

## CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO

**Come variare le scelte alimentari?** La Piramide Alimentare e i gruppi alimentari: una guida alla scelta degli alimenti.

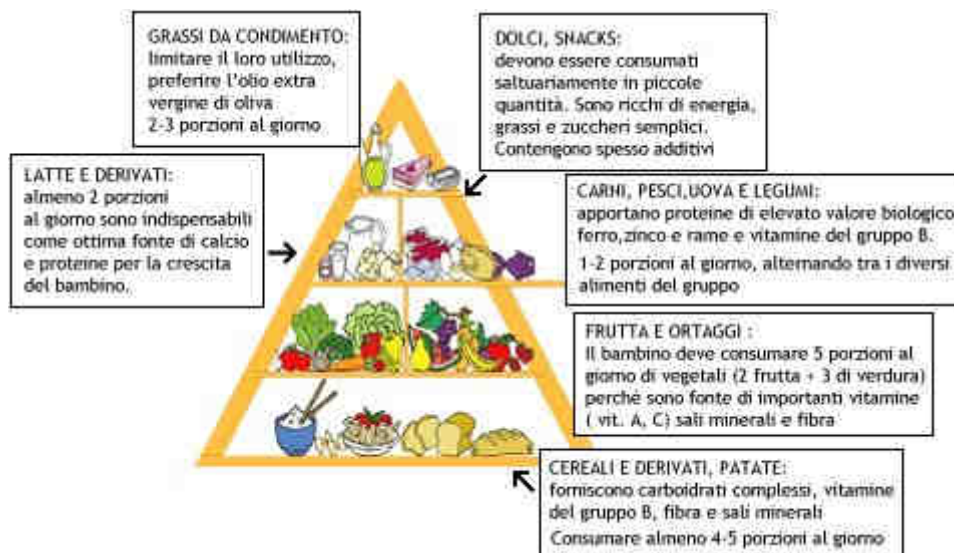
La piramide alimentare è il simbolo della sana ed equilibrata alimentazione e raffigura tre elementi cardine:

### VARIETA' – MODERAZIONE- PROPORZIONALITA'

La piramide traduce in termini pratici i comportamenti alimentari che bisogna adottare per far seguire al bambino una sana alimentazione.

E' costituita da 5 sezioni contenenti i gruppi alimentari.

Ogni alimento di ciascun gruppo fornisce degli apporti nutritivi prevalenti e specifici. Nessun alimento, preso singolarmente può soddisfare le esigenze nutrizionali del nostro organismo. Per una crescita ottimale del bambino è necessario variare gli alimenti ogni giorno attingendo ai diversi gruppi alimentari. Ciascun gruppo alimentare deve essere presente in modo proporzionale alla grandezza della sezione. Alla base della piramide si trovano gli alimenti che si possono utilizzare più liberamente, mentre al vertice quelli che bisogna limitare (grassi, dolci, snack).



### QUALI REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO?

*I cardini principali per favorire l'acquisizione di abitudini alimentari salutari sono:*

#### MANTENERE UN PESO CORPOREO ADEGUATO E RIDURRE LA SEDENTARIETA'

- Il peso adeguato per un bambino che cresce dipende da molti fattori: sesso, altezza, attività fisica e fattori ereditari.
- Essere in sovrappeso da bambini significa aumentare il rischio di esserlo anche in età adulta.
- L'eccesso di peso è un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, ecc.
- Incentivare i bambini ad uno stile di vita attivo, anche attraverso l'organizzazione di attività che coinvolgano tutta la famiglia (bicicletta, passeggiate all'aperto, piscina).
- Limitare le attività di tipo sedentario come la TV, videogiochi etc.
- All'attività fisica quotidiana come giocare, fare una passeggiata etc.,

- è importante associare un esercizio fisico programmato.
- L'esercizio fisico è utile per favorire il dispendio energetico, limita la sedentarietà e le occasioni di alimentazione eccessiva.

### **SEGUIRE UNA DIETA VARIATA ED EQUILIBRATA**

- Il bambino ha bisogno di diversi nutrienti per stare in buona salute, con un apporto del 10-15% di proteine, del 30% di grassi e del 55-60% di carboidrati.
- Variare il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo opportuno gli alimenti dei diversi gruppi alimentari.
- In questo modo si evita la monotonia dei sapori e il rischio di squilibri nutrizionali.
- Per comporre un menù equilibrato scegliere quantità adeguate di cibi appartenenti ai diversi gruppi alimentari, alternandoli nei vari pasti della giornata.

### **RIPARTIRE CON EQUILIBRIO LE CALORIE DURANTE LA GIORNATA**

- Saltare i pasti, in particolare la prima colazione porta a squilibri nutrizionali e metabolici.
- Il consumo regolare della prima colazione favorisce il rendimento scolastico e migliora il comportamento alimentare (minore senso di fame e modulazione della assunzione di alimenti al pasto successivo).
- La giornata alimentare va quindi ripartita in 3 pasti principali intervallati da una merenda e uno spuntino secondo il seguente schema:
  - Colazione 15%
  - Spuntino di metà mattino 5%
  - Pranzo 40%
  - Merenda 10%
  - Cena 30 %

### **ALTERNARE LE FONTI PROTEICHE**

- Alternare le fonti proteiche.
- Se il menù scolastico prevede a pranzo la carne, la sera bisognerà alternare con pesce, cereali e legumi, uova, formaggio
- Frequenza di consumo settimanale degli alimenti consigliata da distribuire tra pranzo e cena:
  - Legumi con cereali: 2-3 volte alla settimana
  - Carne rossa: 1 volta alla settimana
  - Carne bianca: 2-3 volte alla settimana
  - Pesce: 2-3 volte alla settimana
  - Uovo : 2 volte alla settimana
  - Formaggi: 2-3 volte alla settimana
  - Salumi: non più di 1 volta alla settimana

### **CONSUMARE REGOLARMENTE FRUTTA E VERDURA**

- Frutta e verdura sono alimenti preziosi per la salute del bambino perché sono ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine e Fibra, utili anche a promuovere una buona masticazione.
- Se il bambino non gradisce la verdura, provare diverse ricette, coinvolgendolo nell'acquisto e preparazione.
- Ogni giorno assumere 5 porzioni del gruppo (3 di verdura e 2 di frutta).

### **PREFERIRE CARBOIDRATI COMPLESSI A QUELLI SEMPLICI**

- I carboidrati nella dieta comprendono sia i carboidrati complessi quali l'amido (pasta, riso, patate, polenta) e le fibre e quelli semplici (saccarosio, fruttosio ecc).
- Pasta, riso, pane devono essere presenti ogni giorno nell'alimentazione del bambino.
- Variare la tipologia di cereali (grano, orzo, avena, farro, orzo ecc) consumando anche quelli integrali
- Limitare il consumo di zucchero, e utilizzare in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare (marmellata, miele, creme ecc.).

### **LIMITARE IL CONSUMO DI SNACK, DOLCIUMI E BEVANDE ZUCCHERATE AD ALTA DENSITA' CALORICA E BASSO VALORE NUTRIZIONALE**

- Limitare il consumo di snack ricchi di grassi, zuccheri o sodio.
- Limitare il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente le caramelle che possono favorire la carie dentaria.
- Preferire i dolci a ridotto contenuto di grassi come i prodotti da forno che contengono meno grassi e zuccheri e più amido.
- Riscoprire il piacere di preparare con il proprio bambino un dolce semplice (torta allo yogurt o alle mele o alle carote) ha una forte valenza educativa: si valorizza la colazione e la merenda oltre ad avvicinare i bambini a sapori più genuini.
- Limitare le occasioni di consumo di bevande zuccherate (aranciata, cola) perché ricche di zuccheri, contengono anche caffeina.

### **GRASSI: QUALITA' E QUANTITA'**

- Per mantenere l'organismo in buona salute i grassi non devono superare il 30% delle calorie totali, di cui 7-10% di saturi (grassi animali, carni grasse, insaccati, ecc) 10-15 % di monoinsaturi (olio extravergine di oliva) e 7 % polinsaturi (pesce).
- Preferire i grassi da condimento di origine vegetale, soprattutto olio extra vergine di oliva e limitare i condimenti di origine animale (burro, strutto, panna etc).
- Utilizzare i grassi preferibilmente a crudo ed evitare di utilizzare i grassi già cotti.
- Il consumo di pesce va incentivato sia a casa che a scuola, includendo quello azzurro con una frequenza almeno di 2-3 volte alla settimana.
- Tra le carni preferire quelle magre, eliminare il grasso visibile.
- Adottare tecniche di cottura con pochi grassi : al forno, al vapore, al cartoccio. Evitare soffritti e frittture.

## **LIMITARE IL SALE**

- Ridurre l'uso del sale sia in cucina che a tavola.
- Preferire il sale arricchito di iodio (sale iodato) in sostituzione e non in aggiunta a quello comune.
- Limitare il consumo di alimenti trasformati ricchi di sale come snacks salati, patatine in sacchetto, salumi ecc.
- Insaporire i cibi con erbe aromatiche evitando di utilizzare dadi per brodi, ketchup, salsa di soia ecc.
- Educare il bambino fin da piccolo al consumo di alimenti poco salati, contribuisce allo sviluppo di uno stile alimentare salutare.
- Ricordare che un consumo eccessivo di sale aumenta il rischio di sviluppare ipertensione.

## **ASSUMERE UN'ADEGUATA QUANTITA' DI ACQUA**

- I bambini devono bere un'adeguata quantità di acqua durante il giorno, almeno 1 litro e  $\frac{1}{2}$ , di più se fa caldo o svolgono attività fisica intensa
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua naturale
- L'acqua viene fornita anche dagli alimenti vegetali (frutta, ortaggi, latte contengono l'85% di acqua)
- Per questo il consumo regolare di frutta, verdura, passati e zuppe di verdure contribuisce a mantenere il bilancio idrico

## **SCELTA AL CONSUMO DEGLI ALIMENTI: LEGGI LE ETICHETTE ALIMENTARI**

- Leggere attentamente le etichette dei prodotti alimentari, sia per conoscere la composizione nutrizionale, sia per manipolare e conservare correttamente gli alimenti, in modo da evitare rischi per il bambino e per tutta la famiglia.
- L'etichetta nutrizionale ci permette di confrontare alimenti simili senza farci influenzare dalla marca o dalla pubblicità.
- Esempio nella scelta del pesce preferire quello fresco o surgelato, evitando l'acquisto di pesce impanato e pre-fritto con grassi non specificati. Preparare il pesce a casa, al vapore, al cartoccio e se impanato al forno. E' meglio evitare il consumo di bastoncini di pesce (già impanato con grassi, additivi).
- Nella scelta di alimenti per la merenda preferire prodotti dolciari da forno, senza grassi vegetali idrogenati o grassi non identificati, coloranti conservanti e aromi.

## **DECALOGO SNACK PER BAMBINI E RAGAZZI**

1. Uno spuntino aiuta a distribuire l'energia nella giornata. Scegli bene: tra gli snack pre-confzionati, preferisci quelli con etichetta nutrizionale.
2. Se vuoi mangiare snack fallo solo a colazione, spuntino di metà mattino e/o merenda. Mai a pranzo e cena.
3. Scegli gli spuntini con minor apporto calorico per 100 g o porzione: questa non deve superare le 150/200 cal. Tra le varie confezioni di uno stesso tipo di snack scegli la più piccola o quella che ti permette di suddividerlo facilmente in più porzioni.
4. Controlla i grassi: tra due snack, preferisci quello con meno grassi per porzione o per 200 g. Meglio se è specificato il totale di grassi saturi: massimo auspicabile in una giornata 4 g.
5. Se il contenuto totale di grassi di uno snack supera i 9 g/porzione non consumare più di una porzione al giorno. Allo stesso tempo, alleggerisci pranzo e cena.
6. Meglio gli snack che oltre a zuccheri e grassi forniscono proteine di buona qualità, calcio o ferro, fibre alimentari: pane, yogurt, frutta fresca o secca, gelato, piccole porzioni di cioccolato.

7. Varia gli snack durante la settimana. Varia anche il tipo di verdura e di frutta, meglio quella fresca di stagione. Accompagna agli snack a 1-2 bicchieri di acqua anche se non hai sete, evita le bibite zuccherate.
8. Tra i prodotti confezionati in dosi singole evita il bis. In caso di confezioni grandi preferisci quelle richiudibili che consentono di conservare il prodotto, prelevando una porzione per volta. Nell'arco della giornata non consumare più di 1-2 snack.
9. Evita di consumare lo spuntino e di mangiare davanti alla TV: è provato che si tende a mangiare di più, è più difficile controllarsi, e si rischia di assumere troppe calorie.
10. Lo spuntino è utile se trascorrono più di 4 ore tra un pasto principale e l'altro e se hai fame. Può essere utile anche se sei un po' troppo paffutello e arrivi con troppa fame al momento del pasto. Ti accorgerai che riuscirai meglio a controllare il pasto successivo e a non esagerare la quantità di cibo.