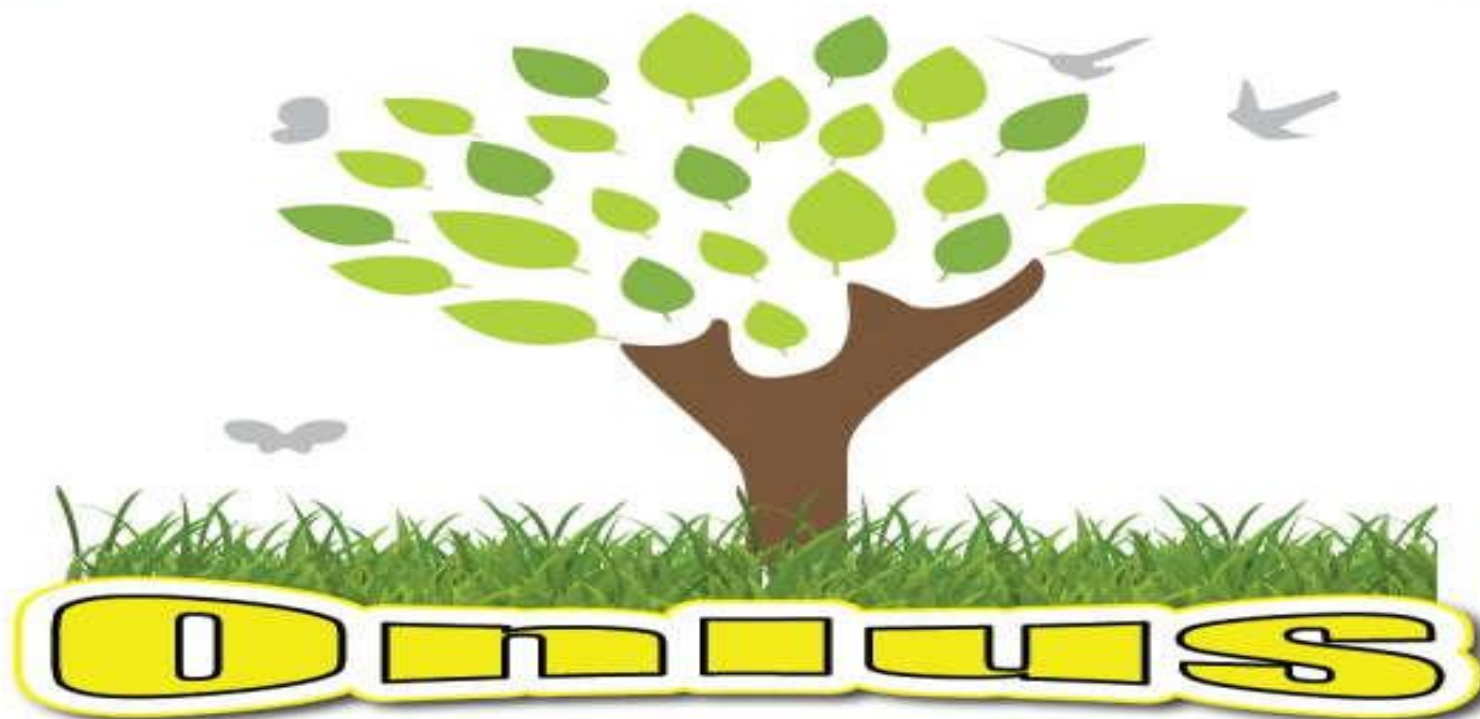


Associazione Terramia



Incontro Culturale

Presso Parrocchia Immacolata Piazzolla di Nola

Problematiche Relative all'Alimentazione dell'Infanzia





Terramia Onlus

PER UN CITTADINO CONSAPEVOLE E RESPONSABILE

- “Terramia Onlus” è un’Associazione che non ha fini di lucro ed opera esclusivamente per fini di solidarietà sociale.
- Nel campo della tutela e valorizzazione della natura e dell’ambiente l’associazione opera attraverso la promozione di un approccio responsabile e consapevole del cittadino affinché faccia della difesa e della salvaguardia dell’ambiente un pilastro del proprio modello di sviluppo.
- I promotori dell’Associazione operano con la convinzione che l’obiettivo della tutela e della salvaguardia ambientale può essere raggiunto più facilmente attraverso l’informazione al cittadino, fornendo alla comunità gli strumenti per raggiungere la consapevolezza che un ambiente sano è la prima garanzia per la nostra salute.

PROGETTO

Sicurezza a Tavola nell'età Infantile



GUARDARE LONTANO



**Mangiare con i genitori
per una corretta educazione alimentare**

MANGIARE CON I GENITORI



- Rende più sani e più socievoli
- Fa conquistare la propria autonomia
- Apprendimento graduale



I FAST FOOD



I CIBI SICURI IN CUCINA PER I BAMBINI



CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI PERICOLOSI

- ALIMENTI DURI O SECCHI
- ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI
- ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI
- ALIMENTI APPICCICOSI O COLLOSI



TERRAMIA ONLUS

ALIMENTI DURI O SECCHI



CAROTE

Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli, evitare il taglio a rondelle



FINOCCHIO

Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi



SEDANO

Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi

DA EVITARE: POP CORN, CARAMELLE DURE, FRUTTA CANDITA, CONFETTI



TERRAMIA ONLUS

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI



UVA

L'acino di uva va tagliato a metà in lunghezza, rimuovere i semi e tagliarla a piccoli pezzetti.



CILIEGIE

Rimuovere il nocciolo e tagliarla in quattro parti



WURSTEL

Va tagliato in lunghezza in quattro parti e poi in piccoli pezzetti. Evitare il taglio trasversale o a rondella.

DA EVITARE: CAMELLE GELATINOSE



TERRAMIA ONLUS

ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI



MOZZARELLA

Tagliare in piccoli pezzetti: evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)



POMODORINI e OLIVE

Rimuovere il nocciolo e tagliarla in quattro parti



KIWI

da evitare il taglio a rondella, è meglio tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi in piccoli pezzi



TERRAMIA ONLUS

ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI



GNOCCHI

evitare di abbinarli a formaggi. Nello sciogliersi il formaggio provoca l'effetto colla



PASTA

Utilizzare dei formati piccoli



TERRAMIA ONLUS

ALIMENTI APPICCICOSI O COLLOSI



CARNE

Tagliare in piccoli
pezzetti



PROSCIUTTO CRUDO

Rimuovere il Grasso,
evitare la fetta intera
che deve essere



BURRO, FORMAGGI DENSI

Spalmare sul pane, evitare
di farli mangiare con il
cucchiaino



TERRAMIA ONLUS

ALIMENTI APPICCICOSI O COLLOSI



MELA E PERA

Tagliare in pezzetti piccoli.

Nel primo anno di vita grattugiare



PESCA e PRUGNA

Rimosso il nocciolo, tagliare in pezzetti piccoli, oppure frullare.



UVETTA, FRUTTA SECCA

Tagliare o schiacciare a pezzi piccoli



TERRAMIA ONLUS

ALIMENTI APPICCICOSI O COLLOSI



GOMME DA MASTICARE

Assolutamente da evitare
fino a 5 anni



MARSHMALLOW

Assolutamente da
evitare



- Il problema della magrezza è meno diffuso ma è altrettanto grave. I modelli estetici proposti da molti mass media, associati talvolta a disagi psicologici di varia origine, tendono a far ridurre il peso a valori così bassi da non poter più sostenere un buono stato di salute. Infatti, quando non si introduce energia sufficiente e quando le riserve di grasso sono molto ridotte, le richieste energetiche dell'organismo sono soddisfatte intaccando i muscoli e gli organi interni pertanto molte funzioni metaboliche (resistenza alle malattie, struttura ossea, ciclo mestruale), l'umore e le facoltà mentali vengono compromesse.
- **La magrezza eccessiva come il peso eccessivo è una vera e propria patologia che va prevenuta e combattuta con terapie adeguate.**



IL FABBISOGNO ENERGETICO PASSA DA 100 KCAL/KG DEL PRIMO ANNO DI VITA A 90-85 KCAL/KG/DIE DAI 2 AI 6 ANNI

Fabbisogno energetico nell'infanzia		
Età (anni)	Maschi	Femmine
	Kcal/giorno	Kcal/giorno
1	797-1133	739-1056
1,5	922-1277	854-1190
2	1008-1382	950-1306
2,5	1075-1584	1027-1526
3	1162-1699	1114-1651

FABBISOGNO ENERGETICO NEI PRIMI TRE ANNI DI VITA

	0-1 anno	1-2 anni	2-3 anni
PROTEINE	10-12%	10-12%	10-12%
LIPIDI	> 50%	30%	25-30%
CARBOIDRATI	40%	50%	55-60%

LE FUNZIONI DEGLI ALIMENTI

- L' alimentazione deve consentire un apporto di nutrienti corretto ed equilibrato all' organismo; le funzioni fisiologiche degli alimenti si possono elencare in:
 - **funzione energetica**, fornire energia per lo svolgimento delle attività fisiologiche ed è svolta da **glucidi e lipidi**.
 - **funzione plastica**, fornire materia per la costruzione, il mantenimento ed il rinnovo dei tessuti; è svolta dalle **proteine**, da alcuni componenti dei **lipidi** e, in misura secondaria, dai **glucidi**. Alcuni minerali come il **Ca, P, Mg** svolgono funzione plastica in quanto sono tra i costituenti dello scheletro e dei denti.
 - **funzione regolatrice** per controllare e modulare le reazioni biochimiche che avvengono nell' organismo ed è svolta da **vitamine e sali minerali** ma anche da **acqua e fibre**.

PROTEINE

L'APPORTO PROTEICO DEVE RAPPRESENTARE IL 10-12% DELLE CALORIE TOTALI

- Proteine contenute negli alimenti di origine animale ad alto valore biologico per la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali: latte e derivati, pesce, uova, carne.
- Proteine contenute negli alimenti di origine vegetale: cereali, legumi, verdura e frutta → con valore biologico inferiore perché carenti in uno o più aminoacidi essenziali – vanno associati tra loro (pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie etc.) per ottenere una miscela proteica completa ed equilibrata.

CENNI DI FISIOLOGIA

Le pepsine gastriche (che danno inizio nello stomaco alla digestione delle proteine) raggiungono solo nel secondo anno di vita livelli corrispondenti a quelli dell'adulto.

La produzione gastrica di acido (in rapporto al peso corporeo) raggiunge i livelli dell'adulto verso il terzo mese di vita.

Per questi motivi proteine intatte raggiungono il lume intestinale nel neonato in misura maggiore che nelle epoche successive: questo può favorire il raggiungimento della mucosa intestinale da parte di proteine allergizzanti

LIPIDI

I lipidi svolgono funzioni fondamentali

Sono presenti nella maggioranza dei gruppi alimentari e i cibi che li contengono apportano:

- Acidi grassi saturi che hanno un ruolo energetico
- Acidi grassi insaturi o essenziali che hanno un ruolo strutturale e metabolico (Omega 3, Omega 6, Omega 9)

IL FABBISOGNO LIPIDICO

- Il grasso è un importante componente della dieta dei bambini sia per assicurare un adeguato introito calorico in rapporto alla ridotta capacità gastrica, che per garantire un'adeguata crescita fisica e cerebrale.
- Le deficienze negli acidi grassi essenziali potrebbero compromettere la maturazione del sistema nervoso centrale e la restrizione dei grassi potrebbe impedire la crescita e privare i bambini di importanti nutrienti come le vitamine liposolubili.
- Per assicurare la quota di acidi grassi essenziali necessari (2-6% delle calorie totali) per lo sviluppo del sistema nervoso e dell'apparato visivo del bambino, e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari in età adulta, basta inserire nel menù almeno 2-3 volte la settimana il pesce (ricco di acidi essenziali: omega 3), privilegiare i grassi di origine vegetale come l'olio extravergine di oliva che contiene vitamina E ad azione antiossidante e acidi grassi monoinsaturi (acido oleico) ad azione protettiva per i vasi sanguigni rispetto ai grassi di origine animale (burro, strutto, lardo).
- Per limitare la quota di acidi grassi saturi al 7-10% delle calorie totali basta limitare l'assunzione di dolci e carne ricchi di saturi.

L'APPORTO LIPIDICO

- L'apporto lipidico passa gradualmente da più del 50% delle calorie totali nel primo anno di vita al 30% alla fine del secondo anno e al 25-30% dall'età di 3 anni.
- Data la rapida crescita e la conseguente elevata richiesta energetica, nei primi due anni di vita non sono previste restrizioni in merito al colesterolo secondo l'American Academy of Pediatrics.

CARBONIDRATI

L'APPORTO DI CARBOIDRATI

L'apporto di carboidrati dal 40% del primo anno di vita sale al 50% nel secondo anno e dovrebbe raggiungere il 55-60% nel corso del terzo anno: deve essere rappresentato prevalentemente da alimenti a basso indice glicemico (pasta, riso, orzo, farro e prodotti di tipo integrale di cui si consiglia l'assunzione due volte al giorno, legumi, frutta e verdura di stagione) e da una quota di energia fornita da alimenti ad alto indice glicemico (pane, riso, patate, succhi di frutta, zucchero, dolci) che non dovrebbe superare il 15%

IL FABBISOGNO GLUCIDICO

- I carboidrati possono essere definiti necessari e non essenziali
- L'uomo è infatti capace di sintetizzare glucosio partendo da proteine e grassi
- Apporto glucidico raccomandato

55-65% dell'intake
calorico totale di cui:

- - 10% costituito da alimenti ad alto indice glicemico (pane, riso, patate, zucchero, dolci)
- - 45-55% costituito da alimenti a basso indice glicemico (cereali poco raffinati, legumi, frutta, latte, yogurt)

- I carboidrati vengono depositati principalmente sotto forma di glicogeno nel fegato e nel tessuto muscolare.
- Nell'infanzia le dimensioni del fegato sono circa il 10% di quelle dell'adulto e la massa muscolare il 2%, pertanto la riserva di glicogeno del bambino è molto bassa.
- Sono principalmente le amilasi salivari e pancreatiche che scindono i carboidrati complessi. Le amilasi intestinali possono essere scarsamente rappresentate nei primi 4 mesi di vita.

FIBRE ALIMENTARI

FIBRE ALIMENTARI

- Aumentano il senso di sazietà
- Migliorano la funzionalità intestinale
- Riducono il rischio di tumori colon- retto, diabete e malattie cardio-vascolari
- Quantità giornaliera raccomandata:
età del bambino + 5 grammi (valore minimo)
età del bambino + 10 grammi (valore massimo)

LIQUIDI

IDRATAZIONE

- 100-120 ml/Kg/die
- Il fabbisogno aumenta in particolari condizioni:
 - ambientali (mesi caldi)
 - fisiologiche (sudorazione)
 - patologiche (febbre, vomito, diarrea, ustioni)

LATTE VACCINO

- Il latte vaccino è responsabile di un **eccessivo apporto di proteine** e di sali minerali (in particolare sodio): tutto ciò rischia di portare ad un sovraccarico di lavoro per i reni del lattante che sono ancora impreparati a smaltire una concentrazione così elevata di proteine e minerali
- Il latte vaccino contiene **livelli di ferro trascurabili** a biodisponibilità molto bassa: il poco ferro contenuto viene assorbito solo in minima parte dall'organismo
- Il latte vaccino può indurre microemorragie gastrointestinali, non visibili ad occhio nudo, anche in assenza di segni di intolleranza al latte: ciò può aumentare la probabilità di andare incontro ad un'anemia. La frequenza di anemia sideropenica (bassi livelli di ferro) a 12 mesi è più elevata nei lattanti che ricevono latte vaccino. La carenza di ferro, anche senza anemia manifesta, può influire negativamente sullo sviluppo psicomotorio e comportamentale del bambino.

- Il latte vaccino non contiene una sufficiente quantità di acidi grassi essenziali (indispensabili per una corretta formazione delle fibre nervose e delle strutture delle membrane cellulari) e di vitamine (soprattutto la vitamina D, fondamentale per fissare il calcio nelle ossa, la vitamina A, che protegge la pelle e le mucose e rinforza la vista, e la vitamina C, che possiede un'azione anti-infettiva e ha un ruolo importante nell'assorbimento di ferro da parte dell'organismo).

LATTE DI CAPRA

- Rispetto al latte vaccino ha un più elevato contenuto in acidi grassi a corta e media catena. Tali caratteristiche lo rendono più digeribile
- Le proteine del latte di capra sono molto simili a quelle del latte vaccino; tra gli aminoacidi spicca il maggior contenuto di taurina (il cui ruolo e fabbisogno non è ancora completamente chiarito)
- Per quanto riguarda i micronutrienti , il latte di capra possiede concentrazioni simili a quelle del latte vaccino, ad esclusione della vitamina B12 che è presente in concentrazioni nettamente inferiori.

DIFFERENZE

- Le differenze sono di tipo qualitativo, poiché nel suo complesso il latte di capra ha un tenore di proteine, grassi e lattosio molto simile a quello vaccino (per questo motivo non è adatto a chi soffre di intolleranza al latte).
- Al pari del latte vaccino, il latte di capra, così com'è, non è adatto a sostituirsi a quello materno nell'alimentazione del neonato; tra i due sussistono notevoli differenze chimiche e nutrizionali.

- La diluizione del latte vaccino con l'acqua, con l'aggiunta del comune zucchero da cucina, se da una parte riequilibra la concentrazione di proteine e minerali (abbassandola), dall'altra diminuisce ulteriormente il contenuto di vitamine e di altri micronutrienti, e apporta come carboidrati soprattutto il saccarosio .
- **Il latte di proseguimento**, rispetto al latte vaccino, ha un apporto di proteine minore, è ricco in acidi grassi essenziali, ha un modificato apporto di sali minerali con l'integrazione di quelli carenti, in particolare il ferro e lo zinco, ha un'integrazione con vitamine e ha come carboidrati solo lattosio o maltodestrine.

Nella fascia di età 1-3 anni le principali modifiche nella alimentazione riguardano la progressiva inclusione di tutti gli alimenti nella dieta e il completamento della loro somministrazione in forma solida.

Per quanto riguarda la suddivisione dei pasti, il bambino andrà abituato gradualmente a mangiare ad intervalli regolari, con una scansione alimentare in 5 momenti della giornata: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. In tal modo il piccolo apprenderà il ritmo regolare dei pasti e acquisirà maggiori capacità di autoregolazione rispetto alla continua disponibilità di cibo.

DIVEZZAMENTO

Per un bambino mangiare non significa solo nutrirsi; il pasto porta con sé un gran numero di significati affettivi, psicologici e relazionali per cui i pasti devono essere proposti in modo da fornire tutti gli elementi necessari e da venire incontro alle loro esigenze.

Variare la sua dieta è fondamentale per assicurargli il giusto apporto di tutti i nutrienti essenziali ma anche per evitare una monotonia che può favorire l'obesità.

Tra i principi da seguire: **varietà, equilibrio nutrizionale, frequenza dei pasti.**

DIVEZZAMENTO

- E' utile raccomandare una sequenza di introduzione degli alimenti ma di variarli per avere una corretta distribuzione di carboidrati, lipidi e proteine.
- La pappa unica non è l'unica modalità utilizzabile: portate separate possono offrire un'esperienza gustativa coinvolgente per il bambino e favorire l'uso delle mani per portare il cibo in bocca.

PRIMI ALIMENTI DA INTRODURRE

Le verdure

La base della prima pappa è il brodo vegetale infatti l'acqua è un elemento indispensabile non solo per trasportare le sostanze nutritive ma anche per aiutare l'apparato digerente ad assimilarle. E' ricca di sali minerali e vitamine disperse durante la cottura dalle verdure. Utilizzare subito patate e carote e poi inserire gradualmente zucchine, finocchi, sedano ecc. Da evitare le verdure dal sapore amaro ed intenso e ritardare l'introduzione di bietole e spinaci per l'alto contenuto di nitrati, i pomodori potenzialmente allergizzanti e i legumi ricchi di fibre.

I cereali

Sono il secondo alimento che va ad aggiungersi alla pappa in quanto essendo ricchi di amidi (zuccheri complessi), e quindi di energia a lunga durata permettono al bambino di affrontare intervalli sempre più lunghi tra i pasti.

Il riso è il cereale più indicato per cominciare in quanto è il più digeribile e il meno allergizzante; in alternativa si può utilizzare il mais.

CARNE

Il valore nutrizionale della carne è dovuto alle proteine ad alto valore biologico e al contenuto in sali minerali tra cui zinco e ferro.

All' inizio dello svezzamento sono da preferire liofilizzati od omogeneizzati perché più digeribili e sicuri

Le **carni** per la preparazione di cibi per l'infanzia, per disposizioni ministeriali, vengono sottoposte a seri controlli chimici e batteriologici (es. gli estrogeni adoperati per far crescere in fretta gli animali).

L' omogeneizzazione fatta in casa non riesce a frantumare le fibre della carne come nelle preparazioni industriali , inoltre dopo pochi minuti dalla triturazione la contaminazione batteriologica è notevole e pericolosa; l' apparato digerente del bambino all'inizio dello svezzamento non è ancora pronto per poter affrontare un cibo così ricco di fibra come la carne per cui è meglio rinviare la somministrazione di carne preparata in casa dopo il 12° mese.

La scelta deve essere orientata inizialmente verso le carni bianche e successivamente verso le carni rosse.

PESCE

Gli omogeneizzati di pesce possono essere somministrati dall' 8° - 9° mese di vita; ciò consente di poter somministrare in epoca precoce le proteine nobili del pesce insieme agli acidi grassi essenziali, indispensabili per uno sviluppo ottimale.

Iniziare con i gusti più delicati (trota, platessa) per poi passare all' uso dell' orata e del nasello.

Scegliere pesci di taglia piccola, maggiori sono le dimensioni maggiore è la probabilità di accumulo nelle carni di mercurio e diossina (evitare pesce come tonno, palombo e spada)

Evitare il pesce di fondale (sogliola, platessa) perché molto più a rischio di inquinamento

FRUTTA E VERDURA

Ricca di vitamine, sali minerali, fibre e zuccheri.

Scegliere frutta e verdura di stagione.

Iniziare con mele e pere per passare alle banane, prugne, albicocche ecc.

Fragole, kiwi, e frutta secca non sono adatte sotto l'anno di vita perché allergizzanti.

Frutta e verdura biologica sono ottenute con tecniche di coltivazione che escludono l'uso di pesticidi di sintesi.

La certificazione biologica garantisce il metodo di coltivazione ma non il prodotto finale: una contaminazione può essere sempre possibile a causa, ad esempio, dell'inquinamento ambientale o per la presenza di contaminanti «naturali» (micotossine, nitrati) o da trattamenti con pesticidi effettuati su coltivazioni convenzionali adiacenti a quelle biologiche.

I prodotti biologici e quelli convenzionali seguono le stesse disposizioni di legge per quanto riguarda i limiti per micotossine e nitrati. Si tratta di limiti fissati per l'alimentazione dell'adulto.

La legge impone che gli omogenizzati siano privi di pesticidi e con livelli di micotossine e nitrati ben inferiori ai limiti fissati per gli alimenti freschi perché destinati ad un consumatore particolare: il bambino

INQUINANTI E DIFFERENZE TRA ALIMENTI PER L' INFANZIA E ALIMENTI FRESCHI

	Parti per	Alimenti per l'infanzia	Alimenti freschi
<u>Micotossine:</u>			
Aflatossina M1	miliardo	0,025	0,05
Aflatossina B1	miliardo	0,1	2
Ocratossina	miliardo	0,5	3
Zearalenone	miliardo	20	100
Patulina	miliardo	10	50
Vomitossina	miliardo	200	500-750
<u>Pesticidi</u>	miliardo	< 10	100-500
<u>Nitrati</u>	milione	< 200	< 2000(spinaci) < 4000(lattuga)
<u>Anabolizzanti</u>		assenti	assenti
<u>OGM</u>		assenti	ammessi (dichiarati in etichetta)



CEREALI E VEGETALI

- **5-6 MESI : riso, mais, patata, carota, lattuga, mela, pera, banana.**
- **6-7 MESI : grano, orzo, avena, segale.**
- **7 MESI : broccoli, cavolo.**
- **8-9 MESI : legumi.**
- **9 MESI : agrumi.**

I legumi all'inizio andranno passati e poi gradualmente, verso la fine del secondo anno, aggiunti interi.

FORMAGGIO

Esiste in commercio una notevole varietà di formaggini a tenore lipidico calibrato, preparati appositamente per la nutrizione del bambino nella fase dello svezzamento.

Il **formaggio** è un alimento prezioso, ricco di proteine nobili di origine animale, ricco di sali minerali e di calcio; ha un contenuto di zuccheri decisamente scarso ed un contenuto di grassi medio-alto, rappresentato da grassi saturi.

La somministrazione giornaliera del formaggino è un errore: è un derivato del latte e, dal punto di vista nutrizionale, poco o nulla aggiunge rispetto al latte, di cui il lattante fa già abbondante uso.

Può e deve essere introdotto nel divezzamento ma alternato ad altri nutrienti quali carne, pesce, uovo, prosciutto.

La somministrazione di formaggio non deve superare le 2-3 volte per settimana

YOGURT

Lo yogurt è un alimento molto sano e prezioso, ben tollerato e digeribile. Fonte importante, se gradito, di calcio e di proteine.

Può essere inserito a partire dall' 8° mese di vita, come pasto del pomeriggio e, se gradito, può essere una consuetudine da rispettare nel tempo, magari alternato alla frutta fresca.

Adoperare yogurt fresco, naturale e di marche note senza aggiunta di frutta o altro oppure quelli per l'infanzia che sono già perfetti anche nella grammatura.

UOVO

A partire dal 8° -10° mese di vita è consigliato l'uso del tuorlo d' uovo da solo o mescolato con la pappa.

L' uovo intero, alimento nobile, ricco, completo, economico, facile da preparare è consigliato dall'anno di età.

L' uovo si può dare 2 volte alla settimana e la cottura migliore per una facile e rapida digestione è quella alla coque.

I SALUMI

Pur essendo una buona fonte di proteine, non sono alimenti nutrizionalmente consigliabili perché ricchi di grassi saturi, di sale e di conservanti.

Preferire il prosciutto crudo o cotto naturale senza conservanti e privati del grasso visibile, e la bresaola.

Il pasto con prosciutto o bresaola sostituisce il pasto di carne e non dovrebbe essere dato più di 1-2 volte alla settimana.

DOLCI

Il dolce per i bambini è un piacere incommensurabile, è consolatorio e rappresenta un ritorno ai sapori ancestrali, rievocando il latte materno.

Il dolce va offerto ai bambini nel contesto di un programma dietetico razionale, pertanto nell'ambito giornaliero va sottratta o ridotta la porzione di un altro cibo per dare spazio al tanto gradito dolcino.

Il miele è sconsigliato fino al compimento dell'anno perché può contenere le spore del bacillo botulinico che nell'intestino del bambino possono liberare una tossina responsabile di una grave intossicazione.

Succhi di frutta



- Il termine “succo di frutta” esprime un contenuto pari al 100% di frutta.
- “Nettari”, “succo e polpa” ed omogeneizzati di frutta ne contengono il 50%; il resto è acqua e zucchero (saccarosio).
- L’anidride solforosa ha una funzione antimicrobica e può essere aggiunto nei succhi di frutta < 10 mg/kg di polpa e succo concentrato, senza obbligo di specifica sull’etichetta.
- Rispetto ai succhi “domestici” non contengono cellulosa, influenzando in maniera minore la motilità intestinale.
- L’apporto calorico medio è 40-50 kcal ogni 100 ml, mentre il potere “saziente” è quasi nullo.
- Un consumo eccessivo può causare dolori addominali, sovrappeso, carie dentarie, compromissione dell’accrescimento staturale ponderale

SALE E ZUCCHERI

- Sale e zuccheri semplici non dovrebbero essere aggiunti agli alimenti sia per motivi nutrizionali sia per evitare di condizionare il gusto del bambino ; anche le bevande dolcificate, oltre a favorire la carie, possono interferire sull'educazione al gusto.
- **Salare come zuccherare gli alimenti è solo un'abitudine;** l'acquisizione di un gusto particolarmente salato o dolce nell'infanzia condiziona la scelta anche in età adulta.

CALENDARIO INSERIMENTO ALIMENTI

Età	Alimenti
5-6 mesi	verdure, cereali, olio d'oliva, carne, parmigiano, pera, mela, banana
Dopo i 7 mesi	yogurt, formaggi freschi, prosciutto cotto
Dopo gli 8 mesi	pesce, legumi, tuorlo d'uovo, pomodoro, frutta di stagione (tranne agrumi, kiwi e fragole)
Dopo i 9 mesi	agrumi
Dopo i 12 mesi	uovo intero, latte vaccino, sale e zucchero con moderazione

POTERE ALLERGIZZANTE

In ordine decrescente:

- **UOVO : albume > tuorlo**
- **LATTE : beta-lattoglobulina > caseina > alfa-lattoalbumina**
- **CEREALI : grano > mais > avena > orzo > riso**
- **CARNI : pollo > vitello > coniglio > agnello**
- **FRUTTA : arachide > mandorla > noce > nocciola > pesca > albicocca > banana > pera > mela**

COSA È RIMASTO UGUALE

- La dieta del bambino dai due ai sei anni deve prevedere almeno due o tre porzioni di latte o derivati del latte al giorno.
- Preferire grassi vegetali (olio extra vergine di oliva) ai grassi animali (burro, strutto, lardo).
- Si consiglia l'assunzione di 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione .
- Pasta, riso e cibi integrali vanno consumati 2 volte al giorno
- Evitare bevande caloriche (succhi, tisane, the zuccherati, soft drinks).

COSA È CAMBIATO

- E' opportuno che i carboidrati coprano una quota compresa tra il 55 e il 60% delle calorie totali privilegiando alimenti a basso indice glicemico (cereali integrali, legumi, frutta e verdura di stagione) limitando gli alimenti ad alto indice glicemico (pane, riso, patate, dolci).
- E' opportuno che i grassi coprano una quota compresa tra il 25 e il 30% delle calorie totali. Grassi e colesterolo non vanno ridotti prima dei due anni di vita.
- Un'alimentazione equilibrata prevede l'assunzione con cadenza di 4 volte alla settimana di carne bianca, pesce, legumi
- Una maggior attenzione all'apporto proteico (in particolare nei primi 2 anni)
- Consigliata l'assunzione di 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione e di 4 porzioni alla settimana di legumi

ERRORI NUTRIZIONALI

- Prima colazione non adeguata
- Dieta monotona
- Errata ripartizione di energia nella giornata (troppi spuntini, apporto energetico a cena maggiore che a pranzo)
- Eccessivo apporto di salumi, carne, formaggi, dolci e bevande zuccherate
- Spuntino prima di andare a letto
- Obbligare i bambini a mangiare quando non hanno fame o si sentono sazi.

SANE ABITUDINI ALIMENTARI

- Consumare la prima colazione .
- Utilizzare piatti di piccole dimensione e porzioni moderate.
- Evitare di utilizzare il cibo come premio o castigo.
- Evitare l'uso di bevande dolcificate al posto di acqua ai pasti.
- Evitare l'uso di succhi di frutta come sostituti della frutta.
- Incrementare l'uso di frutta, verdura e legumi nell'alimentazione abituale.

SANE ABITUDINI

La **colazione** è il primo pasto della giornata dopo il digiuno notturno e deve essere nutriente ed equilibrata. Dopo il 1° anno si può assumere latte con biscotti o fette biscottate oppure latte e cereali (in cui si trovano proteine vegetali che contribuiscono alla crescita).

Per la **merenda a metà mattina** è meglio evitare le merendine e ricorrere alla frutta.

La **merenda pomeridiana** può essere composta da latte e cereali o yogurt o frullato di frutta fresca.

Per il **pranzo** e la **cena** ci deve essere sempre un primo piatto, magari alternando pastasciutta con passati di verdura oppure un piatto unico.

Le verdure devono essere sempre presenti ogni giorno, cotte o crude.

SANE ABITUDINI

- Spegnere la TV durante i pasti.
- Non permettere la TV nella stanza da letto dei bambini.
- Limitare l'uso della TV a non più di 2 ore al dì.
- Spiegare ai bambini il vero scopo degli spot pubblicitari.
- Limitare l'uso del computer e dei videogame.
- Incrementare l'abitudine a camminare invece di utilizzare l'auto.
- Permettere la pratica di attività sportive piacevoli e gradite ai bambini.

La refezione scolastica



INTERVENTI DELLA SCUOLA

- Inserire l'educazione alimentare nel normale curriculum scolastico.
- Favorire l'uso di snack salutari durante la merenda.
- Collaborare al momento del pasto invitando i bambini all'assaggio di alimenti nuovi ed evitare i «bis».
- Incrementare il tempo scolastico dedicato all'attività fisica.
- Insegnare ai bambini a riconoscere e capire il senso della pubblicità.
- Non permettere l'installazione di distributori di snacks e bevande dolcificate nella scuola.
- Installare distributori di acqua potabile.

ALLA CONQUISTA DEL MONDO

Molte mamme dovendo riprendere la propria attività lavorativa dovranno inserire il bambino in comunità e inizierà così la fase della socializzazione.

Il bambino passerà molte ore al nido o alla scuola materna dove verrà alimentato con criteri razionali ed uguali per tutti.

Fare in modo che le pietanze preparate a casa diventino complementari ed adeguate ad una crescita armonica.

COME VARIARE IL SECONDO PIATTO

7 giorni, ovvero 7 pranzi e 7 cene per un totale di 14 pasti.

Il primo piatto è a scelta tra pasta, riso o piatto unico.

Come variare in modo equilibrato il secondo piatto?

Ecco le combinazioni possibili che serviranno a programmare pranzi e cene di una settimana senza monotonia.

COMBINAZIONI

N° pasti	Combinazione
6 pasti	3 – 4 volte il piatto unico cereali + legumi 2 – 3 volte il pesce
6 pasti	3 – 4 volte la carne magra 1 – 2 volte l'uovo 1 – 2 volte prosciutto cotto o crudo o bresaola
2 pasti	1 – 2 volte il formaggio fresco o stagionato tipo parmigiano

PORZIONI CONSIGLIATE

Se un bambino ha una dieta ben variata, dove tutti i gruppi alimentari (cereali e tuberi, frutta e verdura, latte e derivati, carne, pesce, uova e grassi da condimento) sono rappresentati, non bisogna preoccuparsi troppo delle porzioni: si definiranno automaticamente secondo l'appetito, il senso di sazietà, il ritmo dei pasti, la vitalità e il benessere del bambino.

PORZIONI CONSIGLIATE

ALIMENTI	1 – 3 ANNI	4 – 6 ANNI
Pasta	30 g	40 – 50 g
Riso	30 g	40 – 50 g
Pane	30 g	30 – 40 g
Carne	40 g	50 g
Pesce	50 – 60 g	70 g
Legumi freschi	40 g	50 g
Legumi secchi	20 g	30 g
Formaggio	30 g	40 g
Verdure cotte	50 – 60 g	100 g
Insalata	30 g	50 g

COTTURA

Il tipo di cottura è importante per rendere un cibo più appetitoso.

Ma la cottura può determinare, se non si sceglie la tecnica giusta, anche effetti negativi come la formazione di sostanze nocive e la distruzione o la dispersione di sostanze nutritive.

COTTURA A VAPORE

E' la cottura ideale per verdure, frutta, carne e pesce perché ne salvaguarda al meglio il patrimonio nutrizionale e anche gli aromi subiscono perdite molto basse a vantaggio del gusto.

La cottura «al piatto» va invece evitata perché la carne cotta con questa tecnica non raggiunge la temperatura sufficiente ad eliminare alcuni microorganismi come il Toxoplasma.

BOLLITURA

Gli alimenti lessati perdono parte dei loro nutrienti (vitamine e sali minerali) che passano nel brodo di cottura.

La carne, il pesce e le verdure vanno comunque lessate in acqua bollente.

ALLA GRIGLIA

Consente di cuocere gli alimenti senza l'uso di grassi di cottura, in particolare la carne cuocendo perde quasi completamente il suo grasso.

Bisogna evitare che si bruci o si carbonizzi perché in questo modo si formano sostanze dannose per la salute.

Inoltre, per motivi igienici, bisogna prestare attenzione che il cibo sia ben cotto anche all'interno.

AL FORNO

E' una cottura consigliabile sia dal punto di vista nutrizionale, per la limitata perdita di sostanze nutritive, sia per il gusto.

E' ottima per la cottura al cartoccio del pesce e per la doratura di alimenti impanati senza l'uso di grassi.

FRITTURA

E' il metodo di cottura più gradito ai bambini che amano gli alimenti croccanti, ma apporta anche molte calorie.

Inoltre quando l'olio, scaldandosi, raggiunge il «punto di fumo» produce sostanze tossiche.

La frittura va concessa occasionalmente; un'ottima alternativa è la doratura al forno.

FORNO A MICROONDE

Il valore nutrizionale degli alimenti cotti a microonde è lo stesso della cottura al forno o al vapore.

E' importante verificare la temperatura dei cibi prima di consumarli perché il contenitore può risultare freddo mentre l'alimento è bollente.

Bisogna inoltre controllare che il cibo sia cotto in modo uniforme (rischio microbiologico nelle parti non ben cotte).

SCELTA DEGLI ALIMENTI

- Non basta che il cibo sia sufficiente e i pasti regolari, ma è bene che siano scelti e preparati secondo criteri che li rendano gradevoli e desiderabili.
- Colori, odori e consistenza dei cibi dovrebbero essere sempre curati in modo da stimolare l'appetito dei piccoli e il loro piacere di mangiare.

QUANTITÀ

- Le quantità naturalmente sono diverse a seconda dell'età del bambino, ma in generale per tutti i bambini vale la raccomandazione che ogni giorno abbiano:
- 2-3 porzioni di frutta
- 3-4 porzioni di farinacei (riso, pasta ,pane, patate)
- 2-3 porzioni di latticini
- 1 porzione di carne o pesce o uova o formaggi o legumi
- almeno 1 litro di acqua

IMPORTANZA DELL'IGIENE

Per evitare i rischi di contaminazione è importante seguire opportuni accorgimenti:

- **Lavare bene le mani** prima di toccare un cibo e prima di cucinare.
- **Controllare l'igiene** di strofinacci, del tagliere e del piano di cottura: avanzi di briciole o tracce di alimenti lasciati in giro sono potenziali serbatoi di germi.
- **Conservare in frigorifero** le verdure in un panno umido e pulito (non in sacchetti di plastica); il pesce eviscerato va lavato e coperto; il liquido della carne non deve sgocciolare; le uova vanno conservate chiuse negli appositi contenitori.
- **Evitare qualsiasi contatto** tra **alimenti crudi** e **alimenti cotti**.
- **Lavare accuratamente** sotto l'acqua corrente frutta e verdura.
- **Cuocere bene gli alimenti**: una corretta cottura, oltre a salvaguardare il valore nutrizionale dell'alimento, aiuta a distruggere i germi dannosi.
- **Consumare gli alimenti subito dopo la cottura** altrimenti raffreddare rapidamente il cibo e riporlo in frigorifero.
- **Non mettere cibi ancora caldi in frigorifero**, ciò provoca un brusco innalzamento della temperatura con il rischio di rovinare anche gli altri alimenti conservati.

REGOLE DI SICUREZZA

L' etichetta:

Leggere attentamente l' etichetta è utile per accertarsi della qualità nutrizionale e delle caratteristiche dei prodotti che si acquistano.

- **Ingredienti:** sono indicati in ordine decrescente di quantità. Scegliere prodotti confezionati con alimenti semplici evitando quelli che utilizzano grassi idrogenati e additivi o coloranti.
- **Analisi nutrizionale:** prestare attenzione all' apporto calorico soprattutto per merendine e frollini
- **Data di scadenza:** «da consumarsi entro» è il termine entro cui il prodotto va consumato, mentre «da consumarsi preferibilmente entro» è il termine minimo di conservazione cioè la data fino alla quale il prodotto, se opportunamente conservato, mantiene le sue caratteristiche di genuinità.

REGOLE DI SICUREZZA

Gli inquinanti

La contaminazione degli alimenti da inquinanti è uno degli aspetti più inquietanti dell'alimentazione dei nostri giorni. Non sempre è possibile identificare la sostanza dannosa e difendersi. Questo vale soprattutto per il bambino che risulta particolarmente esposto al rischio di sostanze tossiche perché il suo organismo, ancora immaturo, è meno capace di eliminarle. Per ridurre al minimo il rischio sono opportune alcune attenzioni:

○ Frutta e verdura: solo di stagione ed evitare quelle provenienti da paesi lontani perché maggiore è la probabilità che per la conservazione siano state utilizzate sostanze chimiche. Per limitare l'effetto nocivo dei nitrati, potenzialmente cancerogeni, presenti nelle verdure a foglia verde conservare la verdura per tempi brevi in frigorifero e non in sacchetti chiusi.

○ Carne: solo di provenienza sicura e che offra garanzie sull'assenza di farmaci e ormoni. Eliminare il grasso visibile che è la zona in cui tendono ad accumularsi la maggior parte degli inquinanti.

○ Pesce: solo pesci di piccola taglia; infatti se maggiori sono le dimensioni maggiore è la probabilità di accumulo nelle carni di mercurio e diossina. Evitare il pesce di fondale (sogliola, platessa) perché molto più a rischio di inquinamento.

ALLERGIE

Le ***allergie alimentari*** sono una risposta anomala del sistema immunitario scatenata dal contatto con un alimento che comunemente viene assunto senza problemi.

Le ***intolleranze alimentari*** sono invece reazioni mediate da altri meccanismi patogenetici e in gran parte dipendono dalla carenza o assenza di un enzima (es intolleranza al lattosio).

Taluni ingredienti e sostanze sono all'origine di allergie o intolleranze che possono rappresentare un pericolo per la salute delle persone che ne soffrono.

Importante è introdurre non più di un alimento per volta ogni 4-5 giorni in modo da evitare confusione ed escludere la possibilità dello sviluppo di allergia o sensibilizzazione.

Il rischio allergico è inversamente correlato alla precocità di introduzione dell'alimento. Gli alimenti cotti ed omogenizzati dovrebbero essere preferiti a quelli freschi per riduzione dell'allergenicità con la cottura.

I principali alimenti che comportano rischio allergico nei paesi industrializzati sono: ***latte vaccino, uovo, arachidi, nocciole, pesce, crostacei.***

Nell'ambito delle allergie alimentari meritano particolare attenzione perché di più recente comparsa: ***kiwi e sesamo.***

CELIACHIA

La celiachia è una malattia di origine genetica sostenuta da un'abnorme risposta immunitaria mucosale ad un antigene della dieta, la gliadina del frumento e dalle corrispondenti prolamine in altri cereali tossici (orzo, segale, avena).

Il danno alla mucosa digiunale è legato ad una dieta contenente glutine.

La buona risposta clinica si ha con una dieta priva di glutine rigorosa e continua per tutta la vita.

DIETA VEGETARIANA

Si definisce vegetariana una dieta in cui vengono esclusi tutti gli alimenti di origine animale, inclusi latte, latticini e uova.

I carboidrati costituiscono la principale fonte di energia, i grassi sono limitati e per la maggior parte insaturi, le proteine sono limitate.

E' presente un elevato contenuto di fibra.

TIPI DI DIETA

- **Dieta latte-ovo-vegetariana:** consuma anche alimenti di origine animale purchè non siano ottenuti dall'uccisione degli animali.
- **Dieta vegana:** consumo esclusivo di vegetali con eliminazione anche del miele.
- **Dieta crudista:** sono vegani che consumano solo vegetali crudi perché ritengono che la cottura disperda vitamine e sali minerali.
- **Dieta fruttariana:** a base di frutta cruda, talora includente semi (pistacchi, noci, mandorle), miele e olii vegetali.
- **Dieta macrobiotica:** esclude prodotti di origine animale inclusi latticini e uova eccetto il pesce

È ADATTA AD UN BAMBINO ?

Una dieta vegetariana in età pediatrica può portare problemi nutrizionali ingenti, soprattutto se non viene integrata con supplementazioni adeguate e in assenza di una stretta sorveglianza medica.

Tanto più la dieta è restrittiva tanto più è difficile ottenere un apporto energetico pari a quello raccomandato per età e sesso.

Carne e pesce assicurano alcuni principi nutrizionali indispensabili in età pediatrica:

- Acidi grassi polinsaturi a catena lunga come l'ac. arachidonico.
- DHA
- Taurina
- Vit. B12
- Vit. D
- Ferro
- Zinco

RISCHI

I prodotti di origine animale presentano una composizione in AA essenziali più completa rispetto ai prodotti di origine vegetale ed una utilizzazione maggiore da parte dell'organismo; pertanto le proteine di origine vegetale hanno una minore efficienza nutrizionale.

La presenza di fibre ne riduce ulteriormente la biodisponibilità.

I rischi possono essere:

- Ritardo di crescita staturo-ponderale
- Ritardo di sviluppo psicomotorio
- Danno cognitivo nel neonato da gravidanza sottoposta a dieta vegetariana stretta
- Danno analogo durante un allattamento simile.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Giorgiopitzalis.it

” Imprigionato dentro ogni uomo (e bambino) grasso c'è un
uomo magro che lancia appelli disperati
perché lo facciano uscire. ”

(C. Connolly)

