

• **Prestito BancoPosta:** per i titolari di conto corrente BancoPosta

SCIENZA SALUTE TENDENZE GUSTO GIOVAGANDO HIT PARADE MOTORI HITECH & GAMES FINANZA METEO PUBBLICITA' GERENZA

POLITICA CRONACHE ESTERI ECONOMIA SPORT CULTURA & SPETTACOLI **ROMA CAPITALE** ABRUZZO MOLISE MULTIMEDIA

REGIONE LAZIO **CRONACA** SPETTACOLI



MORE THAN YOUR EYES CAN SEE



17/07/2013 06:01

2	0	10	10
Tweet		Consiglia	Mi piace

Buon pranzo al mare con i «kid's menù» solidali

Piatti dei nutrizionisti con lo chef Circiello per tenere in linea i figli: uno su tre ingrassa

C'è "Il Tonno in trappola", "Il panino allo spada", "Il salutista", "Il Tacco nell'orto", "O scugnizzo". E il "Piatto unico mediterraneo". Sono i nomi dei 6 menù studiati dai nutrizionisti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù e ideati con il famoso chef Alessandro Circiello per il pranzo di bambini e ragazzi in spiaggia.

[Altri articoli che parlano di...](#)

[Categorie \(1\)](#)

Roma - Cronaca

Da sabato, sono proposti nei 170 stabilimenti balneari del litorale - Ostia, Fregene, Fiumicino, Maccarese, Passoscuro, Santa Marinella, Ladispoli, Santa Severa e Civitavecchia - che hanno aderito a "Il sapore buono del mare", iniziativa nata con un duplice obiettivo: contrastare la tendenza al sovrappeso che interessa un numero sempre maggiore di giovanissimi e contribuire all'acquisto di una nuova e moderna Tac. Per ogni Kid's menù solidale venduto, 1 euro verrà destinato all'Ospedale per finanziare l'acquisto di una Tac 64 strati, per diagnosi sempre più accurate, e cure all'avanguardia ai piccoli pazienti seguiti nella sede di Palidoro (il 17% dei bambini assistiti proviene da fuori Regione, il 58% dei pazienti laziali proviene da fuori Roma), 500mila prestazioni ambulatoriali garantite all'anno.

La carta dei menù, con alimenti freschi come verdure, carne, legumi, pesce, combinati in modo accattivante e salutare, sarà ben visibile nelle aree ristoro degli stabilimenti balneari e conterrà la composizione di ciascun piatto, i valori nutrizionali e una nota con le indicazioni dietologiche. Solo 303 kcal per il "panino allo spada", 50 gr. di pesce, nel «pane integrale, con pomodorini ciliegino, olive nere snocciolate e un filo d'olio extravergine di oliva» spiega Circiello. 531 kcal per il piatto unico "O'scugnizzo": mozzarella vaccina, zucchine e melanzane grigliate, pomodori cuore di bue, pane, due cucchiaini di olio e basilico. 441kcal per quello "mediterraneo": farro, orzo perlato, pomodori pachino, rucola, carota, pistacchi e origano. Si va avanti così e ti viene già l'acquolina in bocca. Ma non si ingrassa. Una bella cosa perché un bambino su tre torna dalle vacanze con un aumento del sovrappeso, questo emerge nei controlli per obesità di fine estate al Bambino Gesù. Questo perché ci si alza più tardi, si salta la colazione, aumentano gli spuntini fuori casa, i pasti principali non sono completi, affidati ai nonni o ai centri estivi, i bambini hanno più facile accesso a cibi non sempre salutari e a bevande zuccherate. Eppure, secondo gli esperti nutrizionisti del Bambino Gesù, il periodo estivo può essere un'ottima occasione per ridurre il sovrappeso grazie all'attività fisica all'aria aperta, passeggiate nel tardo pomeriggio o serali con tutta la famiglia, e un'alimentazione corretta, ricca di frutta, verdura, fibre, fatta da pasti non abbondanti ma completi e senza saltare la prima colazione. Sì al gelato alla frutta al posto del dolce: può sostituire la merenda o accompagnare una passeggiata serale se la cena è stata contenuta.

Grazia Maria Coletti

Articoli sullo stesso argomento:

- + Meno bimbi in sovrappeso Ancora alto rischio obesità - Cronaca - iltempo
- + Risparmia con Linear! Con Linear Milena M. paga 179 euro all'anno di Rc auto e tu? (4WNet)
- + Obesità infantile in diminuzione - Cronache - iltempo
- + A tavola con i nostri antenati - iltempo
- + SORA — Con l'arrivo dell'estate il caldo si fa sentire sempre più e le persone ...

ACQUISTA EDIZIONE

LEGGI L'EDIZIONE

NUOVO NOKIA LUMIA 925

SCOPRILO ▶

Windows Phone NOKIA

11:49 Romania: furto al museo, brucia capolavori di Picasso e Monet per "coprire" il figlio

11:36 «Alfano estraneo alla vicenda»

11:20 Falsa residenza a Monaco: nei guai imprenditori, artisti e professionisti

08:49 Detroit Finisce in bancarotta: la più grande della storia

13:26 Pjanic: "Non voglio andare via"

13:16 Napolitano stoppa gli assalti al governo Letta

12:26 Strage di Viareggio: tutti a giudizio

11:17 Mirigliani: «Miss Italia la rivedremo in tv»

22:29 La notte delle stelle al Premio Flaiano

20:42 Ucciso da un'overdose in un casolare abbandonato

Re giorgio non si fa incantare
Monti striglia Epifani: chiedi scusa
È nata una stella
La prima prova del 9
Grillo contro il Pd «Volete salvare il Cav»
Roma sotto assedio Garcia sfida i tifosi
Zarate saluta e torna al Velez
Alfano: «Nessuno al governo sapeva»
Mozione contro Alfano Il Pdl: «Così cade Letta»
In ventimila a Castelgandolfo per l'angelus