

GRAVIDANZA O BIMBI PICCOLI?

Ecco cosa mettere nel piatto
quando non ce la fai più

Mini guida pratica e rassicurante per i 3
momenti più critici della giornata



a cura di
dr.ssa Olga Ramazzotti
Biologa Nutrizionista

● BENVENUTA IN QUESTA GUIDA

a cura della Dott.ssa Olga Ramazzotti
Biologa Nutrizionista

Ci sono giorni in cui ti svegli con la **nausea**, magari dopo una **notte agitata**, o con un bimbo che ha richiesto tutte le tue energie. Altri giorni, la **stanchezza mentale e fisica** si accumula e diventa difficile anche solo pensare a cosa cucinare o mangiare.

In gravidanza o con bambini piccoli, **mangiare bene non significa essere perfette**, ma scegliere ciò che ti sostiene. Non è il momento delle diete restrittive o dei sensi di colpa: è il momento della cura, della gentilezza verso sé stesse.

In questa guida, ti accompagno nei 3 momenti più critici della giornata, con esempi pratici e consigli utili, anche se hai poco tempo, poca fame o semplicemente non ce la fai più. Ti prometto: può essere semplice, e può farti stare meglio.

COLAZIONE - QUANDO SEI NAUSEATA O HAI DORMITO MALE


Il primo pasto della giornata è spesso il più trascurato, ma può fare la differenza, soprattutto se ti svegli con la nausea o se hai passato una notte agitata. Una **colazione equilibrata** aiuta a stabilizzare l'umore, fornire energia e, nei casi di nausea, può persino alleviarla.

 Sì a...

Scegli **alimenti secchi** e delicati per lo stomaco: fette biscottate con mandorle e banana, pane integrale con tahina e miele, yogurt bianco con **semi** e frutta cotta, oppure crackers accompagnati da una spremuta fresca. Sono combinazioni semplici ma efficaci per cominciare bene.

 Evita...

Caffè a stomaco vuoto, zuccheri semplici da soli, e soprattutto non saltare la colazione "perché tanto passa". Il corpo ha bisogno di essere nutrito anche nei giorni difficili.

 **Consiglio express:** tieni uno snack secco sul comodino per affrontare meglio i risvegli difficili.

SPUNTINO - QUANDO SEI FUORI CASA O HAI ZERO IDEE


Gli spuntini possono diventare il tuo **migliore alleato** se affrontati con intelligenza. Spesso ci dimentichiamo di mangiare e ci ritroviamo **affamate** e **nervose**, oppure cadiamo nella trappola degli snack industriali. Ma anche lo spuntino può essere **nutriente**, saziante e semplice.

✔ Sì a...

Punta su **combinazioni bilanciate**: frutta fresca e frutta secca, pane di segale con hummus, yogurt greco con granola homemade o crackers integrali con formaggio fresco. Ti daranno energia e ti aiuteranno a evitare cali glicemici.

✘ Evita...

Merendine da bar, cibi ultraprocesati, bevande zuccherate o il “niente”, che poi si trasforma in fame eccessiva a cena. Il tuo corpo merita più equilibrio.

 **Consiglio express**: scegli snack che puoi mangiare con una mano sola mentre allatti o sei in giro con il passeggino.

CENA - QUANDO SEI STANCHISSIMA E DEVI PENSARE A TUTTA LA FAMIGLIA


La cena è spesso il **momento più difficile**. Sei stanca, magari da sola con i bambini (stanchi anche loro di questa lunga giornata), e non hai voglia né tempo di cucinare. Eppure, anche questo pasto può essere nutriente e semplice se pensato in modo strategico.

 Sì a...

Semplifica con **piatti unici**: zuppa di lenticchie con crostini e olio evo, uova strapazzate con verdure al vapore e pane, orzotto con zucca e ceci, oppure cous cous con verdure e feta. Sono piatti completi, veloci e facili da digerire.

 Evita...

Di saltare il pasto o mangiare solo un frutto, che non ti sazierà, o piatti pesanti che probabilmente disturberanno il sonno. Non serve strafare, serve scegliere bene.

 **Consiglio express:** pensa in termini di “piatto unico + verdura + cucchiaino di buonsenso”.

Mangiare bene non vuol dire mangiare “perfetto”. Significa ascoltare il proprio corpo, **rispettare i propri bisogni** e nutrirsi con gentilezza.

In gravidanza o nei primi anni da mamma, vuol dire nutrire anche te, non solo il tuo bambino.

Se vuoi una guida personalizzata, o un menù pratico dalla colazione alla cena, ti aspetto qui:

 www.nutrimamma.it | www.olgaramazzotti.it

 [@nutrizionista.olgaramazzotti](https://www.instagram.com/nutrizionista.olgaramazzotti)

[@olanutrizionista](https://www.instagram.com/olanutrizionista)

Con dolcezza,

Dr.ssa Olga Ramazzotti – Biologa nutrizionista



PIACERE, OLGA!



Sono Olga Ramazzotti e sono una Biologa Nutrizionista appassionata! La mia passione per il cibo e la salute mi ha portato a scegliere questa professione. Il mio obiettivo è guidare i pazienti, sia in condizioni fisiologiche che patologiche, verso un'autonomia alimentare consapevole.

Presto particolare attenzione alle donne in ogni fase della loro vita e ai bambini, specialmente nei primi mille giorni di vita.

Ho partecipato al Corso di formazione in Nutrizione Pediatrica della Scuola di Nutrizione in Pediatria e al corso NutriMum di Equilibrio Donna.

Seguo altresì uomini, in ogni fase della loro vita.

Il mio impegno è rivolto al benessere delle persone attraverso la nutrizione, poiché il cibo rappresenta il principale strumento di prevenzione.

Sono **Educatore Alimentare della Federazione Italiana Tennis e Padel**, stilo piani personalizzati per gli sportivi e seguo l'evoluzione nel tempo della loro performance, accompagnando gli atleti verso l'alimentazione più adatta all'attività svolta.

FORMAZIONE

Ho conseguito la Laurea Triennale in Biotecnologie Sanitarie presso l'**Università Cattolica del Sacro Cuore** e la Laurea Magistrale in Biotecnologie Mediche presso l'**Università degli Studi di Roma La Sapienza**.

Durante il mio percorso accademico ho avuto l'opportunità di svolgere un tirocinio presso il **King's College Hospital di Londra**, al **Policlinico Universitario Agostino Gemelli di Roma** e di frequentare un dottorato presso lo **IUSS di Pavia** in Scienze Biomolecolari e Biotecnologie.

Successivamente ho ottenuto il titolo di Biologo attraverso l'esame di Stato e l'iscrizione all'**Ordine dei Biologi**.

Negli ultimi anni, la mia passione per la Nutrizione mi ha portato a seguire il Master in Nutrizione Umana di **Nutrifor** e il Corso di Alimentazione e Nutrizione Umana della prestigiosa **Scuola di Nutrizione Salernitana**.

Partecipo regolarmente a corsi di aggiornamento per mantenere le mie **competenze e conoscenze nel campo sempre aggiornate**, e mi dedico allo studio degli ultimi avanzamenti scientifici nel campo della nutrizione e delle biotecnologie.



Piccoli gesti, grandi cambiamenti



+39 351 308 4702



info@nutrimamma.it



Roma e online