



## Arriva la Befana...ma attenzione a cosa mettete nella calza dei piu' piccoli. I consigli del nutrizionista



Archiviato il Natale e passato il Capodanno scatta la gara a rimettersi in forma. Prima pero' c'e' da superare anche l'ultimo ostacolo 'goloso' delle feste. Soprattutto per i piu' piccoli l'appuntamento irrinunciabile e' con la calza strapiena di ogni tipo di leccornie, anche per chi e' stato 'cattivo'. Ma a fare la differenza per l'alimentazione dei piu' piccoli - spiega AdnKronos Salute - e' quello che i genitori scelgono per riempire la calza, che non deve trasformarsi in una 'busta' piena di solo zucchero. "Innanzitutto - spiega la nutrizionista Sara Farnetti - il primo errore da non commettere e' quello di comprare la calza gia' confezionata. Non sapendo neanche cosa c'e' dentro e ci possiamo affidare solo all'aspetto esteriore". "Meglio invece - suggerisce - scegliere con cura cosa inserire, preferendo alcune alternative appetitose ma molto piu' 'light' rispetto ai soliti cliché". Ecco allora che la Farnetti promuove le arachidi, il cioccolato fondente, la frutta secca, la liquirizia, le noccioline, mentre per far volume suggerisce un sacchetto di popcorn: "Quest'ultimi due elementi sono divertenti per i piu' piccoli, pronti ad aiutare la mamma a prepararli. Nel caso delle noccioline ci si puo' divertire a sgusciarle mangiando poi un alimento nutriente e sano". Da maneggiare invece con molta cura, "perche' nemici di denti e bilancia, le caramelle, troppo zuccherate, e le gelatine colorate", avverte la specialista.

"Dovremmo imparare ad evitare l'acquisto di questo tipo di leccornie, che se e' vero che stuzzicano l'occhio per l'aspetto - precisa - non sono molto salutari per il loro alto contenuto di gelatina animale"."Evitiamo inoltre - prosegue - di dare ai bambini prodotti eccessivamente ricchi di coloranti, come il carbone nero che si mette nelle calze dei bimbi piu' discoli. E' una di quelle leccornie che andrebbe centellinata perche' vero e proprio concentrato di zucchero puro". "Perche' non provare per la calza della Befana 2013 - si chiede Farnetti - a incuriosire i piccoli con frutta secca e biscotti fatti in casa? Oppure - aggiunge - a preferire le caramelle con il miele o quelle trasparenti? Sarebbe bene invogliare il palato dei bambini con le scorzette di arance condite con buon cioccolato artigianale. Piccole delizie - conclude - piu' sane pero' di tanti prodotti industriali".