

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria
SEDE TERRITORIALE DI VARESE

Direzione Sanitaria
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICO
U.O.C. SICUREZZA ALIMENTARE E NUTRIZIONE

U.O. QUALITA' DELLA NUTRIZIONE, STILI ED EDUCAZIONE ALIMENTARE

Via Ottorino Rossi n. 9 – 21100 Varese
Tel. 0332/277240 – Fax 0332/277414
e-mail: bianchim@ats-insubria.it
www.ats-insubria.it
protocollo@pec.ats-insubria.it

Sistema Qualità Certificato – UNI EN ISO 9001:2008



L'alimentazione del bambino in età scolare

In età scolare si impostano e si consolidano le abitudini alimentari del bambino, pertanto è in questa fase della vita che **la famiglia e la scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare che permanga nell'età adulta.**

Il progressivo cambiamento dello stile della vita e dei ritmi lavorativi hanno portato a profonde modificazioni delle abitudini alimentari familiari, con la diffusione nella popolazione infantile di una alimentazione scorretta, con introito eccessivo di calorie, proteine di origine animale, grassi saturi, sodio e carenza di glucidi complessi, fibra, vitamine e sali minerali.

Agli errori nutrizionali si associano la monotonia della dieta, una errata distribuzione dell'intake calorico nella giornata, una prima colazione assente o insufficiente, pasti nutrizionalmente non adeguati intervallati da numerosi spuntini. Nei bambini e ragazzi in età scolare abitudini alimentari scorrette hanno portato ad un aumento della frequenza di sovrappeso e obesità, derivante anche da eccessiva sedentarietà.

Per promuovere una crescita armonica e uno sviluppo corretto è importante educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti. In questo modo si evita la monotonia alimentare e si prevencono rischi di eccessi o carenze nutrizionali. Attraverso una corretta alimentazione associata ad un'attività fisica regolare si può prevenire il sovrappeso e ridurre il rischio di sviluppare in età adulta malattie cronic-degenerative (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione etc).

Le fondamenta delle abitudini alimentari si costruiscono in ambito familiare, e la scuola, attraverso la mensa scolastica, ha un ruolo preventivo, in quanto interviene in età precoce quando le abitudini alimentari sono ancora in formazione, agisce su un numero sempre più vasto di utenti in età evolutiva e indirizza correttamente le scelte alimentari del bambino e della famiglia.

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



Perchè abbiamo bisogno di mangiare?

Il nostro corpo è come una macchina e come tale ha bisogno di energia per svolgere i suoi compiti:

Per crescere: occorre sempre nuovo materiale per costruire le sue parti.

Per mantenersi: muoversi, lavorare, giocare, pensare, respirare...

Per rinnovarsi: le cellule che compongono il nostro corpo vengono continuamente rinnovate.

Per un bisogno psicologico, provare piacere per:

- **Nuove sensazioni ed emozioni.**
- **Gusti e sapori nuovi.**
- **Ricordare esperienze significative.**
- **Riconoscersi in un gruppo.**



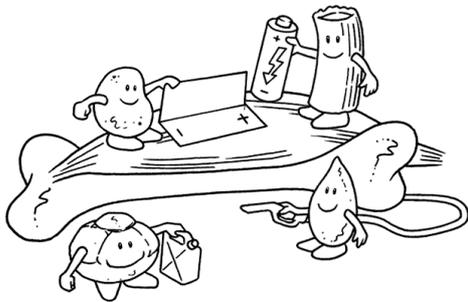
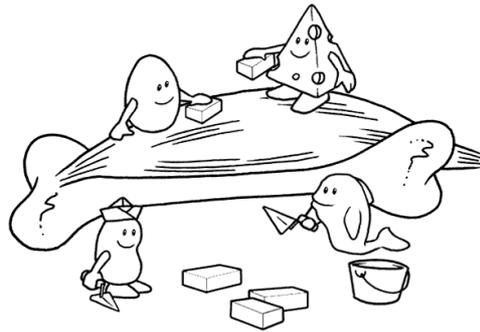
L'energia necessaria viene fornita al nostro corpo dai cibi che mangiamo, o meglio dalle sostanze chimiche contenute negli alimenti sia di origine animale che vegetale.

Il corpo umano è composto dalle stesse sostanze che ritroviamo nei vari alimenti, offertici dalla natura.

ACQUA 59%	SALI MINERALI 4%
PROTEINE 19%	CARBOIDRATI 1%
GRASSI 17%	VITAMINE quantità minime

ALIMENTI PLASTICI o COSTRUTTORI: le proteine

Hanno la proprietà di farci crescere e di sostituire le parti dell'organismo che si sono logorate. Le proteine sono i "mattoni" del nostro corpo perché tutte le cellule sono formate, per la maggior parte, da proteine.



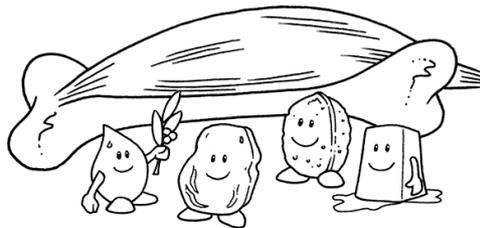
ALIMENTI ENERGETICI: carboidrati e grassi

Forniscono energia e vengono rapidamente utilizzati dall'organismo.

Nel sangue non devono mai mancare. Sono costituiti da carboidrati che comprendono gli zuccheri come il saccarosio o il fruttosio contenuto nella frutta.

I carboidrati comprendono anche gli amidi, che sono la componente base dei cereali.

I grassi possono essere vegetali o animali. Sono l'energia di riserva, che è necessaria quando l'azione degli zuccheri diminuisce. Danno una quantità di energia quasi doppia di quella data dai carboidrati.





SALI MINERALI

Servono per crescere sani e forti; sono presenti nell'organismo in quantità più elevate: il calcio, il fosforo, il potassio, lo zolfo, il magnesio, il sodio, il cloro.

In quantità minime sono presenti: il ferro, il rame, lo iodio, lo zinco, il fluoro... I sali di calcio sono importanti perché entrano nella formazione delle ossa e dei denti, regolano la funzione dei muscoli e dei nervi e favoriscono la coagulazione del sangue; i sali

di fosforo aiutano lo sviluppo delle ossa e dei denti. Il ferro è l'elemento che aiuta i globuli rossi nel trasporto di ossigeno, lo iodio regola il consumo di energia...

ACQUA

E' il liquido più diffuso in ogni cellula, tessuto o organo del nostro corpo; ci aiuta a sciogliere le sostanze, ad assimilare il cibo, a eliminare le sostanze di rifiuto, a facilitare il movimento delle giunzioni e regolare la temperatura corporea attraverso il sudore. Ogni giorno perdiamo circa 2 litri d'acqua sotto forma di sudore, pipì e vapore acqueo (nella respirazione); se compiamo uno sforzo prolungato, la perdita è ancora maggiore. La sete è il campanello d'allarme del nostro corpo: ci avverte che dobbiamo bere per reintegrare l'acqua perduta.



VITAMINE

Sono presenti in quantità minime, ma sono essenziali per la crescita dell'organismo, favoriscono le reazioni chimiche del nostro corpo e ci difendono dalle malattie. Si indicano con alcune lettere dell'alfabeto.



VITAMINA	a che cosa serve	dove si può trovare
A	favorisce la crescita, protegge pelle, occhi e mucose	latte, burro, tuorlo, fegato, olio di fegato di merluzzo...
B1	serve per il sistema nervoso e la crescita	carne di maiale, uova e cereali
B2	consente il buon funzionamento delle cellule	latte e suoi derivati, lievito di birra, uova...
B12	aiuta la formazione dei globuli rossi	fegato, latte e suoi derivati, uova...
C	aiuta a combattere le infezioni	agrumi, fragole, verdure...
D	fissa il calcio nei tessuti; serve quindi per la formazione di ossa e denti	olio di fegato di pesce, tuorlo d'uovo, latte, burro, esposizione solare.
E	difende dalle sostanze tossiche	latte e suoi derivati, verdure...
K	permette la coagulazione del sangue	Vegetali a foglia verde, fegato, latte...
PP	serve per pelle, crescita e cellule	legumi, fegato, carne, pesce, latte...

Tutte le sostanze di cui è fatto il nostro organismo e che introduciamo attraverso il cibo sono costituite da combinazioni varie e a volte molto complesse di pochi elementi di base chiamati ossigeno, carbonio, idrogeno e azoto.

SOSTANZE DI CUI ABBIAMO BISOGNO	CHE COSA FANNO PER NOI	QUESTE SOSTANZE SI TROVANO
Carboidrati: (amidi e zuccheri) sono composti di carbonio, idrogeno e ossigeno.	Ci danno energia.	Nei cereali, nella frutta, nella verdura, nel latte, nello zucchero.
Grassi: sono composti come i carboidrati	Ci danno energia.	Nel burro, nella margarina, nello strutto, nell'olio di oliva e di semi
Proteine: sono composte come i carboidrati e i grassi, ma contengono in più l'azoto.	Ci danno energia e i materiali per costruire il nostro corpo.	Nella carne, nel pesce, nel pollame, nelle uova, nel latte, nei legumi.
Sali minerali: sono il calcio, il fosforo, il ferro, lo iodio, il magnesio, il potassio, il sodio.	Ci danno materiali per costruire il nostro corpo e regolano certe sue funzioni	Nella verdura, nella frutta, nel latte, nel formaggio, nell'uovo, nella carne, nel sale da cucina, nell'acqua.
Vitamine: sono contrassegnate da alcune lettere dell'alfabeto	Regolano certe funzioni del nostro corpo e ci proteggono da alcune malattie.	Nella verdura, nella frutta, nel latte, nelle carni, nei cereali integrali.
Acqua: è composta di idrogeno e ossigeno.	Consente l'assimilazione dei cibi e l'eliminazione delle sostanze di rifiuto	In quasi tutti gli alimenti e... nell'acqua!



Mangiare un po' di tutto!

I cibi possono piacere o non piacere in base a:

- ricordi di episodi piacevoli o spiacevoli.
- gusto, aspetto, odore, consistenza, rumore.
- abitudini, esperienze, tradizioni, religione, cultura, storia, ecc.
- posizione geografica in cui si vive.
- sviluppo economico e tecnico che influenzano la produzione agricola.

Ognuno ha i propri gusti e possono cambiare nel tempo facendo nuove esperienze, quindi bisogna **sempre assaggiare correttamente i nuovi cibi prima di giudicarli**, perché tutti i sensi servono per conoscere, riconoscere e gustare.

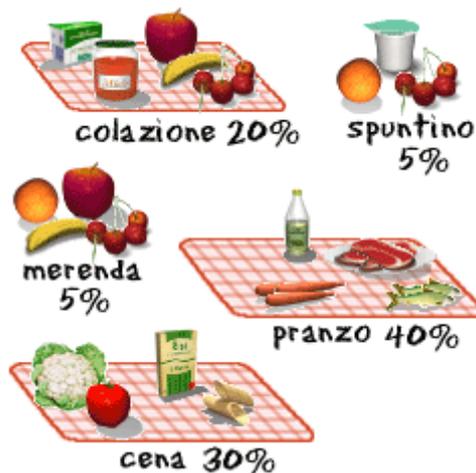
Abituiamoci ad usare i sensi in modo intelligente e consapevole (percezione della consistenza, del rumore, dell'odore e del gusto), così ci permetteranno di sperimentare e riconoscere gli alimenti e di far emergere e riaffiorare alla mente le emozioni ed i ricordi di episodi particolari.

Quali sono i principali errori nutrizionali in età scolare?

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 in energia e di ridotto valore nutritivo** nello spuntino a scuola e come merenda pomeridiana
5. **Eccesso** di:
 - proteine e lipidi di origine animale (formaggio, carne, affettati)
 - 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 dei fast-food** con consumo, anche al di fuori dei pasti principali, di preparazioni ad elevato contenuto di energia, grassi saturi, sale, zuccheri semplici, ma poveri di fibra e vitamine.
8. **Abitudine di consumare i pasti davanti alla TV**: difficoltà a controllare l'assunzione di alimenti che favorisce l'insorgenza del sovrappeso.
9. **Stile di vita sedentario**: impegni di lavoro dei genitori e scolastici dei bambini (tempo pieno), riducono la possibilità che i bambini pratichino costantemente attività fisica (sportiva e/o ricreativa), soprattutto all'aria aperta.



Come deve essere ripartito il fabbisogno energetico in età scolare?



La giornata alimentare del bambino deve essere distribuita in modo equilibrato:

Una buona prima colazione (20% delle calorie totali)

Uno spuntino leggero (5% delle calorie totali)

Un pranzo equilibrato (40% delle calorie totali)

Una merenda nutriente (5% delle calorie totali)

Una cena variata (30% delle calorie totali).

**Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero
Kcal/giorno espresso in range nei pasti principali, spuntino e
merenda, per fasce di età scolare :**

3-6 anni	Energia(kcal) Min-max
Colazione 20%	285-320
Spuntino 5%	71-80
Pranzo 40%	570-640
Merenda 5%	71-80
Cena 30%	427-480
TOTALE	1425-1600

6-11 anni	Energia(kcal) Min-max
Colazione 20%	340-470
Spuntino 5%	85-117
Pranzo 40%	680-940
Merenda 5%	85-117
Cena 30%	510-705
TOTALE	1700-2350

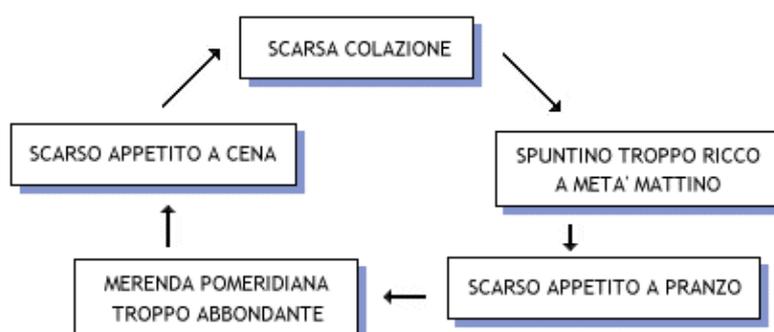
11-15 anni	Energia(kcal) Min-max
Colazione 20%	500-560
Spuntino 5%	125-140
Pranzo 40%	1000-1120
Merenda 5%	125-140
Cena 30%	750-840
TOTALE	2500-2800

La giornata alimentare

LA PRIMA COLAZIONE

(20% delle calorie totali giornaliere)

Per cominciare bene la giornata è importante per il bambino fare una adeguata, nutriente e varia prima colazione. E' un momento alimentare troppo spesso trascurato, soprattutto in età scolare. E' dimostrato che saltare la prima colazione, oltre a causare ipoglicemia secondaria al digiuno e ridotta concentrazione mentale, si correla positivamente all'obesità. Infatti una prima colazione assente e scarsa induce dei circoli viziosi che portano degli squilibri nutrizionali nella dieta giornaliera del bambino.



Una colazione adeguata permette al bambino di arrivare al pranzo consumando solo uno spuntino leggero a metà mattina.

Alcune proposte per una prima colazione equilibrata

Le proposte rappresentano una guida per una colazione equilibrata: le quantità e la tipologia della colazione sono variabili a seconda dell'età e delle caratteristiche individuali del bambino.

- Una tazza di latte eventualmente arricchita con orzo o malto, pane o fette biscottate con miele o marmellata
- Una tazza di latte con biscotti secchi o integrali
- Una tazza di latte o uno yogurt con fiocchi di cereali
- Un vasetto di yogurt, con frutta fresca e pane
- Una tazza di latte con una piccola fetta di torta casalinga alle mele
- Una spremuta fresca di agrumi e pane con marmellata o miele



LO SPUNTINO DI META' MATTINA E DI META' POMERIGGIO

(5% + 5% delle calorie totali giornaliere)

Lo spuntino deve essere nutriente e leggero per non compromettere l'appetito Al pasto successivo e anche in relazione all'attività fisica svolta dal bambino.

Alcune proposte per uno spuntino equilibrato:

Le proposte rappresentano una guida per uno spuntino equilibrato: le quantità sono variabili a seconda dell'età e delle caratteristiche individuali del bambino.

- Frutta fresca di stagione
- Pane tipo comune o ai cereali o integrale
- Un vasetto di yogurt
- Latte o yogurt con cereali
- Latte con pane
- Latte con fette biscottate, marmellata
- Frullato di latte con frutta fresca
- Yogurt alla frutta
- Una fetta di torta casalinga allo yogurt o carote o mele o crostata con marmellata
- Budino alla vaniglia o cacao fatto in casa
- Gelato preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi, grassi idrogenati.
- Gallette di cereali con pomodorini e origano
- Pane ai cereali
- Frutta secca

Sono da evitare: snacks dolci e salati, patatine, focacce, panini con salumi, bibite zuccherate/succhi di frutta perché ricchi di zuccheri semplici che compromettono l'appetito a pranzo e cena e provocano squilibri nella dieta giornaliera.

PRANZO

(40% delle calorie totali giornaliere)



Rappresenta il pasto quantitativamente più importante della giornata. Occorre porre attenzione a programmare la cena con alimenti che il bambino non ha assunto a pranzo (menù scolastico). Il pranzo nella mensa scolastica svolge sia un ruolo nutrizionale che educativo. La variata proposta dei menù, in relazione anche ai cambiamenti stagionali, ha la funzione di educare al gusto i bambini che diventeranno i consumatori di domani, indirizzandoli verso stili alimentari salutari. Attraverso gli alimenti proposti in mensa i bambini possono ampliare e accrescere il loro bagaglio gustativo, avvicinarsi a nuovi sapori e ricette, a volte non presenti in famiglia.

CENA

(30% delle calorie totali giornaliere)

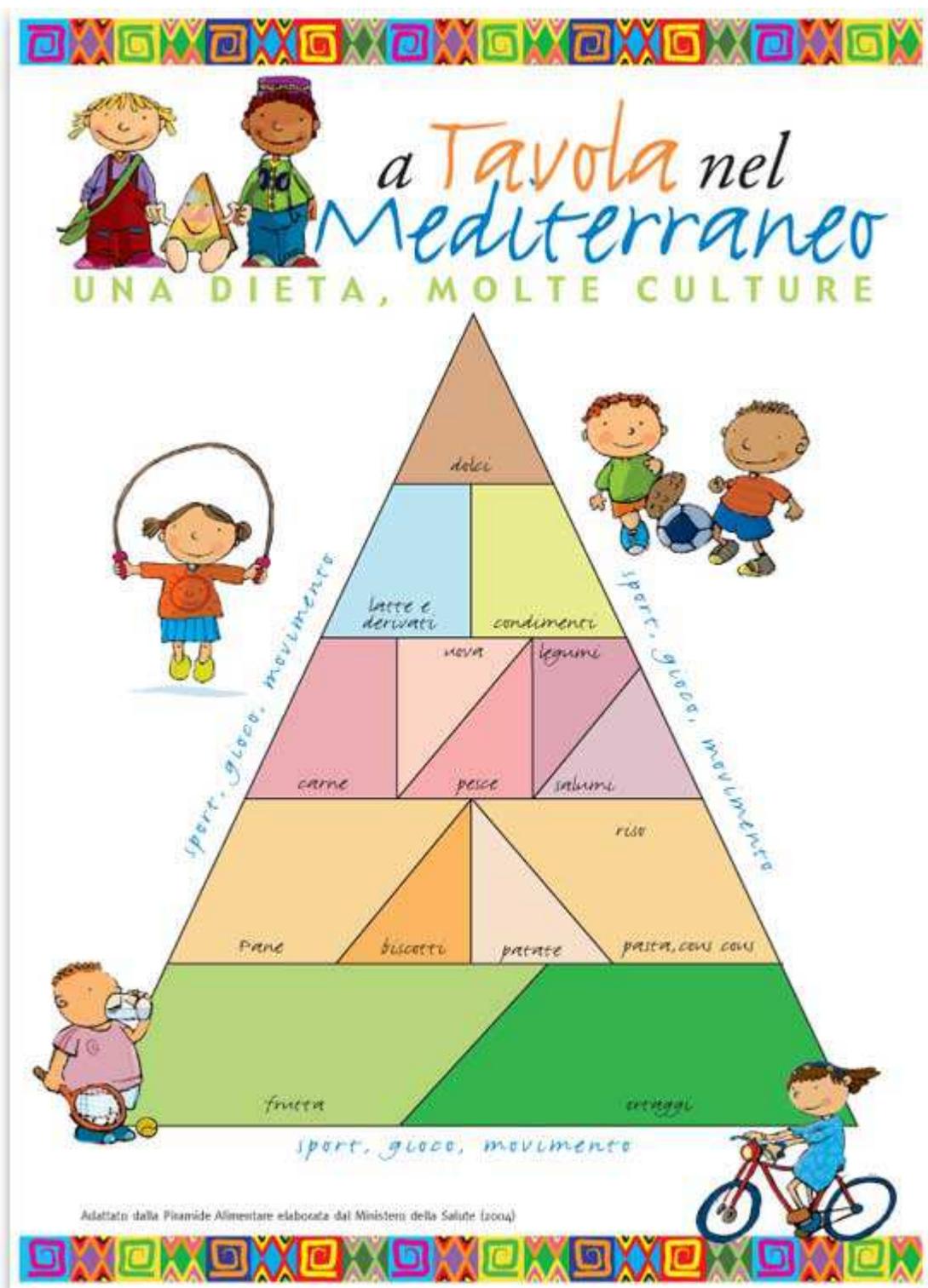
Il pasto serale rappresenta un momento di riequilibrio della giornata alimentare del bambino, pertanto deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo. Se a pranzo il bambino ha assunto un primo piatto asciutto, la sera si consiglia di proporre una minestra con cereali (passato di verdure con pastina o riso o farro o orzo o una minestra vegetale con pastina). Se il bambino a pranzo ha consumato la carne, a cena bisogna alternare le fonti proteiche (pesce, uova, legumi, formaggio). E' importante che i genitori conoscano la composizione del menù scolastico, in modo da scegliere gli alimenti più opportuni per la cena.

Consigli per i genitori

Lo schema base di un menù scolastico tipo prevede per il pranzo un primo piatto, un secondo piatto, contorno e frutta. Per i primi piatti ogni giorno è prevista la pasta o il riso e 1-2 volte la settimana i cereali (pasta, riso, orzo, farro ecc.). Per i secondi piatti si riporta la frequenza settimanale degli alimenti proposti con il menù scolastico e quelli che dovranno essere consumati a casa.

Alimento	Frequenza settimanale alimenti menù scolastico	Frequenza alimenti settimanale da proporre a casa
Carni	2	2
Pesce	1	1 - 2
Legumi	1	1 - 2
Uovo	1	1
Formaggio	1	1 - 2
Prosciutto cotto o crudo magro	0 - 1	0-1
Verdure: tutti i giorni a pranzo e a cena, di stagione , alternando le crude e le cotte. Frutta: tutti i giorni, sempre di stagione , come spuntino e nei pasti principali.		

La Dieta Mediterranea: un moderno modello di benessere



La Piramide della dieta mediterranea è strutturata ponendo alla base gli alimenti che devono essere presenti ad ogni pasto e, via a salire, gli altri alimenti necessari a completare la dieta distribuiti a seconda che la frequenza di consumo consigliata sia giornaliera o settimanale.

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 vi sono i cereali, verdura e frutta, cioè alimenti di origine vegetale riconosciuti come i fondamenti della dieta sana, mentre al vertice, da consumarsi con moderazione, abbiamo i salumi, carne e dolci.

L'attenzione alla salute si po' facilmente accompagnare alla soddisfazione del gusto!

Ricordiamoci dunque:

1) Di inserire sempre nei pasti principali:



Acqua



Frutta e verdura



Cereali

- **Acqua:** berne molta, almeno 1,5 litri.
- **Frutta e verdura, alimenti di salute:**
 - Ricchi di vitamine.
 - Ricchi di acqua, reidratano l'organismo e aiutano a mantenere l'equilibrio salino.
 - Apportano potassio, minerale importante per mantenere la giusta pressione del sangue e garantire un buon funzionamento del cuore e dei muscoli.
 - Hanno un buon contenuto di fibra che regola le funzioni intestinali e rallenta l'assorbimento di zuccheri e grassi.
- **Cereali integrali:** un'indispensabile fonte di energia

2) Da consumare ogni giorno:



Latte e latticini



Olio extravergine



Erbe aromatiche



Frutta a guscio

- **Latte e latticini:** a colazione e/o negli altri pasti.
- **Olio extra vergine di oliva, un fattore di salute** che:
 - Contrasta l'accumulo del colesterolo LDL, dannoso per l'organismo, e non intacca il colesterolo HDL, quello "buono".
 - Combatte i radicali liberi, grazie al forte potere antiossidante.
 - Aiuta il fegato, allontanando il pericolo che si formino calcoli.
 - Preferire l'olio extra vergine, non sottoposto ad alcun trattamento chimico di raffinazione rispetto all'olio di oliva, prodotto raffinato e decisamente più povero di vitamine e aromi.
- **Erbe e spezie:** sapori sani per consumare meno sale, favorire la digestione, svolgere un'azione antimicrobica.
- **Frutta a guscio** (noci, mandorle, nocciole): i semi del benessere, ottima fonte di grassi polinsaturi benefici per l'organismo e ricchi di vitamine, specialmente la E e quelle del gruppo B, di calcio e magnesio.

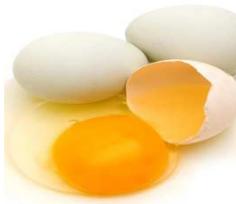
3) Da mangiare nella settimana:



Pesce



Legumi



Uova



Carne bianca

- **Pesce** (almeno 2-3 porzioni): alta qualità e ottima digeribilità
- **Legumi** (almeno 2-3 porzioni): proteine vegetali da abbinare anche ai cereali.
- **Uovo** (2 uova): proteine complete, ottima quantità di ferro e vitamina A.
- **Carne bianca** (2-3 porzioni), limitando il consumo di carni rosse e affettati.
- **Formaggi**: (2-3 porzioni): prediligere quelli freschi.

4) **Dolci fatti in casa**, tanta qualità, poca quantità:

Ingredienti di qualità
Niente conservanti
Con i grassi migliori (olio extravergine di oliva e di girasole o mais e non olio di palma o di cocco o burro)
Materie prime fresche
Creatività



Le 4 parole d'ordine alla base della piramide sono:



1) Attività fisica: è fondamentale non soltanto per bruciare le calorie in più, ma anche per assicurare tonicità ai muscoli, robustezza alle ossa, e garantire l'equilibrio metabolico che è alla base del benessere fisico e mentale. Per i bambini è fondamentale giocare, correre e saltare!

2) Convivialità: mangiare è molto più che soddisfare un bisogno fisiologico, e la convivialità, il godere insieme il piacere del cibo, va considerata a tutti gli effetti un importante elemento di salute.



3) Prodotti locali: il cibo conserva tanto meglio le sue caratteristiche quanto più è vicino il luogo di produzione a quello del consumo.

4) Stagionalità: il massimo del sapore e della salute si concentra nei prodotti che raggiungono la giusta maturazione secondo i ritmi della natura, in pieno campo, godendo del sole e del nutrimento naturale del terreno.



Altre importanti regole

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 soprattutto quelli integrali.
- Evitare lo 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.



frutta, anche quelli senza zucchero aggiunto, perché alimenti ricchi in zuccheri semplice, e le bibite contengono anche caffeina.

- 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.

- Evitare il consumo di bevande zuccherate (aranciata, cola) e di succhi di

GRASSI: QUALITA' E QUANTITA'

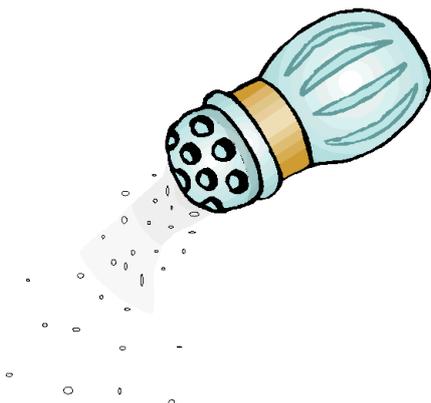
- Per mantenere l'organismo in buona salute i grassi non superare il 30% delle calorie totali, di cui 7-10% di saturi animali, carni grasse, insaccati, ecc) 10-15 % di monoinsaturi (olio extravergine di oliva) e 7 % polinsaturi (pesce-frutta secca-semi oleosi-olii vegetali).
- Preferire i grassi da condimento 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.



devono
(grassi

LIMITARE IL SALE

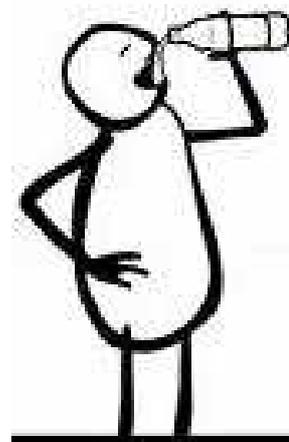
- Ridurre l'uso del sale sia in cucina che a tavola.
- Preferire il sale arricchito di iodio (sale iodato) in sostituzione e non in aggiunta a quello comune.
- Limitare il consumo di alimenti trasformati ricchi di sale come snacks salati, patatine in sacchetto, salumi ecc.
- Insaporire i cibi con erbe 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 scelte di alimenti per la merenda preferire prodotti dolciari da forno, senza grassi vegetali idrogenati o grassi non identificati, coloranti conservanti e aromi.



COME MANGIARE A CASA

- a orari stabiliti (non quando capita)
- in un solo luogo (non dove capita)
- secondo una corretta distribuzione dei pasti

ABITUDINI CASALINGHE

- mangiare lentamente
- mangiare senza fare altro
- mangiare una sola porzione o non portare in tavola seconde porzioni
- "chiudere il pasto" appena possibile



COME GESTIRE LE TENTAZIONI

- evitare di acquistare i cibi preferiti (iper calorici) e/o
- tenere fuori dalla vista i cibi preferiti
- aiutare il bambino a fare un'attività alternativa

COME MANGIARE FUORI CASA

- a scuola decidere la merenda da portare
- per strada uscire a stomaco pieno
- alle feste decidere prima che cosa portare



Decalogo snack per bambini e ragazzi

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 cena.**
3. **Scegli gli spuntini con minor apporto calorico per 100 g o porzione: questa non deve superare le 150 Kcal. 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 una merenda che oltre a zuccheri e grassi fornisca 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.**