

MANGIARE BENE PER CRESCERE BENE: L'ALIMENTAZIONE NELL'INFANZIA



DIMENSIONE VALORIALE

Il viaggio della nostra vita necessita di sempre nuove energie che dobbiamo procurarci in modo sano ed equilibrato. Ciò è frutto di conoscenza, di scelte attente ed intelligenti e di sane abitudini che è opportuno considerare già da piccoli, in forma di gioco e di esperienza collaborativa.



UN VIAGGIO TRA CONOSCENZA E GUSTO.

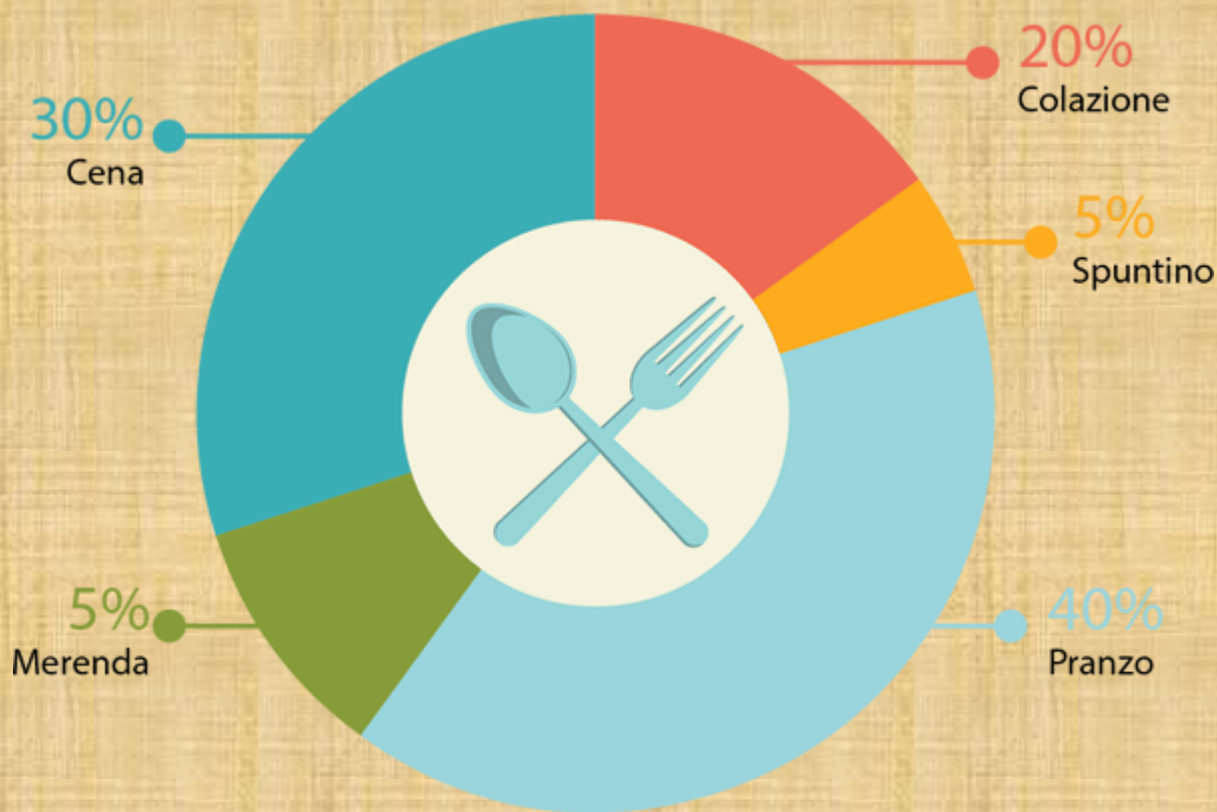


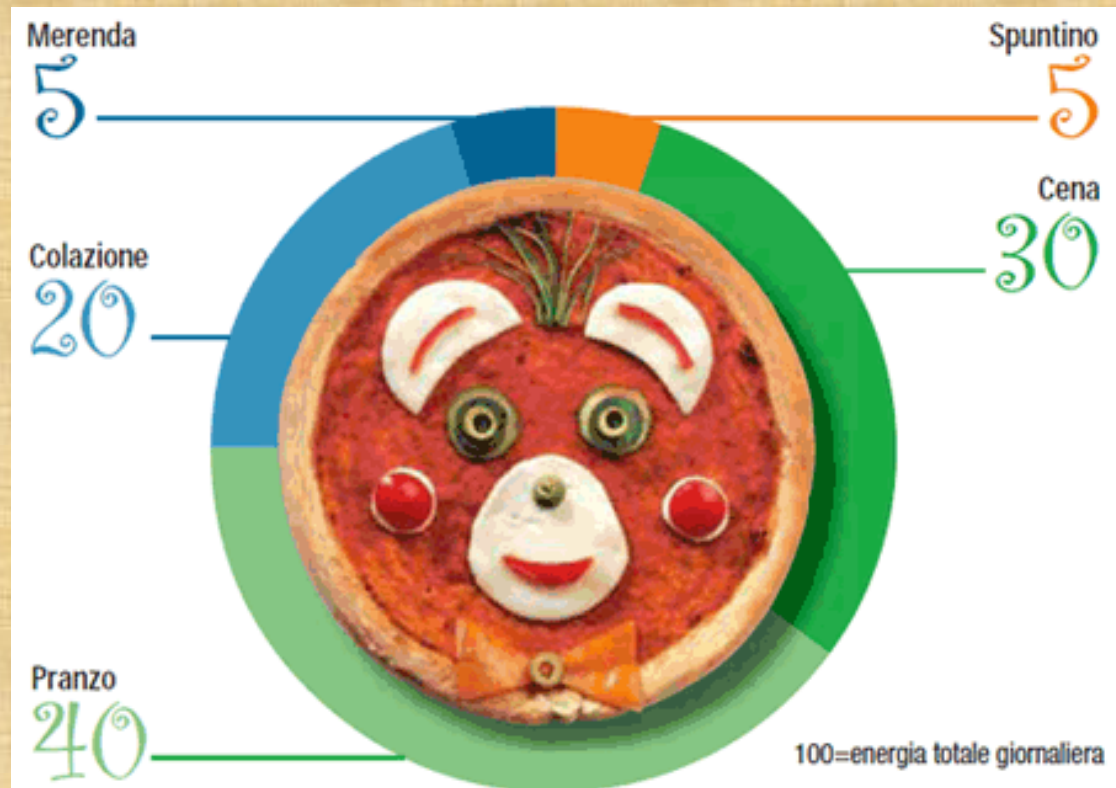
UN CORRETTO STILE DI VITA



QUESTIONE DI PROPORZIONI

- Perché i più piccoli siano sempre svegli e pieni di energie è necessario che l'apporto calorico segua lo schema rappresentato qui sotto.



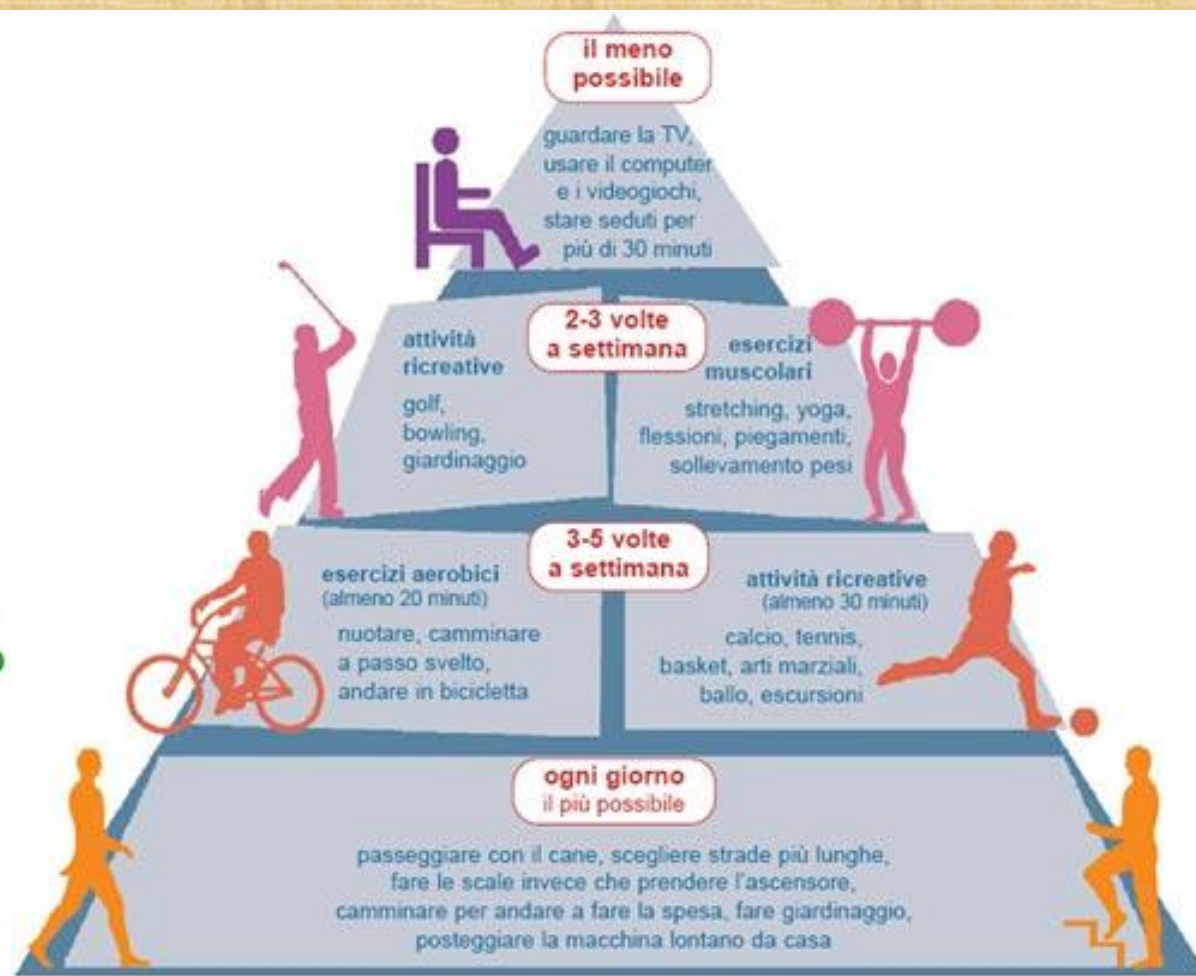
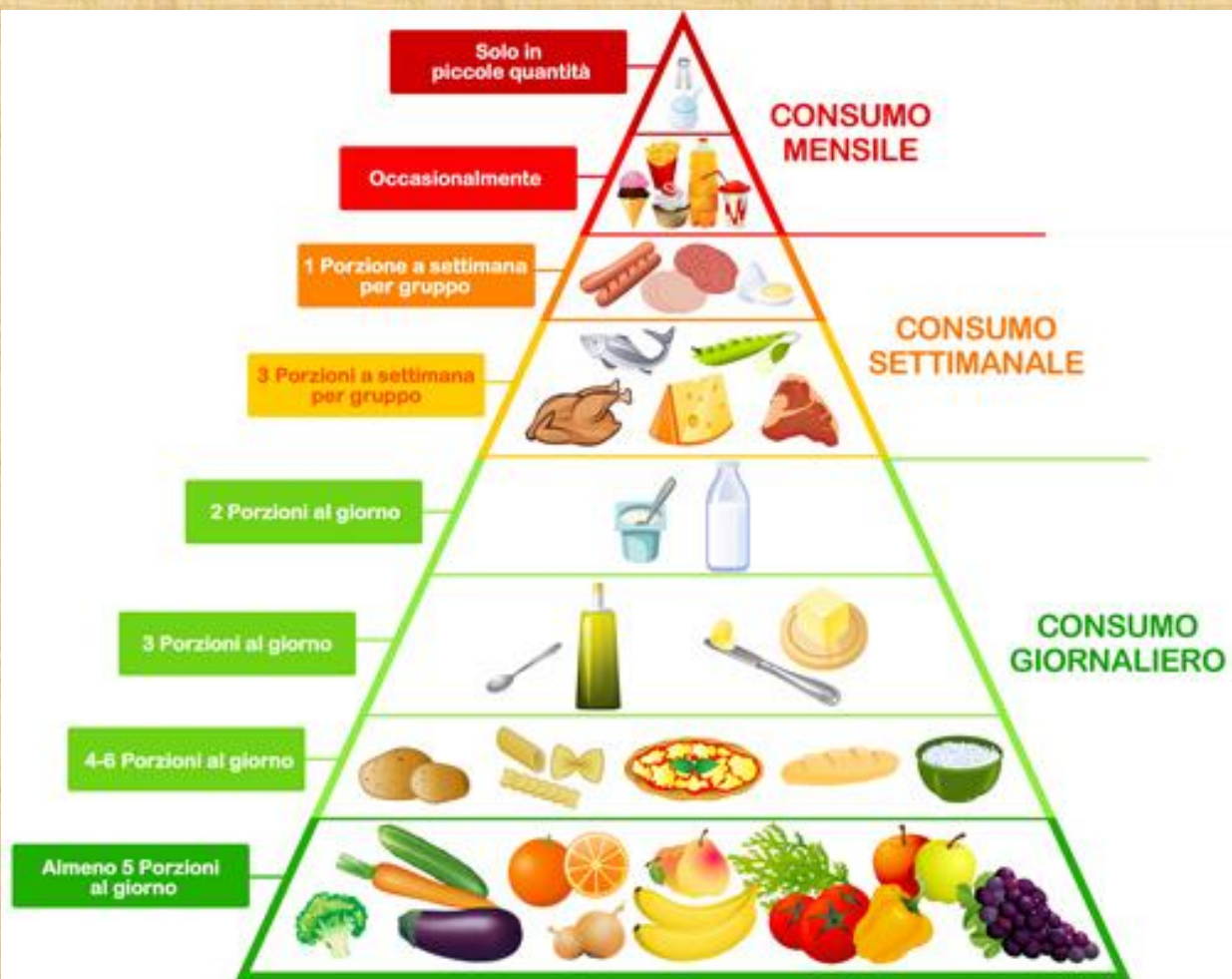


QUANTE CALORIE ?

3 - 6 ANNI	Kcal (min - max)
Colazione	188 - 274
Spuntino	62 - 91
Pranzo	501 - 732
Merenda	125 - 183
Cena	375 - 550
TOTALE	1252 - 1829

6 - 12 ANNI	Kcal (min - max)
Colazione	235 - 341
Spuntino	78 - 114
Pranzo	626 - 910
Merenda	156 - 228
Cena	469 - 682
TOTALE	1565 - 2275

L'EQUILIBRIO ALIMENTARE



IL GRUPPO VERDE : FRUTTA E VERDURA

- PORZIONE DI FRUTTA : 4-12 anni minimo 100 gr



- PORZIONE DI VERDURA : 4-12 anni mimo 100 gr



IL GRUPPO MARRONE: I FARINACEI

PORZIONE DI FARINACEI : 4-12 anni 40-50 gr
1 fetta di pane



IL GRUPPO ROSSO : CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

PORZIONE DI CARNE : 4-7 anni 60-70 gr
8-12 anni 80-90 gr



PORZIONE DI PESCE : : 4-7 anni 60-70 gr
8-12 anni 80-90 gr



UOVA : 4-12 anni 1 uovo
2 volte/sett



PORZIONE DI LEGUMI : 4-7 anni 20 gr
8-12 anni 30 gr



IL GRUPPO BLU: LATTE E DERIVATI

PORZIONE DI LATTE : 4 - 6 anni	100 ml
7 - 9 anni	100 ml
10 - 12 anni	200 ml



PORZIONE DI YOGURT : 4 - 6 anni	125 - 150 g
7 - 9 anni	100 g
10-12 anni	180 g



PORZIONE DI FORMAGGIO STAGIONATO : 4 - 7 anni	25 g
8 - 12 anni	30 - 35 g



PORZIONE DI FORMAGGIO FRESCO : 4 - 7 anni	60 g
8 - 12 anni	80 g



IL GRUPPO GIALLO : GRASSI

PORZIONE DI OLIO A PASTO : 4-12 anni

1-2 cucchiaini (5-10 gr)



PORZIONE DI BURRO GIORNALIERA : 4-12anni 1-2 cucchiaini (5-10 gr)



La colazione è una cosa seria

- La colazione del mattino, spesso sottovalutata in Italia, è molto importante perché al risveglio, dopo una media di 10 ore di digiuno, l'organismo ha bisogno di "carburante" per ripartire.

Per fare una buona colazione, l'elemento chiave è il tempo. Alzarsi dieci minuti prima per sedersi a tavola è una strategia vincente: non solo si dà al bambino il tempo di svegliarsi con calma e di sentire gli effetti del digiuno notturno, ma si incentiva un inizio della giornata non troppo frenetico.



A COLAZIONE

- Latte
- Cereali integrali
- Frutta fresca



MERENDA METÀ MATTINA

- Un frutto fresco
- Pane e marmellata
- Farinata

Una colazione scarsa innesca un vero e proprio circolo vizioso: è facile infatti che il bambino che non mangia al risveglio si butti affamato sulla merenda di metà mattina. Di conseguenza a pranzo non avrà fame. La merenda pomeridiana sarà quindi eccessivamente abbondante e la cena scarsa: in sostanza si sposta il bilancio nutrizionale verso gli spuntini di scarso valore a scapito dei pasti principali.

La merenda di metà mattina dovrebbe essere costituita da un frutto fresco o da semplice pane, meglio se integrale, che fornisce un buon apporto di carboidrati senza l'eccesso di zuccheri e grassi presente invece nelle merendine e nei biscotti.

Il pranzo e la cena

Il **pranzo deve essere più sostanzioso e ricco della cena**. La ragione è semplice: di notte si dorme e il consumo energetico è molto basso, quindi non si ha il tempo di smaltire le calorie assunte e neanche di digerire adeguatamente.

Questo vale in particolare per i bambini, che nel pomeriggio hanno spesso tempo per giocare e muoversi.

La **cena può essere risolta con un piatto unico leggero**, come un passato di verdure o un minestrone con cereali a chicco intero. Da evitare pesce, carne o formaggi se già consumati a pranzo.



A PRANZO

- Riso o pasta
- Verdure
- Pesce



A CENA

- Passato di verdure
- Minestrone

Composizione calorica e nutrienti

- La dieta di un bambino deve contenere circa il 10-15 per cento di proteine, il 30 per cento di grassi e il 55-60 per cento di carboidrati, e deve essere **il più varia possibile**, anche se i più piccoli tendono a una certa ripetitività e attraversano periodi di vera e propria monomania per singoli alimenti. Oltre a favorire l'aumento di peso, una dieta poco varia può provocare **carenze nutrizionali**.



10-15%
Proteine



30%
Grassi



55-60%
Carboidrati

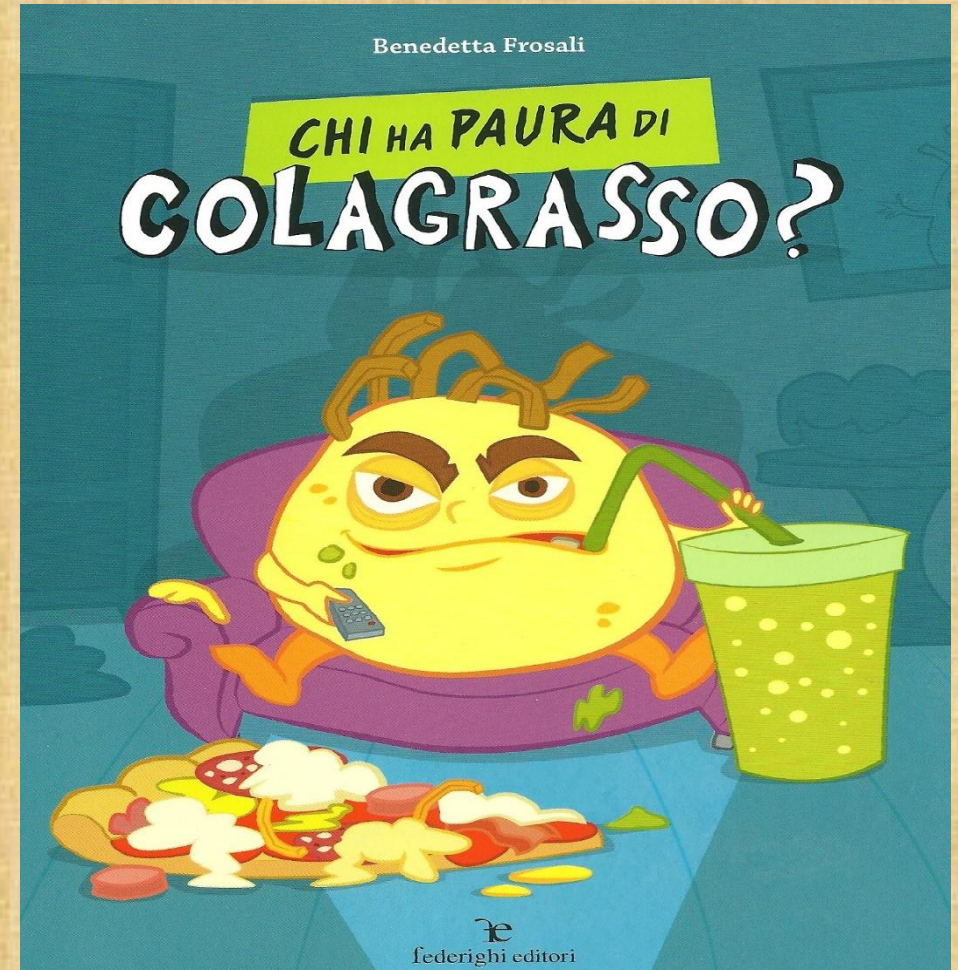
PROTEINE

- La carne, il cui consumo è correlato soprattutto ai tumori dell'intestino, **non dovrebbe essere servita più di 2-3 volte la settimana** (*tenendo conto anche di quanto viene offerto a scuola*). I salumi e le carni conservate non sono una fonte proteica di prima scelta e andrebbero evitati. Altre fonti importanti di proteine sono i **pesci** e soprattutto i **legumi**, il cui consumo va incentivato.
- Per tenere d'occhio l'apporto di proteine è utile il seguente schema, che fa una stima anche di quello che il bambino mangia nelle mense scolastiche.
- Attenzione anche all'alternanza: è bene conoscere il **menù scolastico** per servire a cena un piatto complementare a quello che il bambino ha mangiato a pranzo.

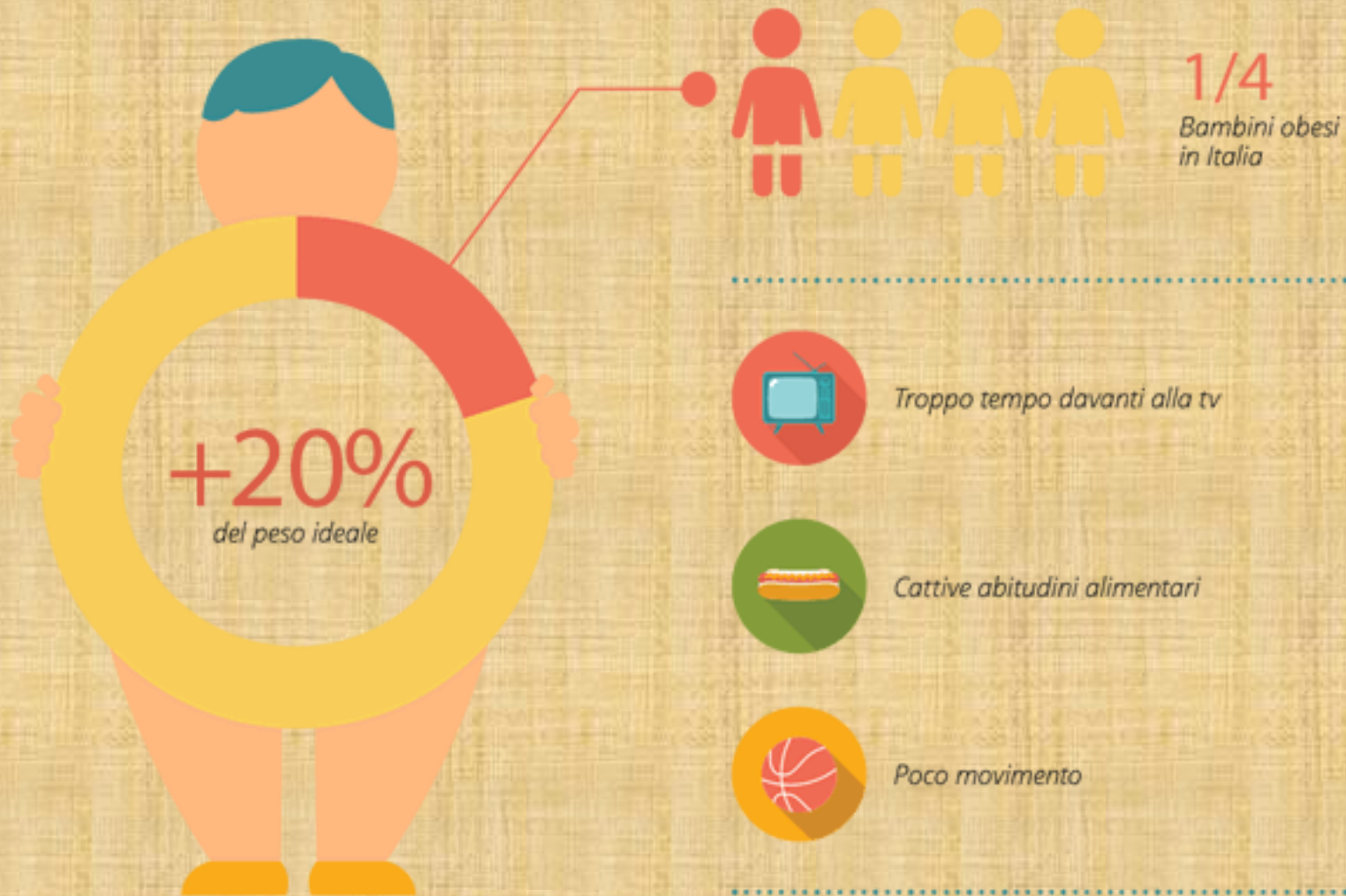
ALIMENTI	FREQUENZA MEDIA A SCUOLA	FREQUENZA MEDIA A CASA
Carne	2	1
Pesce	1	1 - 2
Legumi	1	1 - 2
Formaggi e latticini	1	1 - 2
Uova	1	1
Salumi	1 - 0	0

IL MONDO DEI GRASSI

- I grassi sono sostanze necessarie all'organismo per la costruzione delle membrane cellulari: per questo non vanno mai eliminati completamente, specie nell'infanzia. Un bambino sano non deve però superare il 30 per cento delle calorie giornaliere totali sotto forma di grassi, suddivisi nelle diverse tipologie: 7-10 per cento di grassi saturi (cioè di origine animale, contenuti nella carne o nei formaggi), 10-15 per cento di monoinsaturi (olio d'oliva) e 7 per cento circa di polinsaturi (contenuti principalmente nel pesce). Ai grassi animali come panna e burro vanno preferiti quelli vegetali (olio d'oliva, servito crudo). La frittura in olio va limitata al massimo: sono da privilegiare le cotture "magre" (bollito, al vapore, al cartoccio, arrosto).



IL RISCHIO OBESITA'



Carboidrati

- Per quel che riguarda i carboidrati, è bene ricordare che sono indispensabili per una crescita sana e che forniscono quell'energia che consente di studiare e giocare durante la giornata. Pasta e riso sono migliori se **integrali**: a parità di apporto calorico, infatti, tendono a innalzare meno il livello di glicemia e d'insulina nel sangue. Ottimi i **cereali in chicco decorticati** (*orzo, miglio, farro*). **Attenzione invece ai carboidrati da cibi raffinati e a quelli semplici** (*gli zuccheri*); i bambini che ne fanno largo uso non solo ingrassano ma sono anche più irrequieti, distratti e svogliati sia a scuola sia a casa. Sono da limitare al massimo (*idealmente da evitare*), specialmente quelli contenuti in succhi o bibite varie.



EDUCARE A STARE A TAVOLA

- Insegnare ai propri figli a mangiare bene è parte dell'educazione che fornite loro. E poiché l'educazione parte dall'esempio, dovete fare innanzitutto un bilancio delle vostre abitudini alimentari per modificarle se non sono salubri: ne guadagnerà in salute l'intera famiglia.



NON LO MANGIO PERCHE' E' VERDE



VADEMECUM PER I GENITORI

1. Non accettate mai un rifiuto netto.

In pratica, dovete insegnare loro che si può rifiutare un nuovo alimento solo dopo averlo assaggiato.



**2. Tenete conto dei gusti dei piccoli
ma offrite comunque pasti variati.**



3. Non consentite ai bambini di alzarsi da tavola quando vogliono o di lasciare grandi quantità di cibo nel piatto senza che vi sia una valida ragione.



- 4. Viceversa, controllate la quantità e la qualità dei bis che richiedono e avvertite le insegnanti di non concedere un supplemento di primo se il bambino non ha terminato il secondo e la verdura.**



**5. Servite porzioni piccole
e non insistete quando non hanno fame.**



6. Evitate di farli mangiare davanti alla TV accesa

non solo perdereste un momento di scambio prezioso, ma li rendereste incapaci di controllare la modalità e la rapidità di assunzione del cibo. Diversi studi hanno dimostrato, infatti, che i bambini distratti dalla TV tendono a mangiare di più di quelli che sono impegnati in una conversazione con i genitori e che i primi, mediamente, soffrono con maggior frequenza di obesità.



7. Fateli partecipare alla preparazione dei piatti
affinché imparino che cucinare e mangiare sono attività divertenti,
oltre che necessarie.



8. Non preparate mai pasti differenziati per i diversi membri della famiglia se non ci sono necessità reali, questo è un comportamento diseducativo, che rafforza nei più piccoli l'idea che sia legittimo pretendere un menù personalizzato. Piccoli e grandi mangiano gli stessi piatti e, almeno una volta al giorno, siedono alla stessa tavola.



9. Non esistono tabù alimentari

ciò che viene severamente vietato diventa un oggetto del desiderio. Se un bambino vuole assolutamente provare hamburger e patatine al fast food, concedetelo con moderazione, ribadendo le ragioni per cui ritenete che non sia una scelta salubre, ma senza esagerare. Proponete ogni tanto alternative socializzanti ma più corrette dal punto di vista alimentare, come un'uscita in pizzeria o una merenda organizzata a casa con gli amici.



10. Ricordate l'unica arma che avete per controllare l'alimentazione di un adolescente che si rende autonomo dalla famiglia sono le buone abitudini che gli avete dato durante gli anni della scuola primaria.



11. Introducete tutte le verdure, una per una, fin dalla più tenera età

in caso di vegetali dal sapore forte, come i cavoli o i carciofi, non vi arrendete al primo rifiuto ma ritentate dopo qualche mese. I gusti dei più piccoli si evolvono in fretta e potreste scoprire che ciò che fino a ieri non piaceva, oggi è diventato uno dei suoi piatti preferiti.



12. Spiegate ai bambini da dove vengono i frutti e le verdure che consumano

13. Spiegate loro che esistono prodotti di stagione (da preferire) e portateli in gita in campagna a vedere come cambiano i frutti della terra col passare dei mesi.



14. Giocate con le forme e i colori

un "trucco" comune per far mangiare le verdure ai bambini consiste nel servirle in modo attraente e divertente.



15. Se possibile, privilegiate i piatti unici, che uniscono carboidrati, verdure e proteine

in questo modo è più facile che tutte le componenti essenziali della dieta vengano assunte nelle giuste proporzioni.



16. Dolci, budini e biscotti non sono dei "fine pasto", tranne che in occasioni speciali

al termine di un pasto "normale" può esserci la frutta, che deve far parte anche delle merende e degli spuntini.



Vizi e virtù: indicazioni utili

Gli errori più comuni

- I bambini assumono troppe calorie rispetto al loro fabbisogno quotidiano
- La ripartizione delle calorie nei diversi pasti non è quella corretta
- Spuntini e merendine sono spesso molto calorici ma scarsi dal punto di vista nutrizionale
- Il consumo di proteine animali è eccessivo
- Il consumo di carboidrati ad alto indice glicemico come gli zuccheri semplici è eccessivo
- Viceversa, i bambini mangiano poca frutta e verdura, ricche di fibre e di vitamine
- Spesso manca sulla tavola il pesce, che è invece fondamentale
- I bambini mangiano troppo spesso fuori casa pasti preparati industrialmente (con troppi grassi, troppo sale e troppo zucchero)
- I piccoli mangiano spesso davanti alla TV e questo favorisce l'obesità perché riduce la capacità di controllare consapevolmente la quantità di cibo ingerito
- I bambini fanno troppo poca attività fisica: dopo la scuola, spesso fanno i compiti e guardano la TV, mentre avrebbero bisogno anche di muoversi e giocare

I comportamenti virtuosi

- Consumare tre pasti principali, con la giusta ripartizione calorica e limitare a un massimo di due gli spuntini giornalieri
- Introdurre quando possibile il piatto unico ben equilibrato
- Consumare almeno una volta al giorno alimenti ricchi di amido come pasta, riso o pane, preferendo quelli integrali
- Ridurre il consumo di cibi e bevande zuccherate sia nei pasti sia fuori dai pasti
- Aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi
- Limitare il consumo di carni grasse e insaccati, eliminando il grasso
- Portare in tavola anche il pesce
- Limitare il consumo di burro a favore dell'olio extravergine d'oliva a crudo, eliminando invece lardo e strutto
- Evitare un consumo eccessivo di formaggi grassi
- Variare la scelta dei cibi evitando la ripetitività

“NON SI PUÒ PENSARE BENE, AMARE
BENE, DORMIRE BENE SE NON SI
HA MANGIATO BENE.”

Virginia Woolf