# Un bicchiere d'acqua prima della scuola

Bere un bel bicchiere d'acqua prima di andare a scuola migliora la concentrazione e la resa in classe. Eppure la maggior parte dei bambini non lo fa, come confermano i risultati di uno studio recente condotto all'Università Paris Descartes (Francia), in collaborazione con l'Azienda ospedaliera universitaria integrata di Verona. I ricercatori hanno misurato il livello di idratazione di 515 bambini fra i nove e gli 11 anni, per tre mesi, andando ad analizzare i campioni delle loro urine, presi 30 minuti dopo la colazione. Ebbene, quasi due terzi dei ragazzini appariva non correttamente idratato, i maschi più in deficit delle femmine. In Francia e negli Stati Uniti, studi simili a questo (promosso dal Gruppo Sanpellegrino) hanno portato a risultati analoghi. Il consiglio? Seguire le indicazioni della European Food Safety Authority, che prevede, per i bambini dai quattro agli otto anni, l'assunzione giornaliera di 1,6 litri di acqua (attraverso le bevande e il cibo). Dai nove a 13 anni, invece, sono consigliati 1,9 litri al giorno per le ragazze e 2,1 litri quotidiani per i maschi. Con un bel bicchiere d'acqua fin dalla prima colazione.

CONSULTO
dk
Salute dei bimbi: puoi consultare gratuitamente i pediatri di ok-salute.it

# Veronesi spiega il valore della libertà

Ogni bambino che nasce ha nelle mani potenzialità, sogni e strumenti per realizzare ciò che vorrà. Soprattutto, può diventare libero: non nasce libero ma può diventarlo e aiutare gli altri a fare la stessa cosa». Così scrive Umberto Veronesi nel suo ultimo libro edito da Salani, *Siate liberi* (9 euro, 164 pagine), scritto insieme con Maria Giovanna Luini. Una sorta di manifesto per insegnare ai giovani a camminare sulle proprie gambe. Il grande medico, garante scientifico di *OK*, si rivolge ai ragazzi in modo diretto, e richiama la loro attenzione sulla vita, l'amicizia, la libertà, il libero arbitrio e le difficoltà di crescere, di diventare indipendenti. Parla del rispetto per l'altro, dell'impossibilità di giudicare e soprattutto dell'inutilità di giudicare. Parla di tolleranza, di religione, di amore, di futuro, di crescita, di pace, di cultura, di famiglia. E parla soprattutto della libertà come garanzia dell'evoluzione della specie e della dignità.

# Appuntamenti in città per piccoli chef

Le regole della corretta alimentazione s'imparano da piccoli. Due iniziative sono in programma per educare i bambini, che potranno sperimentare da vicino i vantaggi del mangiar sano provando di persona a cimentarsi ai fornelli.

- Il progetto Be-Chef, riservato a mamme e bambini dai 7 agli 11 anni, è una scuola di cucina sostenuta dal marchio di integratori vitaminici Be-Total e tenuta da Marco Bianchi, noto volto televisivo, chef e ricercatore della Fondazione Ifom-Istituto Firc (Fondazione italiana per la ricerca sul cancro). Durante le lezioni si potranno imparare a cucinare ricette pensate per prevenire obesità, affrontare i cambi di stagione, gli impegni scolastici e la convalescenza. I prossimi incontri, gratuiti, si terranno a Napoli (13 ottobre), Perugia (13 e 14 ottobre), Bari (17 novembre) e Trieste (25 novembre). Per informazioni: www.be-chef.it.
- Nell'agenda dei piccoli cuochi anche l'appuntamento col Festival nazionale di cucina per bambini, a Modena il 6 e il 7 ottobre. Laboratori e lezioni di cucina per bimbi dai 18 mesi ai 12 anni tenuti da grandi firme della ristorazione. Quota a partire da 10 euro. Per informazioni: www.cuochiperungiorno.it.


su sceltiperme.it il libro di OK «I piatti migliori per i bambini» a soli 5,90 euro