Scritto da Eva Forte
Mercoledì 10 Maggio 2017 11:22

La messa a letto non è proprio il momento più bella della giornata per moltissimi genitori. Trovare il giusto equilibrio non è sempre così facile per molteplici motivi. Una cosa molto importante e che spesso si sottovaluta è proprio la cena e quello che diamo da mangiare ai nostri bambini. Infatti i cibi possono condizionare la fase del sonno e andare ad appesantire la digestione non è poi la scelta migliore. Esistono alimenti che addirittura facilitano il riposo dal momento che contengono sostanze in grado di diffondere nel corpo tranquillità.

Innanzitutto è buona abitudine consumare la cena in un orario compreso tra le 19 e le 20.30 per lasciare al corpo il tempo necessario alla digestione prima di mettersi a letto.

Passando invece agli alimenti nello specifico, latte, yogurt, riso, orzo e legumi contengono triptofano, un amminoacido che genera tranquillità agendo sui processi del buonumore. Se a questi cibi si aggiungono a tavola pollo e patate, la cena pro sonno è garantita visto il contenuto di zuccheri e di vitamina B6, che favoriscono l’uso del triptofano generando uno stato di calma. Zucchine, banane,carote, prugne e spinaci, poi, sono ricchi di potassio che aiuta il battito cardiaco a regolarizzarsi.

Oltre alla cena, è bene tenere in considerazione l'alimentazione complessiva del bambino. Un modo corretto è senz'altro considerare le calorie assunte nell'arco della giornata, facendo in modo che siano maggiori (ma non esagerate) quelle assunte durante il giorno e minori quelle assunte la sera.

Dunque dei consigli non affatto banali, utili per le coppie, che a causa dell’insonnia dei figli, stanno perdendo pian piano il sonno anche loro.