



# ***“LA SANA ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI”***

## **Guida Pratica per la Famiglia**



**DIETISTE SIAN - EDUCATORI F.E.D.**

**Dott.ssa Maria Lidia Lo Prinzi**

**Dott.ssa Mattia Papa**

**Dott.ssa Noemi Vacirca**

**DIP. PREVENZIONE UOC - SIAN**

**DIRETTORE F.F. DOTT. GAETANO NICODEMO**

**CONTATTI**

**Tel.090/3654103**

**E-mail: [progetto.fed@asp.messina.it](mailto:progetto.fed@asp.messina.it)**

Questa guida per la famiglia è stata redatta come completamento alle tabelle dietetiche elaborate dal Team di Dietisti in servizio presso il Dipartimento di Prevenzione - afferente al SIAN (Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione). Le tabelle sono a disposizione di tutti i Comuni, per uniformare il servizio di ristorazione scolastica in tutte le scuole della Provincia. In questo percorso di alleanza tra scuola e famiglia, la ristorazione scolastica ha un ruolo fondamentale in quanto rappresenta un importante e continuo momento di educazione e di promozione della salute diretto ai bambini, che coinvolge anche docenti e genitori.



La ristorazione scolastica è un momento di convivialità unico per insegnare corrette abitudini alimentari che diventeranno strumento di prevenzione per *guadagnare salute*, riducendo il tasso di obesità, fattore di rischio che favorisce l'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

### FABBISOGNO NUTRIZIONALE PER I BAMBINI DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA - PRIMARIA E SECONDARIA I GRADO

FABBISOGNO MEDIO GIORNALIERO	3 - 6 anni	6 - 10 anni	11-14 anni
Fabbisogno energetico	1.300 - 1.800 kcal	1.700 - 2.200 kcal	2.100 - 2.400 kcal

### RIPARTIZIONE DEI NUTRIENTI PER OGNI PASTO

CARBOIDRATI	55 - 65%	Solo il 10% di zuccheri semplici
PROTEINE	10 - 15%	50% di origine animale preferibilmente: 50% di origine vegetale
GRASSI	25 - 30%	Solo il 10% di origine animale

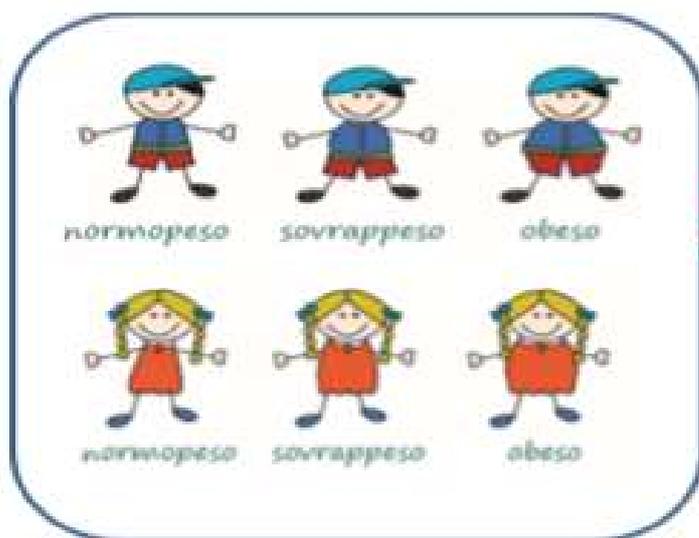


Il Ministero della Salute da 12 anni in Italia, tramite uno studio di rilevazione dati nazionale "OKKio alla Salute", monitora con cadenza biennale la percentuale di obesità rilevata nella popolazione scolastica per la fascia di età di 8 anni.

**DATI VI° RILEVAZIONE ANNO 2019:  
POPOLAZIONE SCOLASTICA DI 8 ANNI IN ITALIA**



**DATI VI° RILEVAZIONE ANNO 2019:  
POPOLAZIONE SCOLASTICA DI 8 ANNI IN SICILIA**



**TOTALE  
SOVRAPPESO - OBESI- OBESI GRAVI  
36,5%**

**DELLA POPOLAZIONE SICILIANA  
STUDIATA\***

**BAMBINI SOVRAPPESO: 22,6%**  
**BAMBINI OBESI: 10,8%**  
**BAMBINI OBESI GRAVI: 3,1%**

\* a fronte del 2/4 della popolazione italiana studiata

**CONFRONTO:  
REGIONE SICILIA-ITALIA 2019**



Sovrappeso + Obesità

## PERCEZIONE DELLE MADRI

### Eccesso ponderale

Il **40,3%** dei bambini in sovrappeso o obesi è percepito dalla madre come sotto-normopeso.

### Attività motoria

Il **59,1%** delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga attività fisica adeguata.

### Quantità di cibo

tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il **69,9%** pensa che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio non sia eccessiva.



Le immagini sopra riportate mettono in rilievo la differenza fra la percezione empirica errata che i genitori hanno del fabbisogno quantitativo dei loro figli ed il reale fabbisogno nutrizionale dei bambini. Questa errata percezione dei genitori è uno dei fattori responsabili dell'incidenza dell'alto tasso di obesità che si rileva con il Sistema "OKkio alla Salute" in Italia e in particolare nelle regioni del SUD.

**TROPPO CIBO NON VUOL DIRE PIÙ AMORE!!**

**AMA TUO FIGLIO:  
NUTRILO CORRETTAMENTE  
E DIVENTERÀ UN ADULTO**



**E' importante rivolgersi al pediatra e/o ai professionisti della nutrizione (medici nutrizionisti, dietisti) per consigli personalizzati sul corretto apporto alimentare del bambino.**

# LA GIORNATA ALIMENTARE

In una dieta equilibrata sono fondamentali il numero e la frequenza dei pasti. Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e del Ministero della Salute, è opportuno suddividere il cibo della giornata in 5 pasti:



- **COLAZIONE:** rappresenta il 20% del fabbisogno totale giornaliero di calorie, è fondamentale per ricaricare l'organismo di energia e affrontare la giornata.
- **SPUNTINO METÀ MATTINA E MERENDA POMERIGGIO:** rappresentano complessivamente il 10% (5% spuntino - 5% merenda) del fabbisogno totale giornaliero, hanno il compito fondamentale di evitare di arrivare ai pasti principali affamati e di recuperare le energie perse per proseguire nello studio, nel lavoro o nell'attività fisica. Non devono essere troppo abbondanti per non indurre a saltare i pasti principali e squilibrare, così tutta l'alimentazione giornaliera.
- **PRANZO E CENA:** sono i pasti quantitativamente più importanti della giornata e rappresentano complessivamente il 70% del fabbisogno totale giornaliero (40% pranzo - 30% cena). È importante che forniscano un'ampia varietà di alimenti in quantità adeguata rispetto alle esigenze di ogni individuo.

# A SCUOLA ...E A CASA!!

Ecco alcune proposte per completare il pranzo a scuola con il pasto da consumare a casa a cena.

<p><b><u>PRANZO A SCUOLA</u></b></p> 	<p><b><u>CENA A CASA</u></b></p> 
Primo piatto asciutto*	Primo piatto in brodo**
Primo piatto in brodo	Primo piatto asciutto
Primo piatto di legumi	Primo piatto asciutto
Secondo piatto di carne	Secondo piatto di legumi, formaggi, pesce o uova (anche con verdure)
Secondo piatto di pesce	Secondo piatto di legumi, formaggi, carne, uova (anche con verdure) o insaccati
Secondo piatto di uova	Secondo piatto di legumi, carne, pesce
Piatto unico (pizza, lasagne, ravioli ecc ...)	Legumi, carne, pesce, uova
Contorno di verdura cotta di stagione	Contorno di verdura cruda di stagione
Contorno di verdura cruda di stagione	Contorno di verdura cotta di stagione
Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione

\*es.: pasta con passata di pomodoro, pesto, con verdure di stagione

\*\* vegetale, di carne, vellutate (es. zucca, zucchine, piselli, spinaci ecc..)

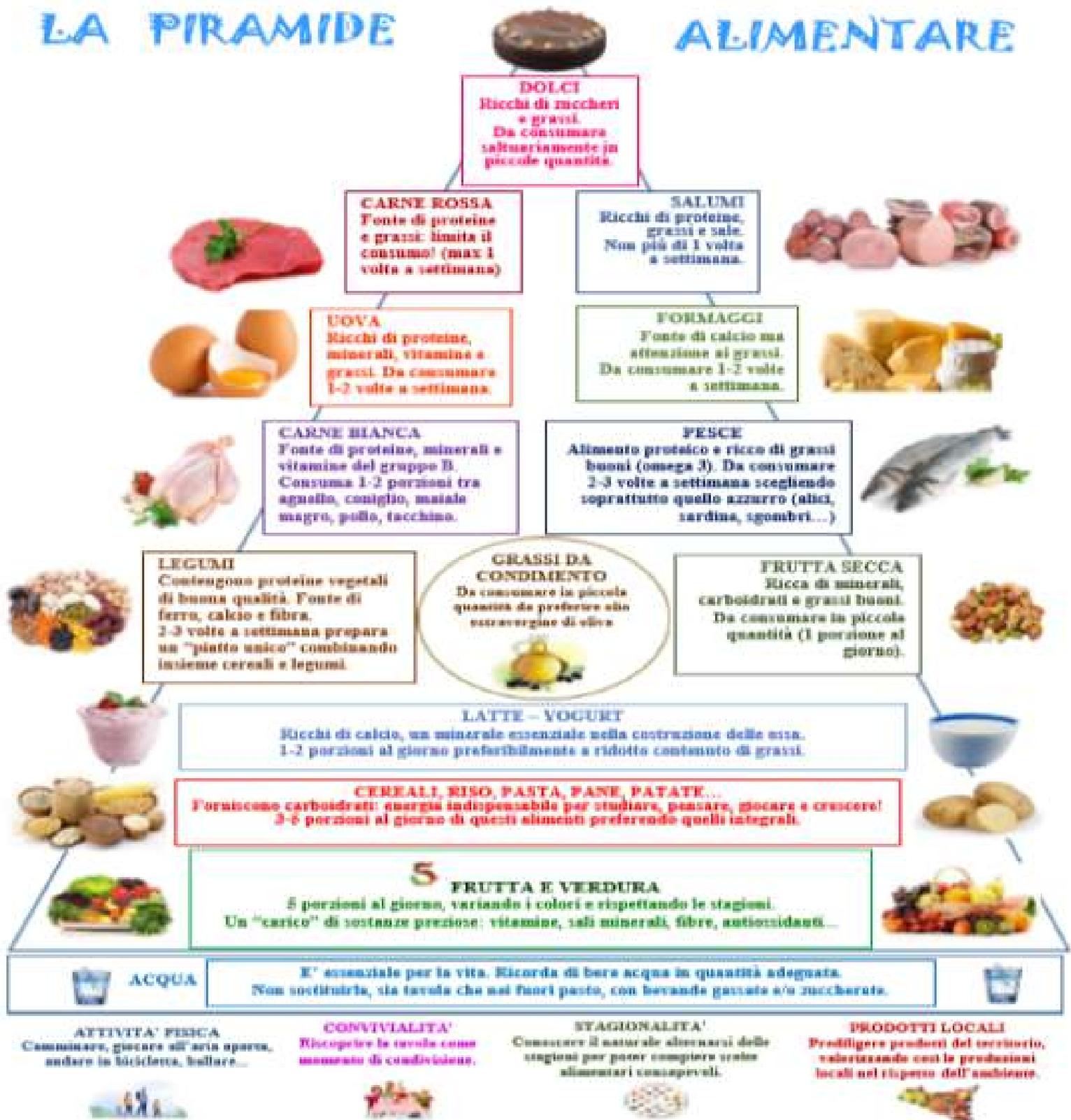
*"Per aiutare i figli a crescere bene, i genitori devono guardare lontano...  
...a volte lontanissimo!"*

*E' nella seconda parte della vita, infatti, che la salute può presentare il conto"  
(Anonimo)*

La **PIRAMIDE ALIMENTARE** si propone come modello di nutrizione con l'obiettivo di favorire la massima varietà dei cibi all'interno dei gruppi alimentari, nel rispetto delle frequenze settimanali/mensili. Nasce come strumento/guida per poter stare in salute seguendo la **Dieta Mediterranea** come vero e proprio stile di vita.

# LA PIRAMIDE

# ALIMENTARE



Elaborata da Dip. Prevenzione UOC - IZAN ASP Medicina - Dietista Dott.ssa M.L. La Princi - Dietista M. Papp - Dietista N. Vaccaro

**ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E MOVIMENTO SONO FONDAMENTALI PER RAGGIUNGERE E MANTENERE IL BENESSERE PSICO-FISICO...**

È essenziale indirizzare i bambini verso il piacere di **muoversi abitualmente** ogni giorno soprattutto nel proprio ambiente familiare oltre che scolastico: camminare, correre, saltare, andare in bicicletta sono attività naturali per l'organismo che, praticate per almeno un'ora al giorno, favoriscono una buona crescita e non richiedono sforzi eccessivi né stress da prestazione agonistica.

## LA PIRAMIDE DELLA ATTIVITA' FISICA



...**"GUADAGNANDO SALUTE"** E PREVENENDO L'INSORGERE DI NUMEROSE MALATTIE CRONICO - DEGENERATIVE (ES. SOVRAPPESO/OBESITA, DIABETE...).



## DOMANDE FREQUENTI



**E' possibile sostituire il contorno di verdura (es: zucchine) con delle patate?**

**NO**, perché le patate non rientrano nel gruppo delle verdure: sono fonte di carboidrati, pertanto non hanno la stessa composizione delle verdure.

**E' possibile sostituire il contorno di verdura con dei legumi (es: piselli o fagioli)?**

**NO**, perché i legumi non rientrano nel gruppo delle verdure: apportano proteine vegetali e quindi hanno una composizione diversa da quella delle verdure.

**E' possibile sostituire alimenti freschi (es: pesce, legumi, frutta...) con quelli in scatola?**

**NO**, è preferibile consumare alimenti freschi e di stagione. I prodotti in scatola sono ricchi di conservanti chimici, sale e zuccheri aggiunti.

**E' possibile consumare la frutta con la buccia?**

**SI'**, perché aumenta il contenuto di fibra ma è raccomandato un lavaggio accurato! **E' raccomandato dall'OMS consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.**



**E' corretto consumare regolarmente i pasti durante la giornata?**

**SI'**, è importante consumare 5 pasti al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) distribuiti regolarmente nell'arco della giornata.

**E' possibile sostituire il pesce con la carne?**

**NO**, i grassi del pesce sono diversi dai grassi della carne; il pesce deve essere sempre proposto almeno due volte alla settimana.

**E' possibile sostituire il pesce con il formaggio?**

**NO**, il pesce e il formaggio hanno una composizione di grassi diversa: il pesce è ricco di grassi buoni (omega 3), alleati della salute.

**E' buona abitudine bere acqua sia a tavola che nei fuori pasto anziché bevande zuccherate e/o gassate (cola, aranciate, tè)?**

**SI'**, è un'ottima abitudine idratarsi giornalmente con acqua naturale. Il fabbisogno giornaliero di acqua è di 1,5 - 2 litri.

**E' possibile proporre il succo di frutta in sostituzione della frutta fresca?**

**NO**, perché il succo di frutta subisce delle lavorazioni che fanno perdere alla frutta parte di vitamine, sali minerali e fibra e a volte contengono zuccheri aggiunti.

**E' possibile sostituire lo yogurt con la frutta fresca di stagione?**

**NO**, perché lo yogurt è un derivato del latte dunque presenta una composizione nutrizionale diversa dalla frutta.



**E' consigliabile consumare tipi di frutta e verdura fuori stagione?**

**NO**, è consigliabile consumare frutta e verdura di stagione e colorata perché ricche di sostanze protettive per la salute (vitamine, Sali minerali, antiossidanti...)...e più gustose!!





Insegnare ai bambini a mangiare sano non è un compito semplice...

...ma ecco il vero segreto:

**DARE IL BUON ESEMPIO!!**

I genitori devono essere i primi a mangiare bene, in modo che i figli imparino da loro. L'obesità infantile è un problema di notevole rilevanza sociale, sempre più bambini e adolescenti ne soffrono. Il rischio è quello di trascinare il sovrappeso dall'infanzia all'età adulta, riducendo le probabilità di poter tornare ad un peso corretto e aumentando le conseguenti patologie sulla salute.

### **QUALI SONO GLI ERRORI PIÙ FREQUENTI NELL'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI?**

- ♦ Saltare la prima colazione o consumarne una insufficiente
- ♦ Assumere troppe calorie rispetto al fabbisogno quotidiano e ripartirle in maniera sbilanciata nei cinque pasti della giornata
- ♦ Non variare le scelte alimentari: mangiare spesso solo un primo piatto o consumare eccessivamente proteine animali
- ♦ Consumare alimenti ad elevato contenuto energetico, ricchi in zuccheri semplici, grassi, sale e con un ridotto valore nutritivo (fibre, vitamine e sali minerali)
- ♦ Non mangiare o assumere poca frutta e verdura cruda e cotta nell'arco della giornata
- ♦ Consumare per abitudine troppi snacks preparati industrialmente e fuori pasto in aggiunta ai normali cinque pasti giornalieri
- ♦ Mangiare spesso davanti alla TV: questo favorisce l'obesità perché riduce la capacità di controllare consapevolmente la quantità di cibo ingerito
- ♦ Bere molte bevande zuccherate e poca acqua durante la giornata
- ♦ Avere uno stile di vita troppo sedentario: dopo la scuola, spesso i bambini fanno i compiti, guardano la TV o utilizzano i dispositivi elettronici, mentre avrebbero bisogno anche di muoversi e giocare.

**SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE SANA E MANTENERE UNO STILE DI VITA ATTIVO...**



**...MIGLIORERÀ LA QUALITÀ DELLA VITA DEI VOSTRI FIGLI E DI TUTTA LA FAMIGLIA!**

## DALLA TEORIA ALLA PRATICA...

- ⇒ Date il buon esempio! Fate voi stessi quello che dite di fare ai vostri figli. I bambini hanno bisogno di imparare buone abitudini alimentari e stili di vita corretti, che favoriscano il loro sviluppo e promuovano la salute nell'età adulta.
- ⇒ Condividete il pasto in famiglia: raccontatevi la giornata vissuta, spegnendo la TV e i dispositivi elettronici (cellulari, smartphone, tablet e giochi elettronici).
- ⇒ Non parlate di dieta ai bambini ma di buone abitudini alimentari che rimangono per la vita: non ci sono cibi proibiti ma solo cibi che vanno combinati nel modo giusto e consumati con moderazione.
- ⇒ Seguite un'alimentazione variata, la monotonia impedisce di assaporare nuovi gusti e non aiuta la salute.
- ⇒ Non utilizzate il cibo come premio o ricompensa.
- ⇒ Date attenzione ai bambini non al cibo, insegnate ai bambini a masticare lentamente e ad apprezzare il cibo: se qualche giorno mangia un po' di meno non preoccupatevi.
- ⇒ Offrite porzioni appropriate al bambino, non confrontate il suo piatto con quello di un adulto
- ⇒ Preparate piatti semplici, gustosi e sani coinvolgendo i bimbi in cucina.
- ⇒ Insegnate a bere l'acqua sia durante i pasti che nei vari momenti della giornata, non abituateli a bere bevande zuccherate, gassate meno dissetanti e ricche di calorie.
- ⇒ Adottate stili di vita corretti è fondamentale: fate ogni giorno un po' di movimento. Rendete l'attività fisica qualcosa di piacevole per tutta la famiglia.
- ⇒ Coinvolgete i nonni e le insegnanti nel modificare l'alimentazione del bambino in modo più sano.

⇒ *Elogiate i vostri figli per ogni comportamento salutare...  
...e loro vi diranno:*





# LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Ultima Revisione Anno 2018



## ⇒ BILANCIATA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo...  
muoversi quotidianamente contribuisce al benessere fisico e mentale.



## ⇒ PIU' E' MEGLIO

2. Più frutta e verdura locale, colorata e stagionale
3. Più cereali integrali e legumi del territorio
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza: almeno 8-10 bicchieri al giorno.



## ⇒ MENO E' MEGLIO

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità. L'olio extravergine di oliva è l'unico grasso da condimento utile per la tua salute!
6. Zuccheri, dolci, bevande gassate e zuccherate (cola, succhi, thè...): meno è meglio... un eccesso può causare danni alla salute.
7. Il Sale? Meno è meglio: scegli quello iodato! Per insaporire i cibi utilizza le erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano, maggiorana...)
8. Bevande alcoliche: il meno possibile. Mai in infanzia, adolescenza, gravidanza e allattamento!



## ⇒ SCEGLI LA VARIETA', LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITA'

9. Varia la tua alimentazione: come e perché. Consuma porzioni adeguate di alimenti appartenenti ai diversi gruppi, alternandoli nei pasti della giornata.
10. Consigli speciali per ... donne in gravidanza, allattamento, bambini, adolescenti, donne in menopausa, anziani.
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche: un'alimentazione varia e bilanciata serve a soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo organismo.
12. La sicurezza dei cibi dipende anche da te: impara a leggere le etichette e rispettarne le modalità di conservazione e di utilizzo.
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire... acquista più vegetali di stagione, a km 0 e meno prodotti animali, ricicla e combatti lo spreco alimentare riscoprendo la cultura del valore del cibo.

