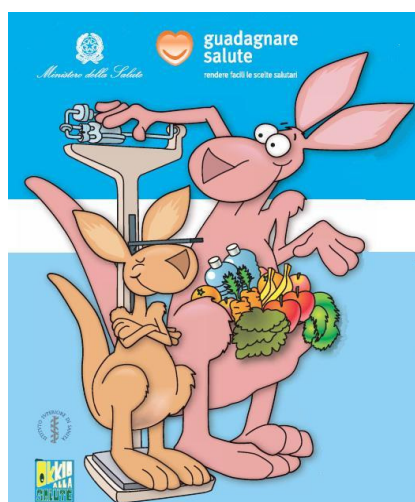


RIFLESSIONI SULL'ALIMENTAZIONE DI BAMBINI E RAGAZZI

Alimentazione è nutrirsi, fornire al corpo le sostanze nutrienti di cui ha bisogno nella giusta quantità e qualità.

Allo stesso tempo è cultura e comunicazione: sedersi a tavola significa anche mettersi in relazione con altre persone e preparare il cibo per familiari e amici è anche un gesto di cura e amore. Tuttavia non sempre la cultura dominante offre modelli alimentari adeguati.



Il genitore consapevole sa che il miglior modo per educare i figli ad un'alimentazione corretta è l'**esempio**: costruire per la propria famiglia una cultura alimentare sana significa lasciare in dono ai propri figli un patrimonio di salute, conoscenze, abilità, ricordi...



All'origine del **rifiuto** di un cibo da parte di un bambino spesso ci sono meccanismi psicologici innati di diffidenza verso le novità, che si possono modificare offrendo occasioni frequenti di familiarizzare con i gusti poco graditi o poco conosciuti, riproponendoli più volte in forme diverse e in contesti sereni e di convivialità.

Infatti l'educazione ad una sana alimentazione non deve escludere uno dei principi più importanti che lega l'uomo al suo nutrimento: il **piacere**. Piacere dell'uso dei sensi, ma anche piacere della scoperta, di manipolare materie prime per creare alimenti, il piacere del gioco e della compagnia.

Altre volte il rifiuto di un cibo è dovuto alla scarsa abitudine a cogliere e apprezzare le qualità sensoriali dell'alimento (profumi, forme, consistenza, colore ...), la sua storia (provenienza, tradizioni culinarie familiari ...), le usanze e modalità di preparazione. Insegnare ai bambini a riconoscere e valutare le caratteristiche dei diversi alimenti, spiegarne loro storia, origini, motivazioni d'uso, far sperimentare loro la manipolazione diretta delle materie prime, permette ai bambini di costruire giudizi articolati e personali sul cibo, vincendo diffidenze e preconcetti.

Infatti i **gusti personali non sono immutabili**, ma sono anche frutto di abitudini e sono influenzati da conoscenze, esperienze, ricordi ... Solo l'esperienza personale e la conoscenza diretta del cibo possono dare ai ragazzi uno spirito maggiormente critico verso le informazioni che tv e pubblicità offrono sugli alimenti. Per questo è importante che in famiglia si mangi un po' di tutto, senza escludere a priori determinati alimenti.

Il cibo porta con sé significati e affetti: condividere la preparazione del pasto, mangiare insieme, sono anche momenti importanti per conoscersi, raccontarsi, rilassarsi. In questi momenti la **TV** è un commensale inopportuno.

IL TELEVISORE

Nella camera da letto di un bambino, è un ospite **ingombrante e rumoroso**: lascialo fuori, è meglio!



Le abitudini alimentari in Italia sono drasticamente cambiate negli ultimi decenni. Si è visto che una cattiva alimentazione già dalla prima infanzia è correlata all'aumentata incidenza di sovrappeso e obesità e di patologie cardiovascolari e metaboliche in età adulta.



I sistemi di sorveglianza OKkio alla Salute e HBSC, hanno evidenziato che nel 2008 nella nostra ASL, 2 bambini su 10 della scuola primaria ha un **eccesso di peso** (valori misurati), mentre sono sovrappeso o obesi il 30% degli undicenni (valori misurati) e il 15% dei quindicenni (valori riferiti).

I più comuni **errori alimentari** di bambini (8 anni) e adolescenti (11-15 anni) (fonte: indagine OKkio alla Salute e HBSC):



Colazione inadeguata o assente: Solo 6 bambini e adolescenti su 10 fanno una colazione adeguata tutti i giorni di scuola. All'aumentare dell'età diminuiscono quanti fanno colazione: un terzo dei quindicenni non fa mai colazione.



Spuntini eccessivamente ricchi di zuccheri e grassi: meno di 1 bambino su 10 fa una merenda di metà mattina adeguata



Scarso Consumo di frutta e verdura: un terzo dei bambini consuma una sola porzione di frutta o verdura al giorno e 1 bambino su 10 la mangia meno di una volta al giorno o mai. Gli adolescenti ne consumano ancora meno: quasi la metà di loro non la mangia mai o non raggiunge una porzione a settimana.



Eccessivo consumo di bibite e dolci: 4 bambini su 10 bevono bibite una o più volte al giorno. Anche gli adolescenti ne consumano molte: il 15% circa le beve una o più volte al giorno e solo un quarto meno di una volta a settimana. Gli adolescenti sono anche grandi consumatori di dolci: un terzo dichiara di mangiare dolci, cioccolato o caramelle una o più volte al giorno.



E allora come comportarsi?

Cibi dagli **INGREDIENTI SEMPLICI** e poco elaborati o fatti in casa, possibilmente freschi, sono sempre la scelta migliore.



VARIETÀ E STAGIONALITÀ:

varia l'alimentazione del tuo bambino abituandolo fin da subito a mangiare di tutto, scegliendo prodotti di stagione (più saporiti e ricchi di nutrienti)

Distribuisce bene gli alimenti nella giornata:
3 pasti principali
(colazione, pranzo, cena)
e 2 spuntini
COLAZIONE
TUTTI I GIORNI!

LA COLAZIONE

Alla mattina, sveglia tuo figlio in tempo per fargli fare una **BUONA** colazione:

- 1 tazza di latte
- biscotti o cereali
- 1 frutto



REGOLA LE PORZIONI
in base all'età: il piatto non deve essere pieno per forza!



Usa il **SALE CON MODERAZIONE** e ricorda che è presente in grandi quantità in cibi pronti, salumi e formaggi.
Un uso eccessivo favorisce l'aumento della pressione arteriosa

+ ACQUA - BIBITE

Quando tuo figlio ha sete, preferisci l'**acqua** alle bibite (sono zuccherate e dissetano meno)



8

È importante bere almeno 8-10 bicchieri di **ACQUA** al giorno.

LEGGI LE ETICHETTE e confronta fra loro i prodotti: l'etichetta riporta tutti gli ingredienti in ordine di quantità (dalla maggiore alla minore) e sempre più spesso i contenuti nutrizionali degli alimenti. Usala per scegliere quelli con ingredienti più genuini e minori quantità di grassi per 100 grammi.

QUALCHE SUGGERIMENTO PER UNA COLAZIONE EQUILIBRATA.



Una tazza di latte
o uno yogurt
e un frutto

+

- 3 O 4 BISCOTTI SECCHI (TIPO GALLETTE) *oppure*
- PAVESINI (UNA CONFEZIONE) *oppure*
- CEREALI TIPO FIOCCHI DI MAIS (UNA MANCIATA) *oppure*
- 2 - 3 FETTE BISCOTTATE *oppure*
- UNA FETTA DI PANE + UN VELO DI MARMELLATA

... E PER GLI SPUNTINI

Per la merenda del mattino o del pomeriggio sono ottimi spuntini uno YOGURT o un FRUTTO o una SPREMITA o un pacchetto di CRACKERS o un piccolo PANINO con la marmellata o una fetta di prosciutto, facendo attenzione a variare il più possibile la scelta degli alimenti.

LA MERENDA DI METÀ MATTINA

Dagli **uno spuntino leggero e nutriente**, bastano:

- 1 yogurt oppure
- 1 frutto oppure
- 1 piccolo panino (30/50 g)



ANCORA QUALCHE SUGGERIMENTO



Per facilitare il consumo di **verdura** conviene presentarla spesso e in diverse preparazioni: cruda, sotto forma di torte, polpette, passati, nel sugo per la pasta, ...



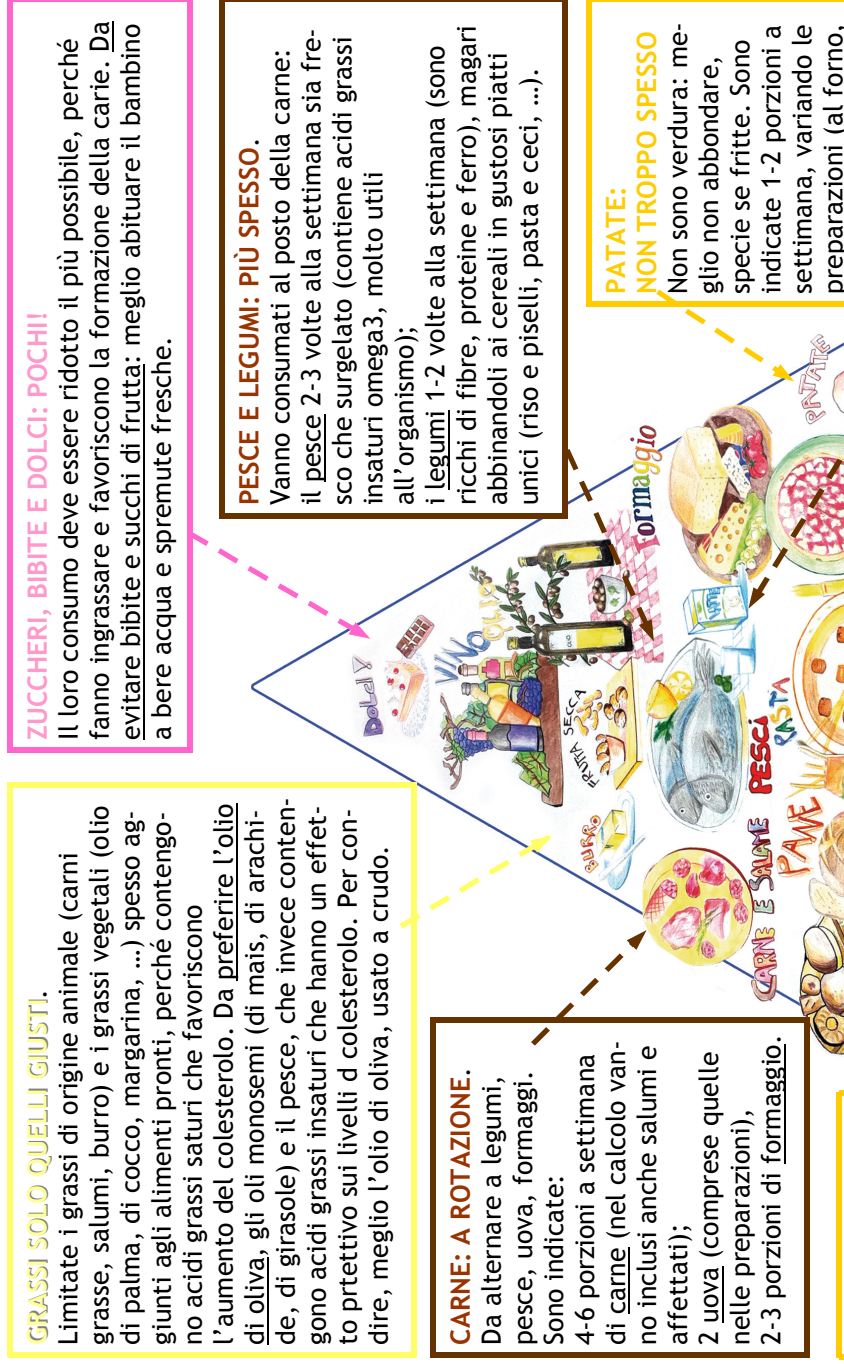
Anche la **frutta** si può gustare in molti modi diversi: fresca intera o a pezzi, cotta, come macedonia (con limone e pochissimo zucchero), frullata, sotto forma di sorbetto (frullata e congelata), in colorati spiedini, spremuta o centrifugata,



Fatevi aiutare nella preparazione degli alimenti: quello che si è preparato con le proprie mani è sempre più buono!

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

QUANTO e COSA mangiare



settimanale, variando le preparazioni (al forno, in insalata, purea...)



CEREALI, ANCHE INTEGRALI.

Si trovano in pane, grissini, cereali da colazione, fette biscottate, pasta, riso, ...
Più volte al giorno cercando di variare (frumento, riso, orzo, farro, mais, miglio, ...) e di usare spesso gli integrali (dopo i due anni di età).

Prodotti da forno o cereali: 1 porzione al giorno, alternando i vari prodotti; pasta, riso, polenta e simili: 1 -2 porzioni al giorno, meglio i primi piatti conditi con sughi semplici o alle verdure.

Da consumare anche in brodo sotto forma di minestre a base di verdure o insieme ai legumi come piatto unico; pane e simili: 3 porzioni al giorno, meglio scegliere i prodotti nelle forme più semplici e non condite, variando fra i vari tipi di farine; pizza: 1 volta a settimana, meglio scegliere le versioni più semplici e consumarla come piatto unico.

LATTE E LATTICINI: assicurare UN CONSUMO COSTANTE.

Essi garantiscono un regolare apporto di calcio. È bene che nell'alimentazione del bambino ci siano 2 porzioni al giorno di latte o yogurt. Il formaggio può essere consumato 2 volte a settimana, in sostituzione del secondo piatto. Fra i formaggi meno grassi ci sono quelli freschi: tomino, ricotta, primo sale, ...

FRUTTA E VERDURA: IN ABBONDANZA!

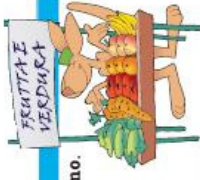
Sono da consumare più volte al giorno per un totale di almeno **5 porzioni** nel corso della giornata. Contengono vitamine, sali minerali e fibre e aiutano a prevenire molte malattie. Scegli frutta e verdura di stagione; consuma e fai consumare la verdura cruda ogni qualvolta possibile, ma non abbondare nei condimenti. Utilizzala anche in preparazioni come minestrone, pasta, torte salate, ...

FRUTTA E VERDURA

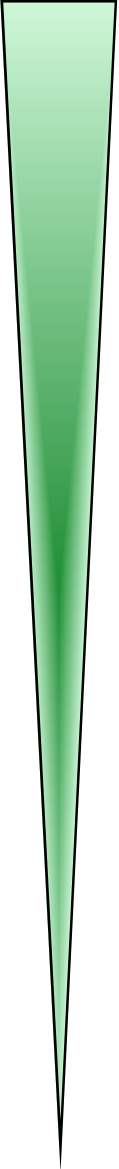
Bisogna mangiarne almeno **5 volte** al giorno.

- 1 **frutto** a colazione
- 1 **frutto** per la merenda del mattino
- a pranzo anche **una bella insalata**
- 1 **frutto** per lo spuntino del pomeriggio
- a cena ancora **verdura** cotta o cruda

4



AD OGNI ETA' LA GIUSTA QUANTITA' ...
Qualche esempio di porzione



	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
FRUTTA E VERDURA			
Frutta di stagione	1 frutto piccolo (100 gr)	1 frutto medio (120 gr)	1 frutto grande (150 gr)
Verdura fresca cruda	60-80 gr min.	80- 90 gr min.	100-120 gr min.
Verdura fresca cotta	60-80 gr min.	80- 100 gr min.	100-120 gr min.
CEREALI			
Biscotti secchi	2 o 3	3 o 4	4 o 5
Cereali da colazione	2 cucchiaini	2-3 cucchiaini	3 cucchiaini
Pasta, riso, polenta ...	55 gr (v. foto)	65 gr (v. foto)	80 gr (v. foto)
Pasta all'uovo	45 gr	55 gr	70 gr
Pasta ripiena	85 gr	100 gr	120 gr
Pane	40-50 gr	50-60 gr	60-70 gr
Grissini o crackers	2 o 3 (25 gr)	3 o 4 (30 gr)	4 o 5 (35 gr)
Pizza o focaccia (per spuntino)	Vedi foto	Vedi foto	Vedi foto
Gnocchi	150 gr	180 gr	200 gr
PATATE			
Al forno, come purè, ...	120 gr	160 gr	200 gr
LATTE E LATTICINI			
Latte o yogurt	1 bicchiere o 1 vasetto (125 ml)	1 bicchiere o 1 vasetto (125 ml)	1 bicchiere o 1 va- setto (125 ml)
Formaggi freschi	1/2 tomino o mozzarella (50 gr)	3/4 tomino o moz- zarella (80 gr)	1 tomino o mozzarella (100 gr)
Formaggi stagionati	2 dita* (35 gr)	2 dita* (50 gr)	2 dita* (60 gr)
CARNE e UOVA			
Carne fresca	1 fetta grande quan- to la mano* (60 gr)	1 fetta grande quanto la mano* (80 gr)	1 fetta grande quanto la mano* (100 gr)
Affettati (prosciutto, bresaola)	40 gr	50 gr	60 gr
uova	1 uovo	1 uovo	1- 2 uova
PESCE E LEGUMI			
Pesce	70 gr	90 gr	120 gr
Legumi secchi	20 gr	30 gr	40 gr
Legumi freschi	40 gr	60 gr	80 gr
GRASSI DA CONDIMENTO			
olio	1 cucchiaino (5gr)	1 cucchiaino (5 gr)	1 cucchiaino (5 gr)
DOLCI (Non più di 2 v. settimana)			
Budino o gelato	1 tazzina da caffè	1/2 bicchiere	3/4 bicchiere

* le porzioni sono tarate sulle dimensioni della mano di un bambino dell'età corrispondente

AD OGNI ETA' LA GIUSTA QUANTITA' ...
Esempi grafici

The infographic is organized into three age-based sections, each with a cartoon character and a red diagonal line indicating the progression of portion sizes.

- 1-5 ANNI** (Cartoon boy):
 - 40 gr—1/2 piatto (Spaghetti)
 - 60 gr—1/4 piatto (Tomato slices)
 - 110 gr—1/2 piatto (Cubed potatoes)
- 6-10 ANNI** (Cartoon boy):
 - 60 gr—1/2 piatto (Tomato and vegetable mix)
 - grande quanto 2 mazzi di carte (Cakes)
 - 60 gr—3/4 di piatto (Spaghetti)
 - 80 gr—1/2 piatto (Tomato slices)
 - 140 gr—1/3 piatto (Cubed potatoes)
 - 80 gr— 2/3 piatto (Tomato and vegetable mix)
- 11-14 ANNI** (Cartoon girl):
 - 1/2 piatto (Cubed potatoes)
 - grande quanto 1 floppy disk (Cakes)
 - 100 gr—1/2 piatto (Tomato slices)
 - 100 gr— 2/3 piatto (Tomato and vegetable mix)
 - 80 gr— 1 piatto raso (Spaghetti)

Oltre all'alimentazione, l'altro grande alleato della salute è **l'attività fisica**. Per mantenere in efficienza e buona salute il nostro corpo è sufficiente **un'ora al giorno di attività fisica moderata** (camminare a passo svelto, fare le scale, andare a scuola a piedi, andare in bicicletta, giocare a palla, rincorrersi...).

VIDEOGIOCHI E TV

Con i videogiochi, i computer e la TV, 2 ore al giorno bastano per divertirsi



Le indagini Okkio alla Salute e HBSC ci dicono che nella nostra ASL bambini e ragazzi sono piuttosto sedentari: solo 1 bambino su 10 e 3 adolescenti su 10 fanno attività fisica da 5 a 7 giorni a settimana, secondo quanto indicato dalle linee guida.

1 bambino e un adolescente su 3 guardano la tv o stanno al computer 3 o più ore al giorno.

Ben 3 bambini su 10 hanno la tv in camera!



Lo **sport**, se praticato volentieri e senza competizione eccessiva è sicuramente una buona occasione per coltivare amicizie e mantenere il corpo in salute: tuttavia fare esercizio 1 o 2 volte a settimana non è sufficiente a garantire un'adeguata attività fisica e deve essere affiancato ad un'attività quotidiana moderata.

NO ALLA PIGRIZIA

A scuola, se possibile, è meglio andarci a piedi o in bicicletta



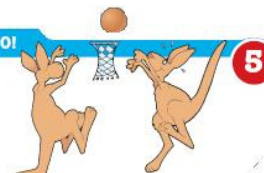
Un buon modo per farlo è cogliere tutte le occasioni che la giornata offre per **muoversi**:

andare a scuola a piedi o in bicicletta, fare le scale, i giochi di movimento con gli amici, dare una mano in casa, ...

E poi perché non utilizzare i giorni festivi per fare movimento insieme ai tuoi figli? Una bella gita in bicicletta, una passeggiata, un pomeriggio in piscina, ... sono tanti i modi per stare insieme e fare movimento divertendosi!

MOVIMENTO = DIVERTIMENTO!

Assicurati che tuo figlio cammini, giochi all'aperto o faccia sport almeno per 1 ora al giorno



E NON DIMENTICHIAMOCI I DENTI!

Un'alimentazione semplice ma varia e pasti regolari contribuiscono a mantenere sana anche la bocca e i denti.

Quando scegli gli alimenti pensa che ciò che fa bene ai denti fa bene a tutto il corpo: **evita dolci e bevande zuccherate** fuori dai pasti e non abituare tuo figlio ad essere premiato o consolato con i dolci.

Prediligi **alimenti solidi** (ad es. frutta e verdura crude, piuttosto che succhi e passati) che fanno fare ai denti e alla muscolatura del viso una vera e propria salutare ginnastica.



Bisogna avere molta cura della dentatura da latte (completa intorno ai due anni), anche se i dentini sono destinati a cadere: infatti le carie, oltre a essere dolorose, possono causare insonnia, cattiva digestione e pregiudicare la corretta posizione dei denti permanenti.

Per prevenire la carie è sufficiente seguire alcune semplici norme.

I 4 pilastri della salute della bocca

! IGIENE: abitualo a pulirsi i denti con spazzolino e, dopo i 2-3 anni, con dentifricio, ogni volta che si mangia o almeno 2 volte al giorno.
Dai il buon esempio!

! ABITUDINI: fai consumare cibi semplici e in modo regolare, evita il consumo di dolci, caramelle e “fuori pasto”; dai 2 anni disincentiva l'abitudine al ciuccio e a succhiarsi le dita.

! CONTROLLO: fai controlli periodici dal dentista a 3 e a 6 anni e poi una volta l'anno. Richiedi al dentista la **sigillatura** dei primi molari a 6-7 anni.

! FLUORO: fai assumere la giusta quantità di fluoro in accordo con il pediatra o il dentista.



Le immagini di questa pagina sono tratte da “I Denti KIT”, programma interministeriale di promozione dell'igiene orale (www.scuolaesalute.it)



Realizzato da:

**Equipes dei Pediatri di libera scelta
del Distretto di Fossano-Savigliano
e del Distretto di Saluzzo**

Direzione Integrata della Prevenzione

**Servizio di Igiene
degli Alimenti e della Nutrizione**

Dipartimento Materno Infantile



Si ringraziano:
l' ISS-CNESPS per la concessione delle immagini di OKkio alla Salute;
Il gruppo di progetto "iDenti KIT" per l'autorizzazione all'uso delle immagini di pag.11;
Denise Spagnoli (SIAN ASLTO3) per la consulenza e la concessione delle fotografie originali degli alimenti;
Marina Garavelli, per la consulenza sull'igiene orale;
La classe II D della scuola Schiaparelli di Savigliano e il prof. Giulio Fantone per la realizzazione della piramide alimentare.