

COMITATO SCIENTIFICO PER LA SALUTE

in collaborazione con:

- C. N. R. di Avellino – Istituto di Scienze dell'alimentazione
- Prof. Augusto Parente-Facoltà di scienze Matematiche, Fisiche e Naturali, Seconda Università degli studi Napoli;

presenta

AGGIORNAMENTI, STUDI, RICERCHE E CONSIGLI SULLA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO IN ETA' SCOLARE

Fin dalla più tenera età si impostano le abitudini alimentari ed esse, col passare degli anni, si consolidano fino a diventare quello stile di vita che caratterizza il modo di nutrirsi di ogni individuo ed anche, molto spesso, di una intera comunità.

La fase migliore per una buona e corretta educazione alimentare è quella dell'età scolare, quel periodo in cui la scuola e la famiglia possono e devono lavorare in collaborazione per contribuire allo sviluppo ed alla adozione di uno stile alimentare corretto e salutare, che possa accompagnare l'individuo anche nell'età adulta.

Negli ultimi decenni, a causa del progressivo cambiamento dello stile di vita e dei ritmi di lavoro, si sono prodotte profonde modificazioni nelle abitudini alimentari delle famiglie, con la diffusione nella popolazione infantile di una alimentazione poco corretta, con un introito eccessivo di calorie, di proteine di origine animale, di grassi saturi e di sodio e con una grossa carenza di glucidi complessi, di fibre, di vitamine e di sali minerali.

Agli errori nutrizionali si associano altri fattori importanti come la monotonia alimentare, una errata distribuzione dell'intake calorico nell'arco della giornata, l'assenza o l'insufficienza della prima colazione, i pasti non adeguati dal punto di vista nutrizionale ed intervallati da numerosi spuntini.

Le errate abitudini alimentari hanno causato e causano una sempre maggiore frequenza, in bambini e ragazzi in età scolare, di casi di sovrappeso e di obesità. Ma l'incidenza del sovrappeso e della obesità non è determinata solo da scelte alimentari sbagliate ma anche dalla eccessiva sedentarietà dei nostri ragazzi.

Per favorire una crescita armonica ed un corretto sviluppo è importante educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti (per evitare la monotonia alimentare e i rischi di eccessi o di carenze nutrizionali) ed a prediligere alla sedentarietà (davanti alla televisione o ai giochi telematici) ogni attività (sportiva o ricreativa), possibilmente all'aria aperta.

Attraverso una alimentazione equilibrata, associata ad una attività fisica regolare, si può prevenire il sovrappeso e ridurre il rischio di sviluppare, in età adulta, malattie cronic-degenerative come malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, ecc.

Le fondamenta delle abitudini alimentari si costruiscono in ambito familiare.

La scuola, poi, attraverso la mensa scolastica, esercita un ruolo preventivo in quanto interviene in una età precoce, quando cioè le abitudini alimentari sono ancora in formazione, ed agisce su un numero sempre più vasto di utenti in età evolutiva, stimolando ed indirizzando correttamente le scelte alimentari del bambino ed anche della famiglia.

Quindi genitori ed educatori devono impegnarsi insieme per contribuire a sviluppare nel bambino una coscienza alimentare autonoma e consapevole, che consenta loro di fare delle scelte nutrizionali corrette, promuovendo anche una sana e regolare attività fisica.

Quali sono i principali errori nutrizionali in età scolare?

I principali errori nutrizionali si possono riassumere in:

- 1 - Eccesso calorico rispetto alla spesa energetica totale quotidiana;**
- 2 - Colazione assente o inadeguata;**
- 3 - Errata ripartizione calorica nella giornata, con carenze al mattino ed eccessi la sera;**
- 4 - Consumo di alimenti troppo ricchi di energia e di scarso valore nutritivo nello spuntino a scuola e come merenda pomeridiana;**
- 5 – Eccesso di :**
 - **protidi e lipidi di origine animale (carne, formaggi)**
 - **carboidrati ad alto indice glicemico (patate, succhi di frutta, snacks);**
- 6 – Scarso apporto di :**
 - **fibre e proteine vegetali (frutta e verdura, cereali integrali, legumi)**
 - **pesce;**
- 7 – Abitudine alla frequenza di consumo, anche al di fuori dei pasti principali di cibi preparati (fast-food) ad alto contenuto di energia, di grassi saturi, di sale, di zuccheri semplici e molto poveri di fibre e vitamine;**
- 8 – Abitudine di consumare i pasti davanti alla TV con conseguente difficoltà a controllare le quantità di cibo ingerito;**
- 9 – Stile di vita sedentario causato da impegni di lavoro dei genitori o impegni scolastici dei bambini**

Qual è il fabbisogno calorico dei bambini e come deve essere ripartito durante la giornata?

Il fabbisogno calorico varia a secondo dell'età e del peso corporeo del bambino.

Il nostro interesse, in questo studio, parte dall'inizio dell'età scolare, fino alla conclusione del primo ciclo di istruzione primaria. Lo schema che segue può essere utile per predisporre piani alimentari che tengano conto delle esigenze specifiche.

Età corporeo	calorie al giorno	calorie per ogni Kg. di peso
4 / 6 anni	1.800	80
7 / 9 anni	2.000	72
10 /14 anni (bambine)	2.200	64
10/14 anni (bambini)	2.500	55

Il totale delle calorie deve essere ripartito razionalmente nell'arco della giornata iniziando da:

- una buona colazione che deve essere pari al 15% delle calorie giornaliere totali;
- uno spuntino leggero a metà mattina, pari al 5% delle calorie giornaliere totali;
- un pranzo equilibrato , pari al 40% delle calorie giornaliere totali;
- una merenda nutriente, pari al 10% delle calorie giornaliere totali;
- una cena variata, pari al 30% delle calorie giornaliere totali.

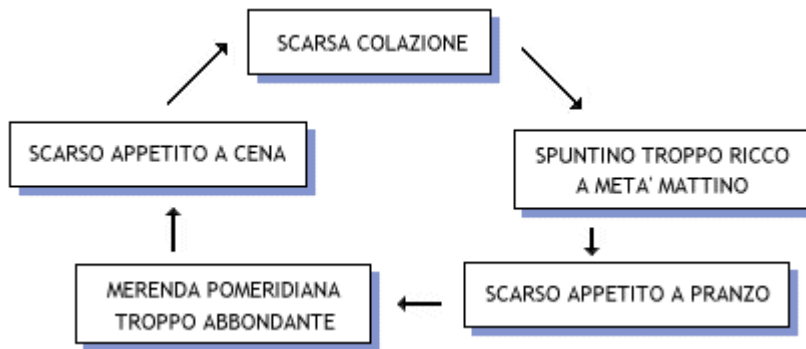
LA GIORNATA ALIMENTARE TIPO

La prima colazione (15% delle calorie totali giornaliere)

Per cominciare bene la giornata è importante che il bambino faccia una adeguata, nutriente e varia prima colazione.

E' un momento alimentare molto spesso trascurato, soprattutto in età scolare.

E' dimostrato che saltare la prima colazione, oltre a causare ipoglicemia secondaria da digiuno, riduce la concentrazione mentale e si correla positivamente con l'obesità. Infatti una prima colazione assente o scarsa induce dei circoli viziosi che causano squilibri nutrizionali nella dieta giornaliera del bambino.



Invece una adeguata prima colazione permette al bambino di arrivare al pranzo consumando solo uno spuntino leggero a metà mattinata.

Alcune proposte per una prima colazione equilibrata

Le proposte che seguono rappresentano una guida per una colazione equilibrata. Si può optare per quella che è più rispondente all'età e alle caratteristiche del bambino.

Ecco le proposte:

- una tazza di latte anche arricchito con orzo o malto, pane o fette biscottate con miele o marmellata;
- una tazza di latte con biscotti secchi integrali;
- una tazza di latte o yogurt con fiocchi di cereali;
- un vasetto di yogurt con frutta fresca e pane;
- una tazza di latte con una fetta di una buona torta casalinga alle mele;
- una spremuta fresca di agrumi e pane con marmellata o miele.

Lo spuntino di metà mattina (5% delle calorie totali giornaliere)

Lo spuntino di metà mattina deve essere nutriente e leggero per non compromettere l'appetito a pranzo.

Alcune proposte per uno spuntino equilibrato

Le proposte per la scelta di uno spuntino equilibrato rappresentano solo una guida. Nella scelta si deve optare per quella più rispondente all'età e alle caratteristiche del bambino:

- frutta fresca di stagione;
- una fetta di pane comune o pane ai cereali o pane integrale.

Per lo spuntino di metà mattina sono da evitare snacks dolci o salati, patatine, focacce, panini con salumi, bibite zuccherate (praticamente tutto ciò che è ricco di grassi e zuccheri semplici) per non compromettere l'appetito del bambino a pranzo, provocando squilibri nella dieta giornaliera.

Il pranzo (40% delle calorie totali giornaliere)

Il pranzo rappresenta il pasto quantitativamente più importante della giornata.

Bisogna porre attenzione, nella preparazione dei menù, agli alimenti che il bambino assume con il pranzo (menù scolastico ove esiste la mensa scolastica) , per integrare correttamente la cena, evitando che gli alimenti si ripetano.

Il pranzo della mensa scolastica rappresenta un momento molto importante nella vita di un bambino in quanto riveste un ruolo non solo nutrizionale ma anche educativo. E' la migliore occasione per un bambino per acquisire corrette abitudini alimentari e per abituarsi alla vita di relazione, imparando a rispettare e ad accettare anche i gusti e le scelte degli altri.

La variata proposta nei menù, in relazione ai cambiamenti stagionali, ha un ruolo importantissimo e cioè quello di educare al gusto ed al vario i bambini che diventeranno i consumatori di domani, indirizzandoli verso alimenti salutari. Attraverso la conoscenza e l'accettazione degli alimenti proposti in mensa i bambini possono ampliare ed accrescere il loro bagaglio gustativo, avvicinarsi a nuovi sapori e ricette anche non presenti nel menù familiare.

Nella realtà di Longobardi, dove – oltre l'asilo – non è presente la mensa scolastica, la famiglia è l'unica istituzione a farsi carico dell'educazione alimentare dei figli.

Fortunatamente le mamme del paese non sono, in linea di massima, soggette a ritmi di lavoro stressanti o che le portano lontano da casa per molte ore, tanto da non consentire loro di dedicare un tempo ragionevole alla preparazione dei pasti.

Sarebbe auspicabile che ogni mamma potesse predisporre settimanalmente un menù completo, dalla prima colazione alla cena, in modo da evitare preparazioni frettolose o improvvisate che sono molto pericolose perché facilmente ci traggono nel tranello indesiderato della ripetitività con grossi rischi di apporti scarsi o eccessivi di determinati elementi.

La merenda pomeridiana (10% delle calorie totali giornaliere)

La merenda del pomeriggio dovrà essere nutriente ed equilibrata, proporzionata anche all'attività fisica svolta dal bambino.

Alcune proposte per una merenda pomeridiana equilibrata:

Le proposte che seguono rappresentano solo una guida per la scelta di una merenda equilibrata. Anche qui la scelta di un tipo di merenda varia a seconda dell'età e delle caratteristiche del bambino.

- latte o yogurt con cereali;
- latte con pane;
- latte con fette biscottate e marmellata;
- frullato di latte e frutta fresca;
- yogurt alla frutta;
- una fetta di torta casalinga allo yogurt, alle carote, alle mele o crostata di marmellata;
- budino di vaniglia o cacao fatto in casa;
- gelato preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi o grassi idrogenati.

Per la merenda pomeridiana sono sconsigliati : panini con salumi, pizze, focacce, patatine fritte, snacks, dolci elaborati con creme e gelati alla panna.

La cena (30% delle calorie totali giornaliere)

Il pasto serale rappresenta il momento del riequilibrio della giornata alimentare del bambino. Questo significa che la cena deve essere composta da alimenti **diversi** da quelli consumati a pranzo.

Se a pranzo il bambino ha mangiato un primo piatto asciutto, la sera si consiglia di proporre una minestra con cereali (passato di verdura con pastina, o riso, o farro, o orzo, o una minestra vegetale con pastina)

Se a pranzo il bambino ha mangiato carne, a cena bisogna alternare con altri alimenti proteici (pesce, uova, legumi, formaggi).

Come variare le scelte alimentari ?

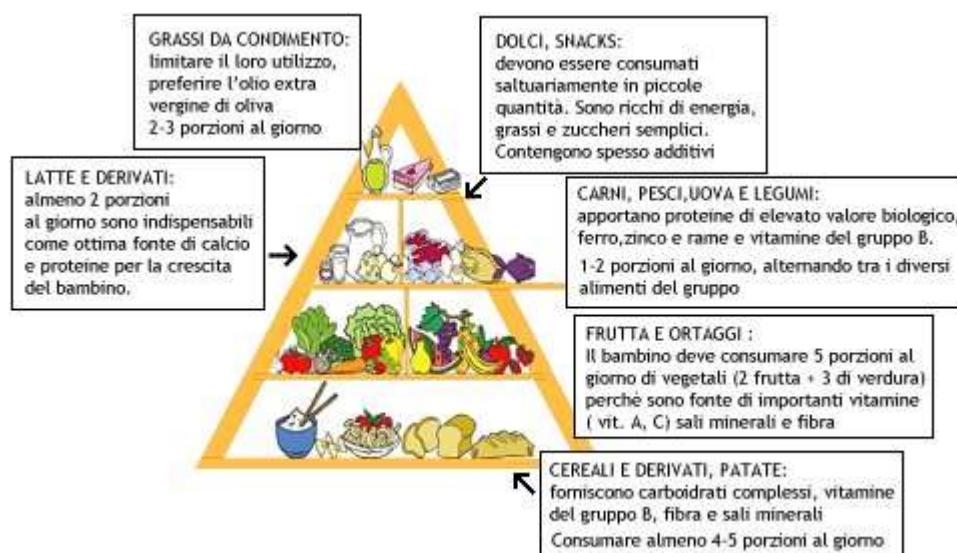
Per offrire, con visione immediata, una guida nella scelta degli alimenti è stata ideata la cosiddetta “ piramide alimentare “ che è diventata il simbolo della sana ed equilibrata alimentazione e raffigura tre elementi cardine :

- **varietà – moderazione – proporzionalità** -

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

E' costituita da 5 sezioni contenenti i vari gruppi alimentari: Ogni alimento di ciascun gruppo fornisce degli apporti nutritivi prevalenti e specifici. Nessun alimento, preso singolarmente, può soddisfare le esigenze nutrizionali dell' 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 maniera proporzionale alla grandezza della sezione.

Alla base della piramide si trovano gli alimenti che si possono utilizzare più liberamente, al vertice quelli che bisogna limitare (grassi, dolci, snacks).



Quali regole per una corretta alimentazione del bambino ?

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

1) – mantenere un peso corporeo adeguato e ridurre la sedentarietà

ricordando che:

- il peso giusto per un bambino dipende da molti fattori : sesso, altezza, attività fisica, fattori ereditari;
- essere in soprappeso da piccoli aumenta il rischio di esserlo anche in età adulta;
- il peso eccessivo è un grosso fattore di rischio per malattie future quali. diabete, ipertensione, ecc.;
- è necessario spingere i bambini a mantenere uno stile di vita attivo, anche attraverso l'organizzazione di attività fisiche che coinvolgano la famiglia (bicicletta, passeggiate all'aperto, piscina, ecc.);
- è necessario limitare al minimo indispensabile le attività di tipo sedentario, come la TV, i videogiochi, ecc.;
- è consigliabile associare all'attività quotidiana (giocare, passeggiare, ecc.) anche degli esercizi fisici programmati;
- l'esercizio fisico è utile per favorire il dispendio energetico , per limitare la sedentarietà e le occasioni di alimentazione eccessiva.

2) – seguire una dieta variata ed equilibrata

- apportando nutrimenti diversi nella seguente proporzione di : 10 – 15 % di proteine,
30 % di grassi
55 – 60% di carboidrati;
- variando il più possibile le scelte alimentari, combinando in modo giusto i diversi gruppi alimentari;
- evitando la monotonia dei sapori ed il rischio di squilibri nutrizionali;
- componendo un menù alimentare scegliendo adeguatamente i cibi appartenenti ai diversi gruppi Alimentari, alternandoli nei vari pasti della giornata.

3) - suddividere con equilibrio le calorie durante la giornata

La giornata alimentare va ripartita in tre pasti principali, intervallati da uno spuntino e da una merenda. Nella ripartizione ricordare che:

- la colazione deve rappresentare il 15% delle calorie di tutta la giornata,
- lo spuntino di metà mattina deve rappresentare il 5% delle calorie di tutta la giornata,
- il pranzo deve rappresentare il 40% delle calorie di tutta la giornata,
- la merenda deve rappresentare il 10% delle calorie di tutta la giornata ,
- la cena deve rappresentare il 30% della calorie di tutta la giornata.

Saltare un pasto, specialmente saltare la prima colazione, è causa di squilibri nutrizionali e metabolici.

4) – alternare le fonti proteiche

Alternare le fonti proteiche significa non far mai coincidere l'assunzione delle stesse proteine in un solo pasto. Così che se il menù scolastico o quello di casa prevede a pranzo la carne, la sera bisogna alternare con pesce, oppure con cereali, oppure con uova o formaggio.

Segue un piccolo schema esemplificativo del consumo settimanale consigliato degli alimenti, 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

5) – consumare regolarmente frutta e verdura

Frutta e verdura sono alimenti preziosi per la salute del bambino perché sono ricchi di Sali minerali, di oligoelementi, di vitamine e di fibre e perché sono necessari per abituare il bambino ad una buona masticazione.

Se il bambino non gradisce la verdura provare con ricette diverse, coinvolgendolo magari nell'acquisto e nella preparazione.

I bambini dovrebbero assumere ogni giorno 5 porzioni del gruppo frutta e verdura (3 porzioni di verdura cruda o cotta e 2 porzioni di frutta..

6) – preferire carboidrati complessi a quelli semplici

I carboidrati della dieta alimentare comprendono sia quelli complessi quali l'amido (pasta, riso, patate, polenta) e fibre sia i carboidrati semplici (saccarosio, fruttosio).

Ogni giorno nell'alimentazione del bambino sia presente pasta, riso, pane, ogni giorno sia variata la tipologia dei cereali (grano, orzo, avena, farro, ecc.) consumando anche i cereali integrali , sia limitato il consumo di zucchero e controllata la quantità dei prodotti da spalmare (marmellata, stella, miele, crema, ecc.)

7) – limitare il consumo di snacks, dolci e bevande zuccherate ad

alto contenuto calorico e basso valore nutrizionale

Cercando di limitare il consumo di snack ricchi di grassi, zucchero e sodio, di limitare il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio (come le caramelle che possono favorire la carie dentaria) si preferiscano i dolci a ridotto contenuto di grassi come, ad esempio, i prodotti da forno che contengono meno grassi e più amido: Sarebbe auspicabile che si riscoprisse il piacere di preparare col proprio bambino un dolce semplice (torta allo yogurt, alla carota, alle mele, ecc.). Questo tipo di esperienza ha una forte valenza educativa perché valorizza la colazione o la merenda ed avvicina i bambini ai sapori più genuini.

Limitare il consumo di bevande zuccherate (aranciate, cola, ecc.) perchè ricche di zucchero e perchè alcune contengono caffeina.

8) – grassi : qualità e quantità

Per mantenere l'organismo in buona salute i grassi non devono superare il 30% delle calorie totali. Nella percentuale di grasso necessaria al nostro organismo ricordiamo che il 7-10% deve essere costituito da grassi saturi (grassi animali, carni grasse, insaccati, ecc.), il 10-15% deve essere costituito da grassi monoinsaturi (olio extravergine d'oliva) e il 7% deve essere costituito da grassi polinsaturi (pesce).

Nei condimenti preferire i grassi di origine vegetale, soprattutto il buon olio d'oliva di Longobardi e dintorni, limitare i condimenti grassi di origine animale (burro, strutto, panna, ecc.)

I grassi devono essere usati essenzialmente a crudo e si deve evitare l'utilizzo di grassi già usati (olio delle fritture).

Va incentivato il consumo del pesce sia a casa e sia a scuola, includendo il buon pesce azzurro che qui nel nostro Mar Tirreno non manca. Il pesce venga servito con frequenza almeno di 2-3 volte alla settimana. Tra le carni preferire quelle magre ed eliminare il grasso visibile.

Adottare tecniche di cottura con pochi grassi : al vapore, al forno, al cartoccio e soprattutto evitare o limitare al minimo le fritture ed i soffritti.

9) – limitare il sale

Ridurre l'uso del sale sia in cucina e sia a tavola; preferire il sale arricchito con iodio, in sostituzione al sale comune; limitare il consumo di alimenti trasformati che sono ricchi di sale come gli snack, le patatine in sacchetto, i salumi, ecc. Per ovviare ad una minore quantità di sale nei cibi, insaporirli con erbe aromatiche evitando i dadi per brodo che sono ricchi di sodio .

Educare il bambino ad un ridotto consumo di sale significa aiutarlo a sviluppare uno stile alimentare sano, che certamente in futuro gli eviterà molti malanni.

10) - assumere un'adeguata quantità di acqua

I bambini devono bere una adeguata quantità di acqua al giorno: 1,5 litri , ma molto di più se fa molto caldo o se svolgono attività fisica.

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua naturale e ricordare che gli alimenti vegetali (frutta, verdura, passati e zuppe) contengono una buona percentuale di acqua.

11) – nella scelta degli alimenti leggere le etichette

All'atto degli acquisti dei prodotti alimentari, leggere attentamente le etichette sia per conoscerne la composizione nutrizionale e sia per capire come conservarli correttamente per evitare rischi per tutta la famiglia. Inoltre l'etichetta nutrizionale ci consente di fare il paragone con prodotti analoghi, senza farci influenzare dalla marca o dalla pubblicità. Nello scegliere il pesce preferire quello fresco al surgelato ed evitare l'acquisto di prodotti già impanati o precotti.

1. Uno spuntino aiuta a distribuire l'energia nella giornata.
Scegli bene: tra gli snack pre-confezionati, 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 a cena.
3. Scegli gli spuntini con minor apporto calorico per 100 g o per 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: il massimo auspicabile in una giornata è di 4 g.
5. Se il contenuto totale di grassi di uno snack supera i 9 g per 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 e minerali.
7. Varia gli snack durante la settimana. Accompagna agli snack a 1-2 bicchieri di acqua anche se non hai sete, evita però le bibite zuccherate.
8. Tra i prodotti confezionati in dosi singole evita di fare 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 mangiare lo snack 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 solo se hai fame. Puoi concederti uno snack anche se sei un po' troppo paffutello o se arrivi sempre con troppa fame al momento del pasto. Ti accorgerai che con un piccolo snack riuscirai meglio a controllare il pasto successivo e a non esagerare con la quantità di cibo.

