolci di preparazione industriale, o assunti solo occasionalmente. Il caffè nel latte va usato con moderazione estrema e solo per i più grandi (il caffè può contenere tracce di DDT e di altri antiparassitari cancerogeni, se non è biologico). - **LATTICINI:** 3-4 volte la settimana, solo se ben tollerati. - **OLII E BURRI:** burro vaccino: fino ad un cucchiaino al dì; oli spremuti a freddo: uso normale nei cibi (suggerimento solo per l'età scolare, per gli adulti e bambini/ragazzi **obesi** le indicazioni possono essere diverse). - **PASTA** (di frumento o altri cereali): 3 volte alla settimana - **RISO:** 3 volte alla settimana - **PANE:** fino a 2-3 panini al dì - **PIZZA:** occasionale - **ORZO:** perlato, minestre, **AVENA:** fiocchi o "porridge"; minestre, **MIGLIO:** minestre, polpette, ed altri cereali (esclusi frumento e riso) ad esempio **grano saraceno:** almeno un piatto di questi ogni 5 giorni, a rotazione. - **PATATE:** 1 volta ogni 1-2 settimane (ridurre l'uso di fritti in genere) - **ORTAGGI** (escluso legumi): uso quotidiano, in tutte le forme - **LEGUMI** (fagioli, lenticchie, ceci, ecc...): 1-2 volte la settimana, se ben tollerati. Uno zucchero dei legumi, lo steachiosio, può provocare gonfiori addominali, che si riconoscono perché durano a lungo e provocano malessere. I legumi vanno in ogni caso cotti a dovere e ben insalivati. **ACETO:** non troppo; è preferibile sostituirlo con il succo di limone. **PEPE:** è preferibile sostituirlo con il peperoncino o con lo zenzero, perché sono migliori stimolatori della digestione e circolazione. **SALE:** meglio poco - **FRUTTA FRESCA:** di stagione, possibilmente lontano dai pasti, sbucciata quando possibile.

FRUTTA SECCA: favorire le mandorle; 1 o 2 volte la settimana; ridurre pistacchi ed arachidi, che facilmente creano intolleranza; la frutta secca oleosa va conteggiata nel quadro calorico; può essere considerata come contorno del pasto, piuttosto che come dessert.

In eliminazione: DOLCI (compreso caramelle, biscotti, cioccolatini e nutella, gelati e merendine), **BEVANDE GASATE; FUMO** passivo respirato in famiglie in cui i genitori fumano. - Bere **ACQUA PURA** (filtrata o bottiglia tipo "Plose" o "Lauretana") : ciò evita di accumulare metalli pesanti con il trascorrere degli anni (si noti che anche l'acqua per cucinare va considerata "acqua da bere"). - **LATTE ENERGETICO** (ricetta): latte di soja ml 150 (contenuto proteico), latte di mandorle ml 250 (assai ricco di calcio), oppure di avena. Come si prepara il latte di mandorle: gr. 100 di mandorle sgusciate in 300 gr di acqua pura, calda ma non bollente. Centrifugare la sera; filtrare il mattino ed utilizzare in giornata.

ESEMPIO INDICATIVO di MENU' (Schematico-orientativo)

MATTINO: ovetto alla coque, o latte misto soja/mandorle o avena e/o infuso o the non stimolante o caffè d'orzo; qualche fetta biscottata o pane integrale o crackers; ammassa della marmellata senza zucchero, miele o poco burro (la tipologia iperossidativa del bimbo/ragazzo predilige pochi grassi piuttosto che molti zuccheri; questi ultimi, quando in eccesso, hanno un effetto stressante sul metabolismo del pancreas e per via indiretta sulle ghiandole surrenali, concorrendo alla distrazione e alla sonnolenza delle 11 del mattino).

ore 11: il panino fatto in casa al posto della merendina industriale, oppure uno yogurt bianco (quest'ultimo 1-3 volte la settimana, solo se gradito), ma attenzione: se la colazione e il pranzo sono abbondanti, è preferibile un frutto, ottima la mela (sbucciata se non è biologica). La frutta, se si conosce la provenienza sicura, andrebbe consumata con buccia e semi (il tutto ben masticato).

MEZZOGIORNO: centrifugato (succo) di verdure o piatto di verdura. Pasta o riso o altro cereale. Piatto proteico scegliendolo come sopra. Se l'apparato digerente è delicato i carboidrati (pasta) andrebbero separati da quelli proteici (carne, uova, latticini, tollerati tuttavia i legumi) ; inoltre le proteine dovrebbero essere consumate separatamente tra loro, ovvero in pasti diversi.

MERENDA: orientativamente come la colazione, ma in quantità dimezzata.

SERA: minestre di cereali e verdure. Piatto proteico. Verdure. Non troppi carboidrati (pane...).

NOTE: I cibi vanno di preferenza scelti di provenienza biologica, utilizzando anche quelli integrali almeno con una certa regolarità. I supporti vitaminici e gli integratori, qualora prescritti con competenza, sono da consigliarsi per periodi regolari. Si evitino i "*Junk-Foods*", ovvero i cibi industriali elaborati (letteralmente "cibi spazzatura"), compresa la "*Coca-Cola*", la quale contiene caffeina estratta con solventi chimici dal caffè, in modo da indurre dipendenza nei ragazzi. E' scientificamente provato che la caffeina, sia essa presente nel caffè od altro alimento, altera il funzionamento dell'ormone della crescita e può quindi disturbare lo sviluppo.

N.B.: tutti i suggerimenti qui riportati s'intendono orientativi;
essi vanno avvallati caso per caso dal Vostro medico.

Testo comprendente due pagine; aggiornato a Gennaio 2010. © Ambrosi Fabio, riproduzione riservata.

www.ambrosinaturalmedicine.eu