



# Riflessioni sull'alimentazione del bambino

**da 6 a 14 anni**

**L'**educazione alimentare deve partire dalla presa di coscienza dei significati socio culturali che riempiono di senso le pratiche alimentari; dobbiamo maturare la consapevolezza che l'alimentazione è un fatto culturale il cui significato trascende sempre l'aspetto nutrizionale.

Sapere che mangiare è pensare e comunicare, e che esprimere dei gusti è avere una visione del mondo, potrebbe aiutare a vivere il cibo come mezzo di espressione e socializzazione, e non solo come un elemento esterno da incorporare, e servirebbe a capire che il cibo fa parte del nostro vivere sociale più di quanto si pensi: è infatti uno degli indicatori più adatti per comprendere un popolo e ricostruirne la storia. Nutrirsi è dare al corpo la quantità di sostanze nutrienti di cui ha bisogno; sedersi a tavola significa invece mettersi in relazione con altre persone attraverso un complesso linguaggio che implica l'uso, consapevole o meno, di diversi codici comunicativi.



Il più delle volte si dà tutto per scontato senza pensare ai significati che il cibo si porta dietro e alle sue potenzialità comunicative ed espressive (mangiare insieme, condividere, parlare della giornata trascorsa). I ragazzi non sono interessati al cibo che trovano confezionato e che spesso consumano in fretta, magari da soli, davanti alla TV.

Il tempo ristretto ci priva della possibilità di consumare e gustare il pasto con il piacere e l'attenzione che esso merita, attraverso l'uso consapevole degli organi di senso. L'educazione alimentare spesso esclude il fattore più importante che lega l'uomo al suo nutrimento, il principio del piacere: il piacere derivato dall'uso dei sensi ma anche il piacere della scoperta, il piacere di manipolare materie prime per creare alimenti, il piacere del gioco e della compagnia che, a tavola, diventa convivialità. All'origine del rifiuto di un cibo da parte di un bambino spesso ci sono abitudini familiari subite passivamente, imposizioni vissute in modo non gratificante o una insufficiente lettura simbolica dell'aspetto di un cibo (colore, forma, consistenza, odore) che lo fanno rifiutare ancora prima di assaggiarlo.



Il sapore risulta essere il fattore meno influente nel rifiuto o nell'apprezzamento del cibo. Non c'è ragionamento scientifico né evidenza di dimostrazione pratica che possa convincere un bambino a mangiare ciò che non gli va, ma l'esperienza mostra che la manipolazione diretta della materie prime alimentari sostenuta dall'esempio di amici e compagni aiuta a superare molti degli aspetti pregiudiziali che stanno alla base del rifiuto di un cibo.

Non si deve educare a mangiare alcune cose piuttosto che altre, quanto fornire gli strumenti per una comprensione autonoma, offrire una mappa del territorio alimentare che ognuno sarà libero di navigare in modo più consapevole cosicché possa imparare a discriminare, comparare, valutare e scegliere in autonomia gli alimenti.

Le abitudini alimentari in Italia sono drasticamente cambiate negli ultimi decenni per le migliorate condizioni socio-economiche; come importante epifenomeno si associa la sedentarietà.

Si è visto che una cattiva alimentazione già dalla prima infanzia è correlata all'aumentata incidenza di patologie cardiovascolari e obesità in età adulta. Pertanto è necessaria una adeguata educazione alimentare rivolta soprattutto all'età evolutiva, quando è ancora possibile intervenire.

***Gli errori dietetici, in particolare, sono:***

- eccessiva introduzione di proteine soprattutto animali con scarsa introduzione di legumi,
- elevato introito di lipidi con prevalenza di ac. grassi saturi (es. burro, formaggi, salumi) e scarsa introduzione di quelli insaturi (es. pesce, olio di oliva),
- apporto di glicidi quantitativamente corretto, ma scorretto qualitativamente (eccesso di glicidi semplici come bevande zuccherate, merendine, etc).
- inadeguato apporto di fibre alimentari (frutta e verdura),
- eccessivo apporto di sale.

La migliore strategia è l'offerta di cibi semplici e poco manipolati o raffinati. Una colazione importante deve diventare una abitudine per tutta la famiglia. La diversa spesa energetica per metabolizzare i nutrienti fa in modo che quello che si mangia al mattino sia "bruciato" più facilmente.

E' importante distribuire correttamente gli alimenti durante la giornata suddividendoli in 3 pasti principali e 2 spuntini. Se si scelgono male gli alimenti e si fanno periodi di digiuno troppo lunghi si avrà meno controllo sull'appetito.

Per mantenere e potenziare i nostri muscoli è sufficiente ogni giorno dedicare 1 ora ad una attività fisica moderata (camminare a passo svelto, fare le scale, andare a scuola a piedi, andare in bicicletta, giocare a palla, saltare con la corda) e ridurre il tempo dedicato alla TV e al computer.

Lo sport, se praticato volentieri e senza competizione eccessiva è sicuramente vantaggioso e da raccomandare a tutti. Se viene, però, effettuato solo 1 o 2 volte alla settimana, non è sicuramente sufficiente a garantire una adeguata attività fisica e deve essere affiancato ad una attività moderata e protratta nel tempo.



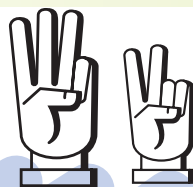
# Per una vita sana



## ABITUA IL TUO BAMBINO AD ESSERE ATTIVO E NON FARLO INGRASSARE

L'eccesso di peso è un fattore di rischio per la salute. Favorisci la sua attività fisica. Puoi ridurre le ore davanti a TV e accompagnarlo a scuola a piedi. Controlla la quantità di cibo che introduce il piatto non deve essere necessariamente pieno.

**VARIA L'ALIMENTAZIONE DEL TUO BAMBINO INSEGNANDOGLI FIN DA PICCOLO A MANGIARE DI TUTTO**  
Un'alimentazione varia è indispensabile per una buona salute.



## DISTRIBUISCI I PASTI IN MANIERA CORRETTA NEL CORSO DELLA GIORNATA

Tre pasti principali  
(colazione, pranzo, cena)  
e due spuntini.

## ...e per una alimentazione sana

### FRUTTA E VERDURA: IN ABBONDANZA

Sono da consumare più volte al giorno per un totale di 5 porzioni (2 di verdura e 3 di frutta) nel corso della giornata. Contengono vitamine, sali minerali e fibre ed aiutano a prevenire molte malattie.



### ZUCCHERI E DOLCI: POCCHI

Il loro consumo deve essere ridotto il più possibile perché fanno ingrassare e favoriscono la formazione delle carie. Limitate al massimo il consumo di succhi di frutta e bibite e abituate il bambino a bere acqua o spremute.

### GRASSI: SOLO QUELLI GIUSTI

Limitate i grassi di origine animale (carni grasse, salumi, burro, strutto). Evitate gli oli di palma e di cocco ed i grassi idrogenati (margarine), spesso aggiunti in alimenti pronti: essi contengono acidi grassi saturi dannosi perché aumentano il colesterolo. Il pesce, l'olio di oliva e gli oli monoseme (di mais, arachide o girasole) invece contengono acidi grassi insaturi che hanno un effetto protettivo sui livelli di colesterolo. Utilizzate per condire preferibilmente olio extravergine di oliva e incrementate il consumo del pesce.



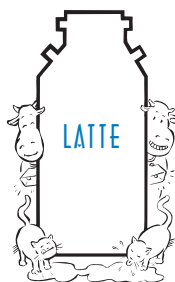
**CEREALI: ANCHE INTEGRALI** Vanno mangiati più volte al giorno cercando di variare (grano, riso, mais, orzo, farro, miglio...) e utilizzando di più quelli integrali dopo i 2 anni di età.

### PESCE E LEGUMI: PIU' SPESSO

Vanno consumati al posto della carne: il pesce 2-3 volte alla settimana sia fresco che surgelato (contiene acidi grassi insaturi omega 3 molto utili per l'organismo), i legumi 1-2 volte alla settimana (sono ricchi di fibre, proteine e ferro).



**LATTE E LATTICINI:  
ASSICURARE UN CONSUMO COSTANTE**  
Essi garantiscono un regolare apporto di calcio con la dieta. Il latte può essere consumato intero.



### SALE: CON MODERAZIONE

Non bisognerebbe superare i 6 g al giorno perché favorisce l'aumento della pressione arteriosa. Potete insaporire il cibo usando erbe aromatiche e spezie



### ACQUA: IN ABBONDANZA

E' importante bere molto, preferibilmente acqua non gasata.

### CUCINATE IN MANIERA SANA

Usate pochi grassi, limitate i fritti, utilizzate la cottura al vapore, al forno, al cartoccio. Aggiungete l'olio a fine cottura.

Per distribuire i cibi nel corso della giornata e della settimana può essere utilizzata la piramide degli alimenti.

# La Piramide Alimentare Dai 6 a 14 anni

## QUANTO e COSA mangiare

### LATTE E DERIVATI:

**2 porzioni al giorno tra latte e yogurt  
2 porzioni alla settimana di formaggio**

**PORZIONI:** latte 125 g, yogurt 125 g, formaggio fresco 100 g, formaggio stagionato 50 g.

**CONSIGLI:** consumare latte e yogurt interi o parzialmente scremati e freschi.  
Formaggio fresco: tra i più "magri" ricotta, tomino, primo sale...  
Formaggio stagionato: tra i più comuni il parmigiano; scelta tra le varietà locali.

### GRASSI DA CONDIMENTO 3 porzioni al giorno

**PORZIONI:** olio 10 g (cucchiaino), burro 10 g, margarina 10 g.  
**CONSIGLI:** Prediligi i grassi di origine vegetale. Preferisci il condimento a crudo.

### CARNE PESCE E UOVA E LEGUMI: 1-2 porzioni al giorno (varia con la crescita)

#### Ogni settimana:

**3-4 porzioni di carne fresca  
1-2 porzioni di carne conservata  
2-3 porzioni di pesce  
2 porzioni di uova  
1-2 porzioni di legumi**

**PORZIONI:** carne fresca bianca o rossa 70 g, carne conservata 50 g, pesce 100 g, uova n° 1, legumi freschi 80-120 g, legumi secchi 30 g.

**CONSIGLI:** preferisci le cotture al forno, al vapore, al cartoccio, in umido. Tra le carni conservate prediligi prosciutto crudo e cotto e bresaola. Utilizza i legumi anche come secondo piatto: in umido, in insalata...

### VERDURA: 2 porzioni al giorno

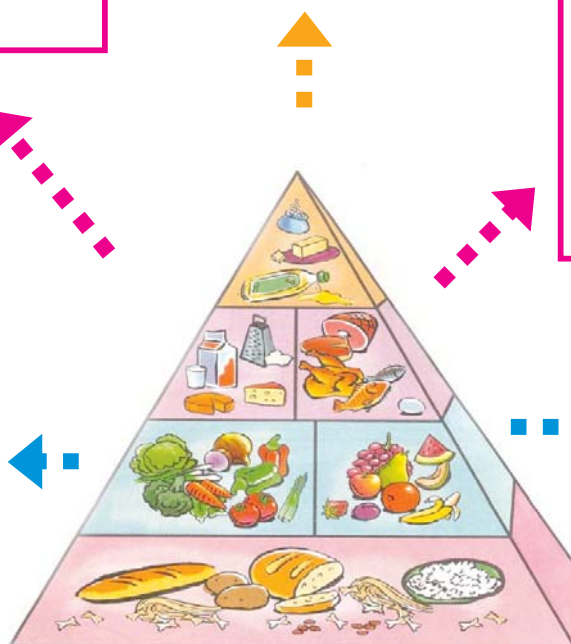
**PORZIONI:** a volontà (minimo 150g)

**CONSIGLI:** scegli verdura di stagione. Non abbondare in condimenti. Utilizzala anche in preparazioni come minestrone, pasta e torte salate, ecc.

### FRUTTA: 3 porzioni al giorno

**PORZIONI:** frutta fresca 150g  
succo di frutta 125 g.

**CONSIGLI:** scegli frutta di stagione e consumala anche come spuntino o a colazione.



### PRODOTTI DA FORNO: 1 porzione al giorno

**PORZIONI:** fette biscottate 2-5, biscotti secchi 2-4  
cereali 2-3 cucchiaini.

**CONSIGLI:** alterna i vari prodotti.

### PANE E SIMILI: 3 porzioni al giorno

**PORZIONI:** pane 50 g, grissini 40 g, crackers 40 g, focaccia 60 g.

**CONSIGLI:** varia tra i diversi tipi di farine. Scegli per l'uso consueto i prodotti nelle forme più semplici; es.: pane comune e non condito o addizionato di altri ingredienti quali olio, latte, olive.

La focaccia è preferibile fatta in casa, non più di due volte alla settimana.

### PATATE: 1 porzione alla settimana

**PORZIONE:** 2 patate circa 200 g.

**CONSIGLI:** varia i metodi di preparazione: al forno, in insalata, purea, gnocchi. Riduci la frittura.

### PIZZA: 1 porzione alla settimana

**PORZIONE:** una pizza 300 g.

**CONSIGLI:** scegli le versioni più semplici. Consumala come piatto unico.

### PASTA, RISO E SIMILI: 1 porzione al giorno

**PORZIONI:** pasta 80 g, riso 80 g, polenta 80 g, pasta fresca all'uovo 120 g.

**CONSIGLI:** preferisci per i primi piatti i sughi a base di verdure: pomodoro, radicchio, zucca, carciofi, peperoni, zucchine, verza, ecc.

Consumali anche in brodo sotto forma di minestre e creme a base di verdure (con pasta, riso, farro, orzo) o insieme ai legumi (PIATTO UNICO).



## Realizzato dai pediatri dell'ASL 17:

*Bottasso Francesco  
Cordero Angela  
Dompè Caterina  
Fiammengo Paolo  
Gallina Paola  
Pellegrino Daniela  
Proietti Luciano  
Robazza Piervaleria  
Sartore Maria  
Tevruz Esra  
Tonello Mauro  
Visca Alfredo*

realizzazione grafica: Chiara Cozzolongo

tratto ed elaborato  
dai quaderni

