



PER UN "SANO" RIENTRO A SCUOLA: I CONSIGLI DEL PEDIATRA

Pasti, sonno, attività sportiva: sergio Bernasconi, specialista del CAM di Monza e professore ordinario di Pediatria all'Università di Modena-Reggio Emilia e Parma, fissa in un testo e in un video i punti essenziali per un sano rientro a scuola dei bambini.



Il CAM di Monza ha pubblicato il 7 settembre un testo e un video con alcuni consigli per una rientro a scuola in salute per i bambini. Ecco alcuni dei punti individuati dal pediatra che cura il progetto, Sergio Bernasconi:

- **5 pasti giornalieri:** prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena con il giusto apporto di frutta e verdura. Nello specifico, studi e dati scientifici hanno dimostrato che i bambini abituati a una buona colazione hanno un miglior rendimento scolastico determinato da una miglior capacità di attenzione.
- **sonno:** andare a letto presto, evitare l'abitudine a trasmissioni tv che possano eccitare nei momenti antecedenti le ore di riposo e svegliarsi al mattino in tempo utile per un buon pasto prima di recarsi a scuola, sono abitudini cruciali per il benessere dei giovani studenti.
- **attività fisica:** anche nella stagione invernale, nella quale si tende a una vita più sedentaria, è importante dedicare 45-60 minuti al giorno al movimento, che non è da intendersi solo come sport, ma anche come gioco o attività all'aria aperta"-

Insieme al testo e al video con i punti essenziali per un rientro il salute, il CAM ha realizzato [un servizio per bambini e ragazzi che frequentano le scuole primarie e secondarie di primo grado](#). L'obiettivo è quello di indagare, attraverso un approccio multidisciplinare, il benessere del bambino in quelle aree che potrebbero avere un impatto sulla sua vita scolastica.