



# Consigli per il rientro a scuola: parola al pediatra

Di [si.sol](#), lunedì 7 settembre 2015

“Concretamente, un ritorno alle buone abitudini di un’alimentazione fatta da **prodotti preparati in casa** che hanno una qualità nutrizionale fondamentale, nonché il riferimento della piramide alimentare come base per avere ben presente gli elementi chiave per una sana alimentazione, sono cruciali per una vita sana”, spiega Bernasconi. “Inoltre è importante ricordare che, nelle **stagioni più fredde**, non è necessaria una quota calorica superiore, come spesso erroneamente si può pensare, poiché nella società attuale la dispersione energetica è pressoché uguale in ogni momento dell’anno”.