

il MONDODOMANI

Bimestrale del Comitato Italiano per l'UNICEF - Onlus

ISSN 1724-7594

POSTE ITALIANE SPA - SPECIAZIONE IN ABB. POSTALE DL. 353/2003 (CONFERITO IN LEGGE 27/02/2004 - N. 46) ART. 1, COMMA 2 - DCB - ROMA ARANJO XXX NUOVA SERIE - N. 3 MAGGIO - GIUGNO 2009

la morsa della crisi

uniti per
i bambini

unicef 

anno XXX -nuova serie. n°3 MAGGIO -GIUGNO 2009

Libri

a cura di Patrizia Paternò



Gabriele Buracchi

Occhio alle merendine

Arezzo, Bracciali, 2008, pp. 148, Euro 18,00

Un corso accelerato di sana alimentazione dei bambini, con buone informazioni e tante curiosità. Sotto accusa sono come sempre le merendine, molto amate dai più piccoli per ghiottoneria e spesso anche dagli adulti per "rapidità di somministrazione."

Attenzione, però, sottolinea l'autore – nutrizionista e psicologo – alle conseguenze del cibo-spazzatura,

quello più amato dai bambini. Secondo i dati, esso rappresenta un terzo delle calorie assorbite da bambini e ragazzi durante una giornata tipo. Nessuna demonizzazione del grasso, che svolge funzioni essenziali per la nostra vita: protegge dal freddo, è un'ottima riserva energetica e ha anche una funzione estetica. Il volume presenta anche tante informazioni interessanti sulle caratteristiche delle principali sostanze nutritive e sui vari gruppi alimentari, che sono importanti non solo per il loro contenuto in nutrienti, ma anche per il loro maggiore o minore contenuto negli altri principi nutritivi, cioè vitamine, sali minerali, fibre ecc. Al volume è allegato un divertente CD Rom che presenta alcuni strumenti-gioco: il Panciometro, che esprime attraverso il numero di pance la maggiore o minore capacità di farci ingrassare, lo Schifezzometro, che fornisce visivamente un indice della pericolosità di ogni prodotto in base al suo contenuto in sostanze chimiche e il Risparmiometro, che calcola immediatamente il costo al chilo di ogni prodotto, permettendoci così un facile confronto con il costo degli alimenti naturali.