“LA CORRETTA ALIMENTAZIONE NEL BAMBINO E NEL RAGAZZO”

ABC …..Alimentarsi Bene Conviene

PRESENTAZIONE SINTETICA AI DOCENTI

Tortona, 30.01.2012

I servizi ASL AL coinvolti:

- ✓ **Distretto**
- ✓ **Dipartimento del Farmaco**
- ✓ **Dipartimento di Prevenzione**
- ✓ **Pediatria Presidio Ospedaliero di Tortona**

Il tema del progetto

✓**Alimentazione corretta**

✓**Stili di vita salutari**

Il progetto prevede il coinvolgimento di genitori – insegnanti e ragazzi

La modularità del progetto

E’ possibile per la scuola attivare alternativamente:

- **l’intero percorso (adesione seminari per genitori e insegnanti+ laboratorio ABC)**
- **il solo laboratorio ABC**
- **i soli seminari per genitori e insegnanti**

Laboratorio ABC

Alimentarsi Bene Conviene

Sintesi delle slides che vengono presentate in classe

ASL AL
REGIONE PIEMONTE

UN IMPORTANTE LAVORO DI SQUADRA

Il nostro compito

•Parlarvi di alimentazione e corretti stili di vita

•Cercare di non annoiarvi

Il vostro compito

•Ascoltare, giocare e intervenire

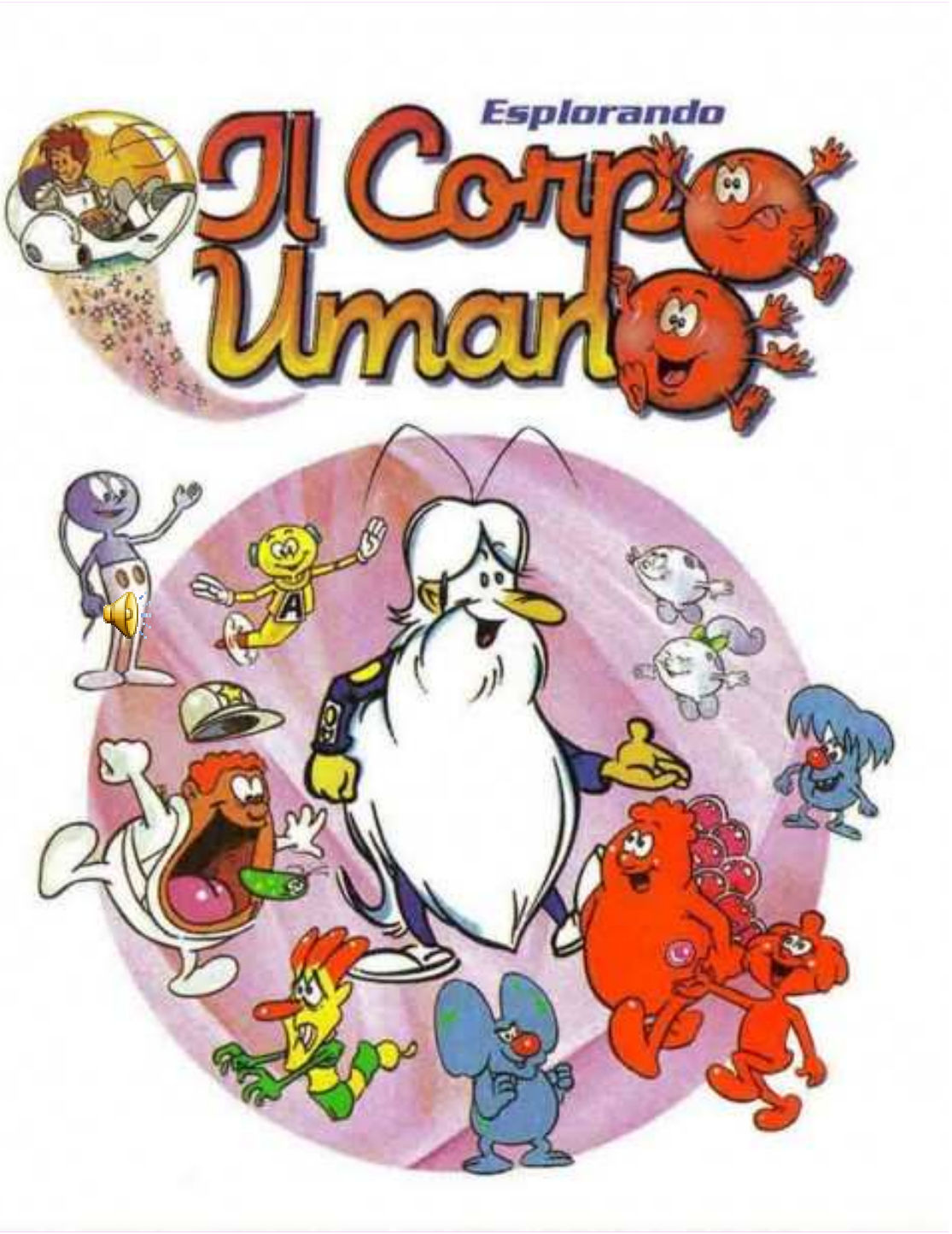
•Aiutarci a comunicare questi messaggi a casa e tra i vostri amici

ADESSO UNA PICCOLA INTERVISTA…….

SECONDO VOI COSA VUOL DIRE

“CORRETTA ALIMENTAZIONE?”

Di cosa è composto il corpo umano?

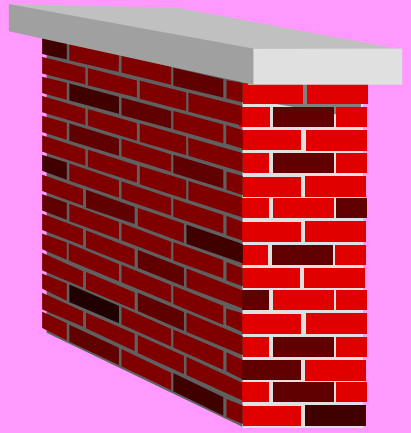


Perché mangiamo?

Io mangio solo
perchè
ho fame
PERCHÉ
MANGIAMO?
Io mangio per
avere energia e
per crescere

Le calorie* sono l'energia per far lavorare la macchina del corpo umano

I "MATTONI" DELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE:
I NUTRIENTI PER COSTRUIRE L'EDIFICIO, IL NOSTRO CORPO



Di cosa dobbiamo nutrirci per stare bene?

CLASSI DI NUTRIENTI:

1) GLUCIDI o zuccheri

2) LIPIDI o grassi

3) PROTEINE

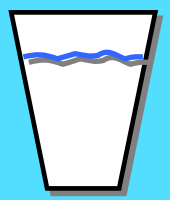
4) VITAMINE

5) SALI MINERALI

6) ACQUA

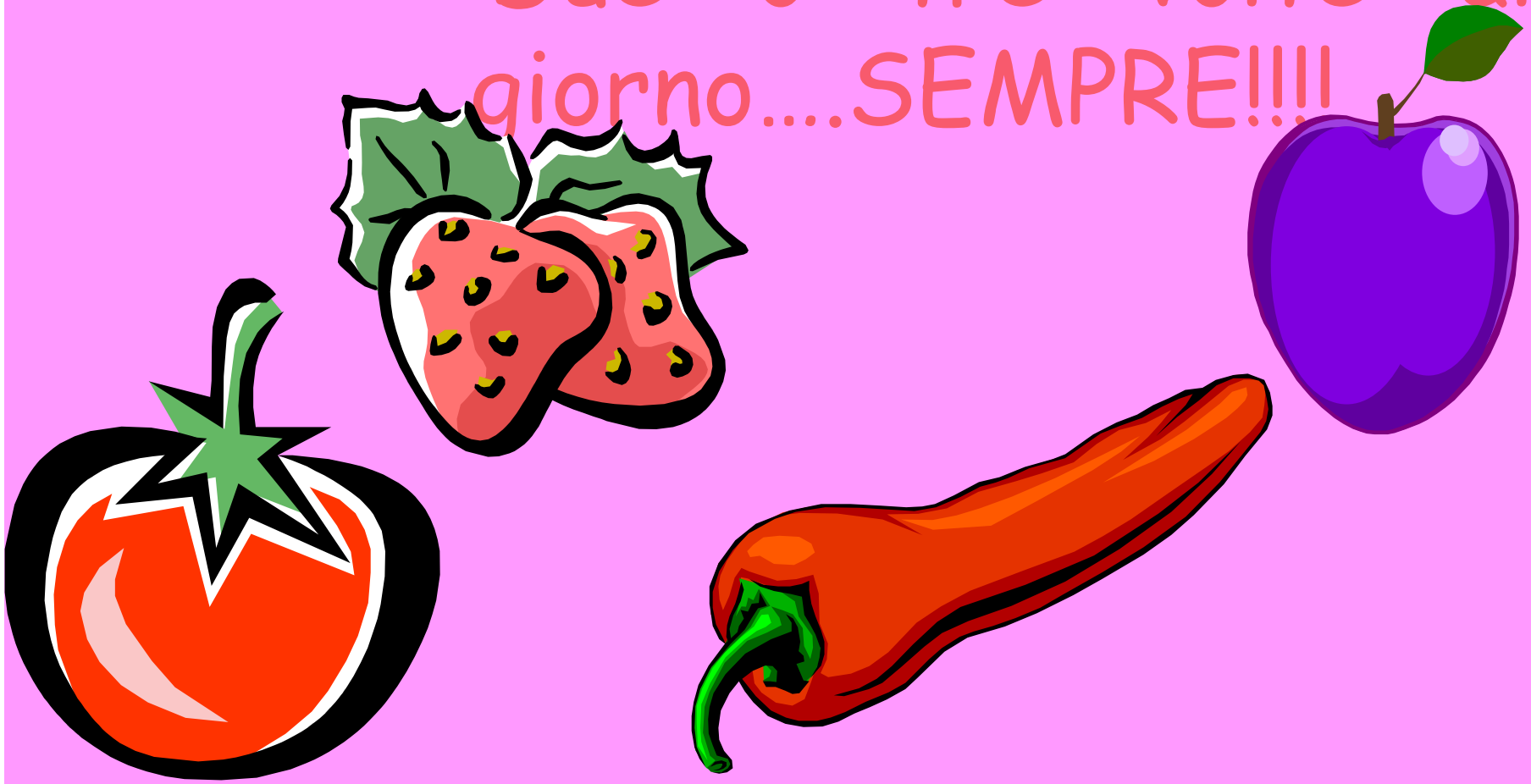
Dobbiamo mangiarli tutti

ma in modo equilibrato



Le Vitamine sono contenute nella frutta e verdura

»Due o tre volte al giorno….SEMPRE!!!!



ATTIVITA' FISICA

A me piace
giocare a pallavolo
CHI DEI DUE HA RAGIONE?
Io tutti giorni guardo la televisione e mi diverto coi videogiochi

Camminare	**1 ora (4km)**	**= 90kcal**
Marciare	**1 ora (6km)**	**= 200kcal**
Correre	**1 ora (8,5km)**	**= 480kcal**

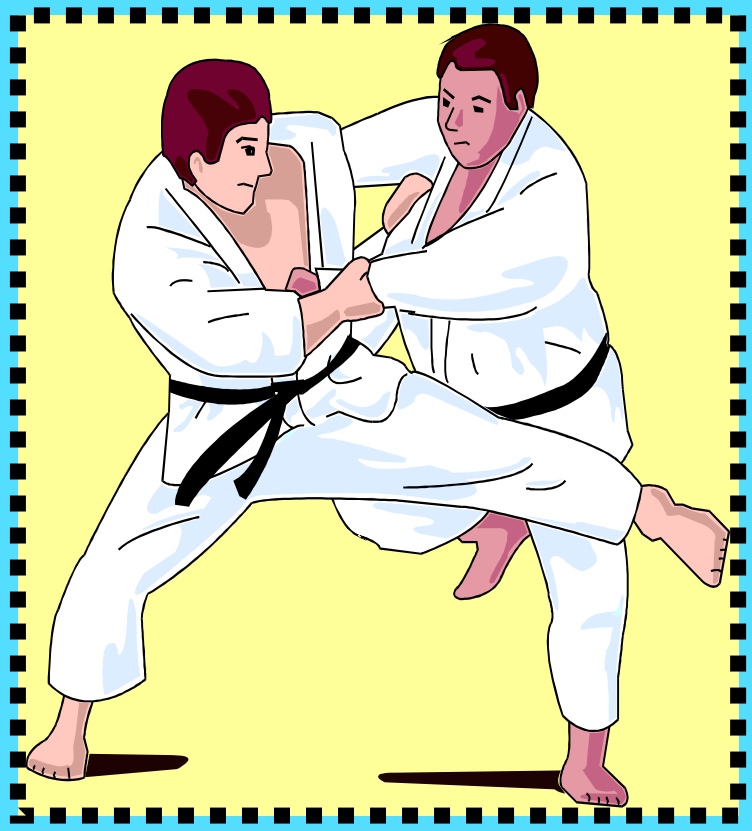
Nuoto 1 ora = 520 kcal

Tennis 1 ora= 520 kcal

Sci 1 ora= 600 kcal

Calcio 1 ora= 600 kcal

Danza 1 ora= 600 kcal



DIARIO

- I compiti non possono mancare neanche qui…! ma servono per ricordare…
- Con [illegible] la [illegible] giornata in fatto di:
  - alimentazione
  - movimento

da preparare per dopodomani!

Perchè dobbiamo bere?

Il 70% del corpo umano è costituito da acqua.

Se il valore scende
al di sotto
iniziamo ad avere sete

Metà dell'acqua necessaria è contenuta negli alimenti.

Possiamo resistere

anche per settimane senza mangiare,

Ma non possiamo dimenticarci di bere acqua

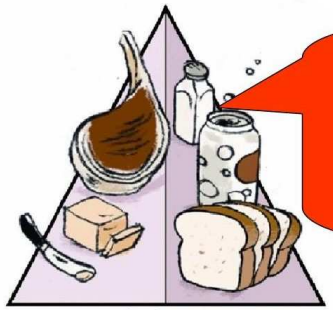
Normalmente è meglio non utilizzare l'acqua oligominerale perchè abbastanza povera di sali

COME LEGGERE LA PIRAMIDE:

La piramide alimentare si compone di piani in cui sono disposti i diversi gruppi di alimenti.

Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti che sono da consumare in quantità via via minore perchè in genere via via più calorici.

All'interno di uno stesso gruppo è importante variare la scelta allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.



Usare con parsimonia: CARNE ROSSA - BURRO - PANE, RISO E PASTA RAFFINATI - PATATE - BEVANDE ZUCCHERATE - DOLCI - SALE

Sono preferibili le CARNI BIANCHE come pollo, coniglio e tacchino

E' preferibile assumere LATTICINI magri (yogurt e latte) e consumarne 1-2 porzioni al giorno da 125 ml l'una

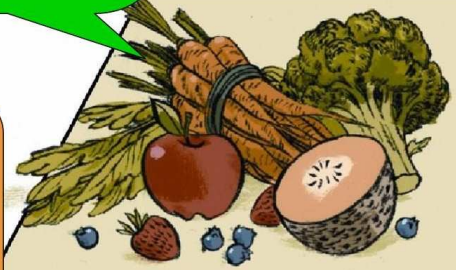
E' indispensabile assumere gli omega-3, presenti nel PESCE, da consumare in quantità di almeno 300 g. alla settimana. E' meglio evitare le fritture.

NOCI, SEMI, FAGIOLI, SOIA

PESCE, POLLAME E UOVA

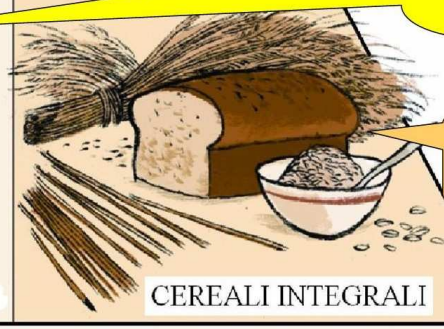
E' importante consumare FRUTTA e VERDURA in abbondanza: almeno 450-500 g al giorno tra frutta e verdura

Gli oli vegetali che forniscono acidi grassi insaturi come l'olio di oliva e di mais, pur essendo calorici, sono salutari per il cuore compatibilmente col loro apporto calorico.



VERDURA E FRUTTA

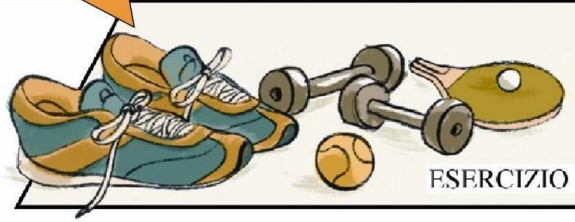
OLI SALUTARI

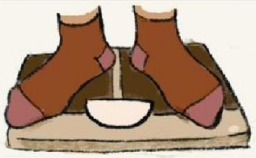


CEREALI INTEGRALI

CAMMINARE ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO

Preferire pane e pasta integrali perché contengono fibra.





ESERCIZIO FISICO QUOTIDIANO E CONTROLLO DEL PESO

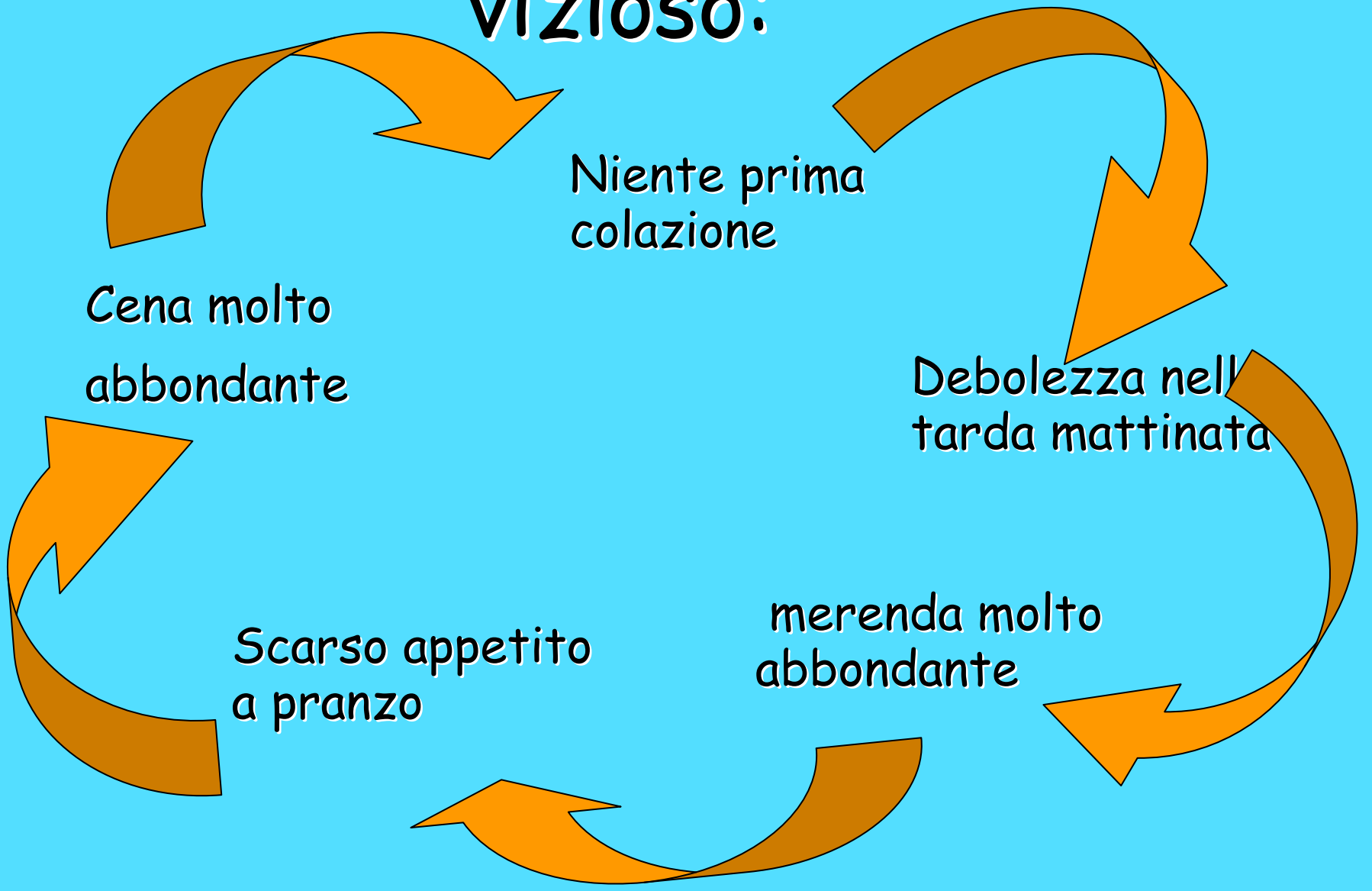
Bere acqua non zuccherata. L'alcool non disseta anzi disidrata

I PASTI

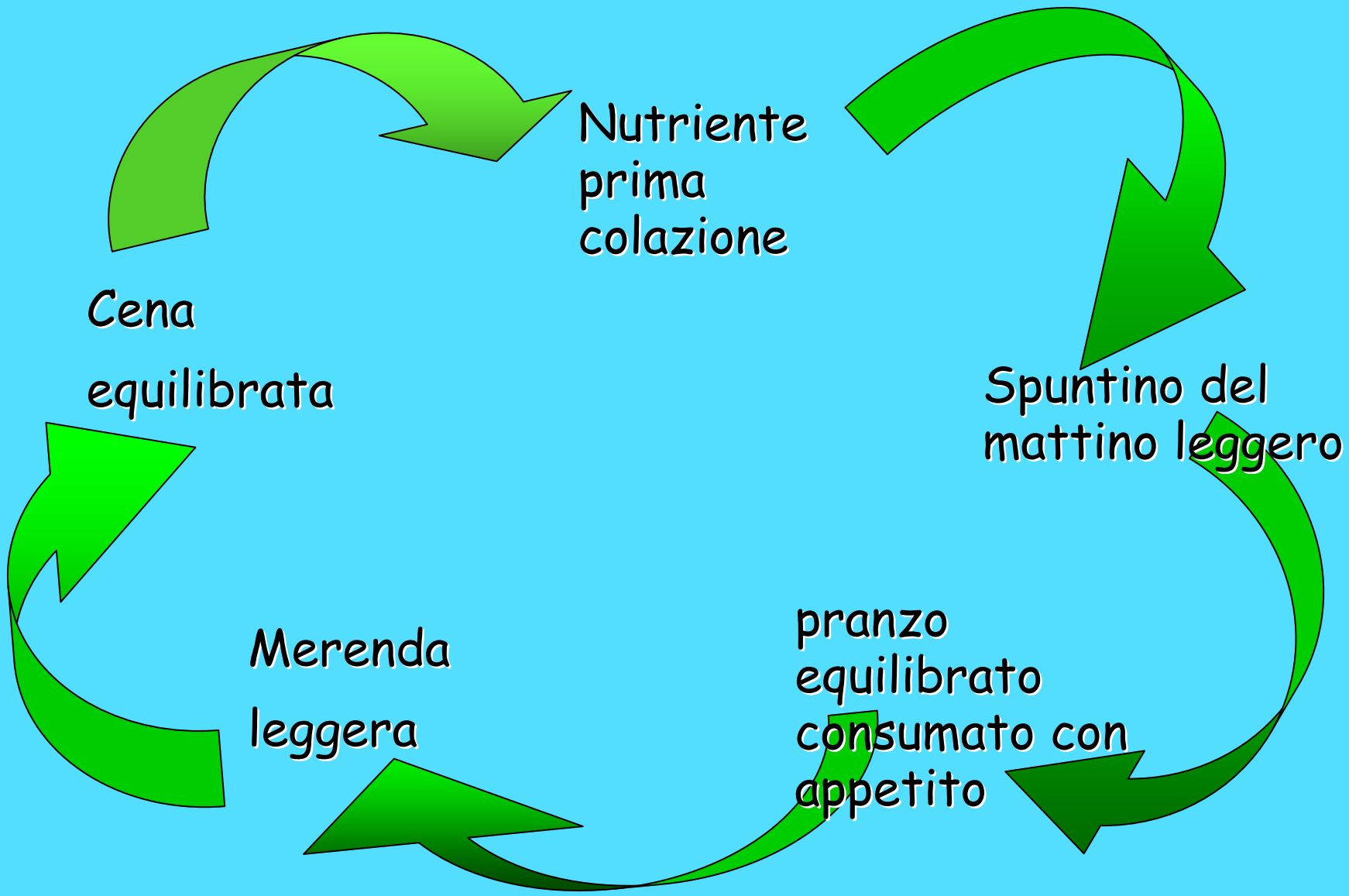
QUANDO, COSA E COME MANGIARE?

Io faccio sempre una colazione con frutta, latte, fette biscottate e marmellata
CHI DEI DUE HA RAGIONE?
Io la salto e faccio uno spuntino abbondante alle 11

Si verifica il seguente circolo vizioso:

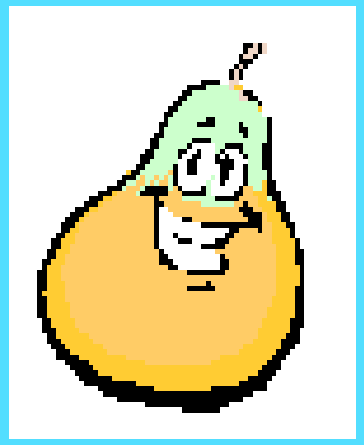


Nostro obiettivo è un circolo virtuoso:



MERENDA SI!!!!!

- frutta
- crackers
- grissini



A MERENDA NO!!!!

- patatine
- pizze
- merendine
- bibite dolci
- cioccolato
- caramelle

ERRORI

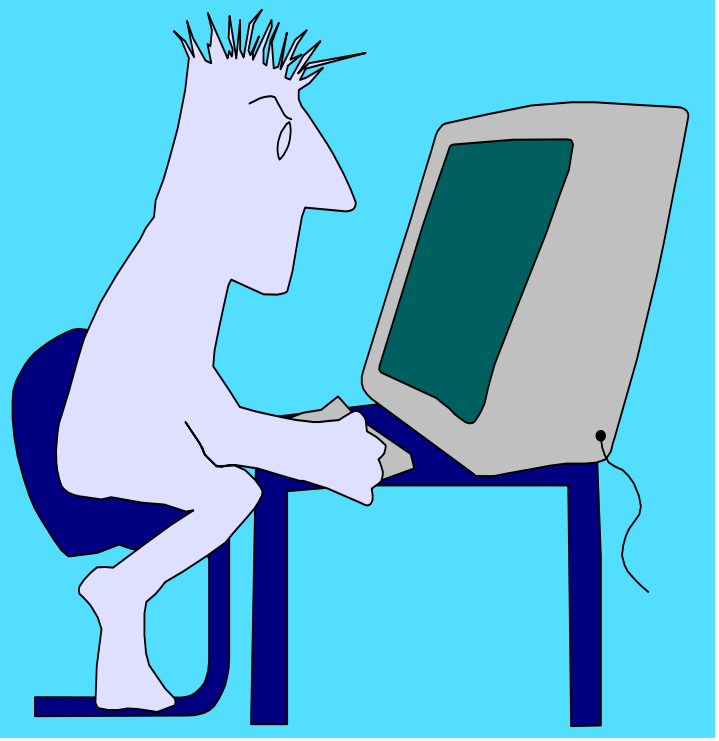
DA NON FARE

ERRATO COMPORTAMENTO ALIMENTARE

- NON FARE LA 1° COLAZIONE
- ABBUFFARSI
- MERENDE AD ALTO CONTENUTO DI GRASSI
- SALTARE I PASTI
- MANGIARE TROPPO LA SERA

ERRORI ALIMENTARI

- troppi spuntini fuori pasto (merendine patatine,snacks salati)
- attività extrascolastiche di tipo sedentario (TV,video-games ecc.)



ERRORI ALIMENTARI

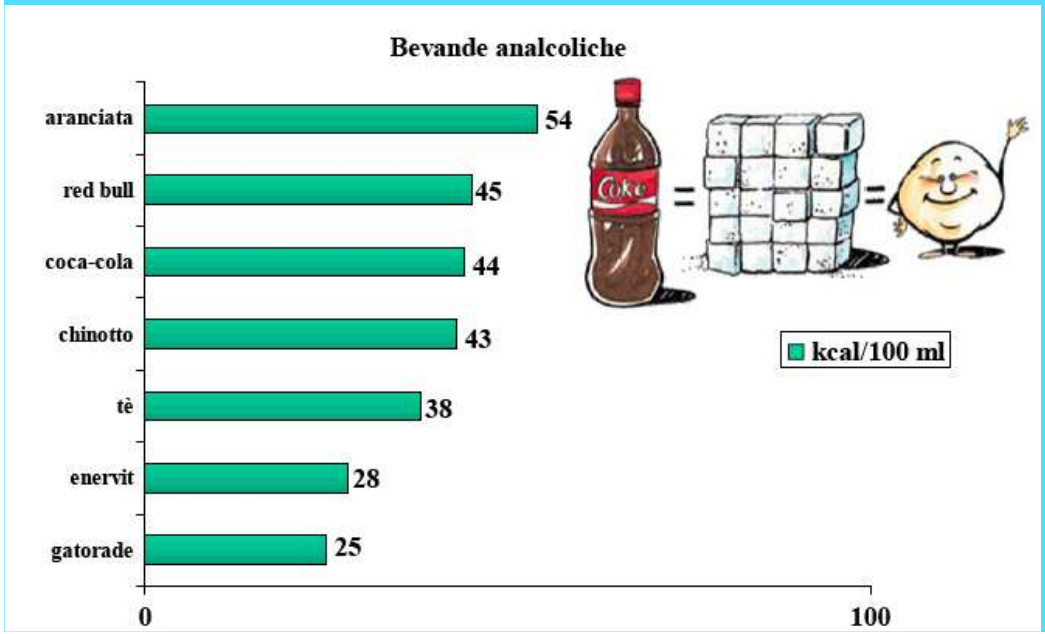
- prima colazione non adeguata
- troppi alimenti di origine animale

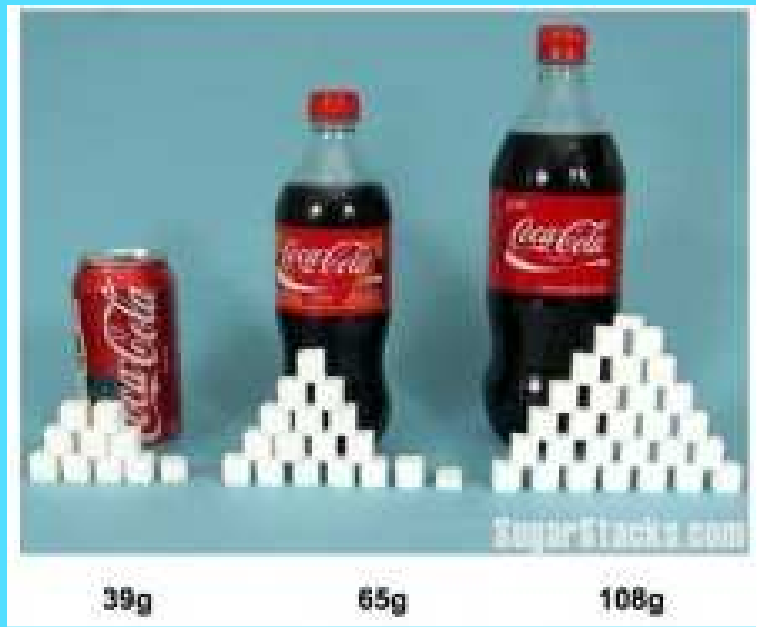
poca frutta e verdura.

BEVANDE CHE NON DISSETANO

le bevande dolci gasate

- sono molto caloriche
- non dissetano annzi mettono sete: dopo averle bevute occorre bere acqua





GIOCO:

CHE COSA MANGI?

SO COSA MANGIO?

Gioco educativo per la comprensione della composizione degli alimenti

Ideato da: Dottoressa Donata Richini e Dottor Giancarlo De Giuli