

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Rimini

DIPARTIMENTO SANITA' PUBBLICA
U.O. IAN
Direttore: Dr. Francesco Toni

CORSO di FORMAZIONE EDUCATRICI ASILI NIDO

MANGIARE BENE PER CRESCERE BENE

La prevenzione dell'obesità nella fascia 0-3 anni

OTTOBRE - NOVEMBRE - DICEMBRE 2013

Dietiste Carla Biavati / Catia Silighini



MANGIARE BENE PER CRE BENE



- ✓ LE ABITUDINI ALIMENTARI DEL BAMBINO CONDIZIONANO IL DESTINO BIOLOGICO E METABOLICO DELL'ADULTO
- ✓ LE ABITUDINI ALIMENTARI ACQUISITE NEI PRIMI ANNI DI VITA TENDONO A PERSISTERE NEL TEMPO E AD INFLUENZARE IL FUTURO COMPORTAMENTO ALIMENTARE

L'OBESITA' INFANTILE



- Epidemia globale; in Italia la più alta incidenza in Europa (36%)
- OMS e anche il nostro paese hanno definito la prevenzione dell'obesità come un obiettivo primario di salute pubblica
- **OKkio alla SALUTE**: sistema di sorveglianza nutrizionale su bambini delle terze classi primarie
- A livello nazionale il 22% dei bambini sono risultati sovrappeso e il 11% obesi; **nella nostra Regione il 22% è sovrappeso e il 7% è obeso**

L'OBESITA' INFANTILE



- **Fattori:** *Genetici (30%) e Ambientali (70%):* socio-culturali, psicologici, ma soprattutto uno scorretto stile di vita (alimentazione squilibrata e scarsa attività motoria)
- **Conseguenze:** associazione tra obesità infantile ed età adulta, complicanze cardiovascolari, ematochimiche, ortopediche e psicologiche (disagio per il confronto, derisione, emarginazione, bassa autostima, sentimenti depressivi, immagine negativa del corpo)
- **AUSL RIMINI**
 - ✓ *Counseling nutrizionale per bambini sovrappeso e obesi*
 - ✓ "PERCORSO CLINICO ASSISTENZIALE PER LA PRESA IN CARICO DEL BAMBINO SOVRAPPESO/OBESO (dietista, medico dello sport, endocrinologo, psicologo)

D.C.A.



- Al pari dell'obesità anche i Disturbi del Comportamento Alimentare riguardano un numero crescente di persone prevalentemente adolescenti.
- L'eccessiva magrezza, come l'obesità, va prevenuta anche attraverso una corretta informazione ed educazione alimentare
- A tal fine la scuola può esercitare un importante ruolo educativo

Piano della Prevenzione della Regione Emilia Romagna

Ministero della Salute e Regione Emilia Romagna, attraverso il Piano della Prevenzione 2010-2012, (prorogato per il 2013) ha inserito tra le priorità i seguenti progetti:

- **PROMOZIONE DI CORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI** tra i cui obiettivi specifici figura:
"Promuovere sani stili di vita in gravidanza e nei primi 3 anni di vita del bambino" La fascia di età indicata nel Piano è la fascia 0-3 anni, cioè donne in gravidanza e bimbi in età di asilo nido
- **PREVENZIONE DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE**

L'INFORMAZIONE



- *Una corretta informazione in campo nutrizionale è strumento essenziale per quelle figure che hanno un ruolo attivo nella preparazione, distribuzione e assistenza al pasto per bambini in tenera età.*
- *Lo è ancora di più se queste figure sono professionalmente attive in un ambito scolastico, luogo educativo per eccellenza.*

L'AMBIENTE SCOLASTICO



- L'asilo nido e la scuola per l'infanzia sono luoghi ideali per contribuire a dare al bambino, e anche alla sua famiglia, una più corretta impostazione alimentare.
- Comportamenti alimentari corretti appresi in questo periodo senza particolari difficoltà, verranno poi più facilmente mantenuti negli anni successivi, diventando parte fondamentale dell'educazione globale del bambino



CENNI DI NUTRIZIONE

COS'E' UN ALIMENTO?

E' ogni sostanza che contiene nutrienti che si liberano durante i processi digestivi

COS'E' UN NUTRIENTE?

E' ogni sostanza semplice che provvede al nutrimento dell'organismo e può essere da esso direttamente utilizzata

CARBOIDRATI

VITAMINE

PROTEINE

GRASSI

Principi

ACQUA

NUTRITIVI

SALI
MINERALI

IL FABBISOGNO NUTRIZIONALE

PROTEINE, LIPIDI, GLUCIDI (macronutrienti)
SALI MINERALI, VITAMINE (micronutrienti) e
FIBRA vengono forniti ogni giorno al nostro organismo solo attraverso gli alimenti.

- Non esiste in natura un alimento che contenga tutte le sostanze di cui noi abbiamo bisogno.
- E, soprattutto, non esiste in natura un alimento che le contenga tutte nel giusto equilibrio tra loro.



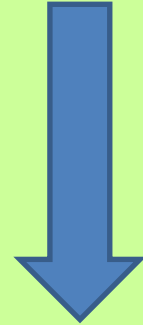
PROTEINE, GRASSI e ZUCCHERI fabbisogni

- il fabbisogno proteico corrisponde a circa 0,9 g. per kg di peso corporeo ideale (nel bambino 1 g.) corrispondente a circa il 15% delle calorie totali giornaliere
- il fabbisogno lipidico corrisponde a circa il 27-30% delle calorie totali giornaliere
- il fabbisogno glucidico copre il resto, e cioè circa il 55-65% delle calorie totali giornaliere



PRINCIPI NUTRITIVI E LORO FUNZIONE

Protidi o proteine



Funzione Plastica

LE PROTEINE

Proteine ad alto valore biologico

- ★ Sono contenute in:
carne (rossa e bianca), uovo, formaggio,
pesce e nei legumi (fagioli, piselli, ceci, ecc.)
alimenti utilizzati a scuola con frequenza settimanale



Proteine a medio/basso valore biologico

- ★ alimenti di origine vegetale: cereali (grano, riso, orzo, ecc.)

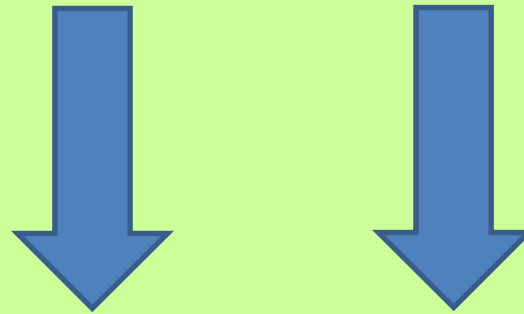
- ★ il fabbisogno proteico deve essere soddisfatto da
proteine di origine animale e vegetale

1 grammo di proteine = 4 calorie



PRINCIPI NUTRITIVI E LORO FUNZIONE

Lipidi o Grassi



Funzione energetica Funzione plastica

I GRASSI

- I lipidi svolgono prevalentemente funzione energetica

1 grammo di grassi = 9 calorie

- Forniscono gli acidi grassi essenziali
- Favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili
- Componenti fondamentali delle membrane cellulari



Sono contenuti:

nei condimenti (olio, burro, strutto, ecc)

negli alimenti prevalentemente di origine animale

I GRASSI



INSATURI

- Liquidi a temperatura ambiente
- Sono contenuti negli oli, nel pesce, in prodotti vegetali (noci e semi)
- Ricchi di acidi grassi essenziali (per le strutture e funzioni cerebrali e con azione protettiva contro l'aterosclerosi e la trombosi)

SATURI

- Solidi a temperatura ambiente
 - Sono contenuti nei prodotti animali (carne, latte e latticini)
 - Se assunti in eccesso, favoriscono l'aumento del colesterolo "cattivo" LDL (fattore di rischio per le malattie cardiovascolari).

I GRASSI SATURI



olio di cocco e di palma:
molti grassi saturi!



- alcuni grassi sono contenuti in alimenti vegetali, come i frutti delle palme, da cui si estrae olio vegetale che si comporta però, dal punto di vista nutrizionale, come i grassi animali
- olii e grassi vegetali di questo tipo sono utilizzati dall'industria per quasi tutti i prodotti in commercio, dalle merendine alle creme spalmabili, alle patatine

I GRASSI INSATURI



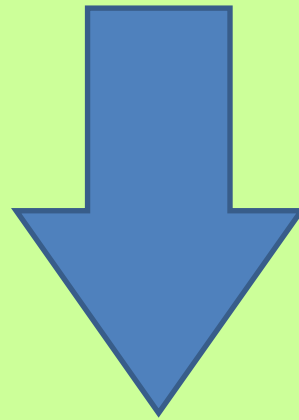
- **MONOINSATURI** contenuti nell'olio di oliva
- **POLINSATURI** prevalentemente presenti negli alimenti di origine vegetale (estratti da semi, cereali e legumi) oltre che nel pesce

Svolgono un'azione protettiva sul nostro organismo. Utilizzati regolarmente, possono contribuire, alla **prevenzione dell'ipercolesterolemia e malattie cardiovascolari.**

ad es: consumando almeno due o tre volte alla settimana pesce, soprattutto azzurro, e utilizzando come condimenti olii vegetali

PRINCIPI NUTRITIVI E LORO FUNZIONE

Glucidi (carboidrati semplici e complessi)



FUNZIONE
ENERGETICA



CARBOIDRATI O ZUCCHERI



1 grammo di carboidrati = 4 calorie

- **zuccheri semplici:** rapidamente assorbiti nel nostro organismo, energia disponibile in pochi minuti

Fonti: zucchero, miele, marmellata latte, frutta fresca

- **zuccheri complessi:** assorbiti più lentamente, energia disponibile in modo graduale

Fonti: cereali e derivati, legumi



CARBOIDRATI



- Il fabbisogno di glicidi deve essere coperto per il **90%** da **zuccheri complessi** (amido) contenuto nei cereali o nei suoi sfarinati, legumi e patate

Il restante 10 % è coperto invece da zuccheri semplici, e cioè da quelli contenuti nella frutta, nel latte o yogurt, e da quello utilizzato nei dolci:

una quantità così piccola viene abbondantemente soddisfatta dalla frutta della giornata e da un dolce a colazione



LA FIBRA

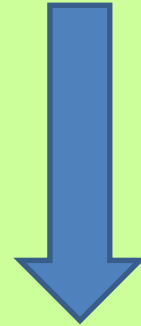


- Contenuta in frutta, verdura e cereali integrali (crusca, cereali per colazione, farine integrali, ecc.)
- Riduce la densità calorica degli alimenti
- Aumenta il senso di sazietà
- Migliora il funzionamento intestinale
- Regola l'assorbimento di carboidrati e grassi

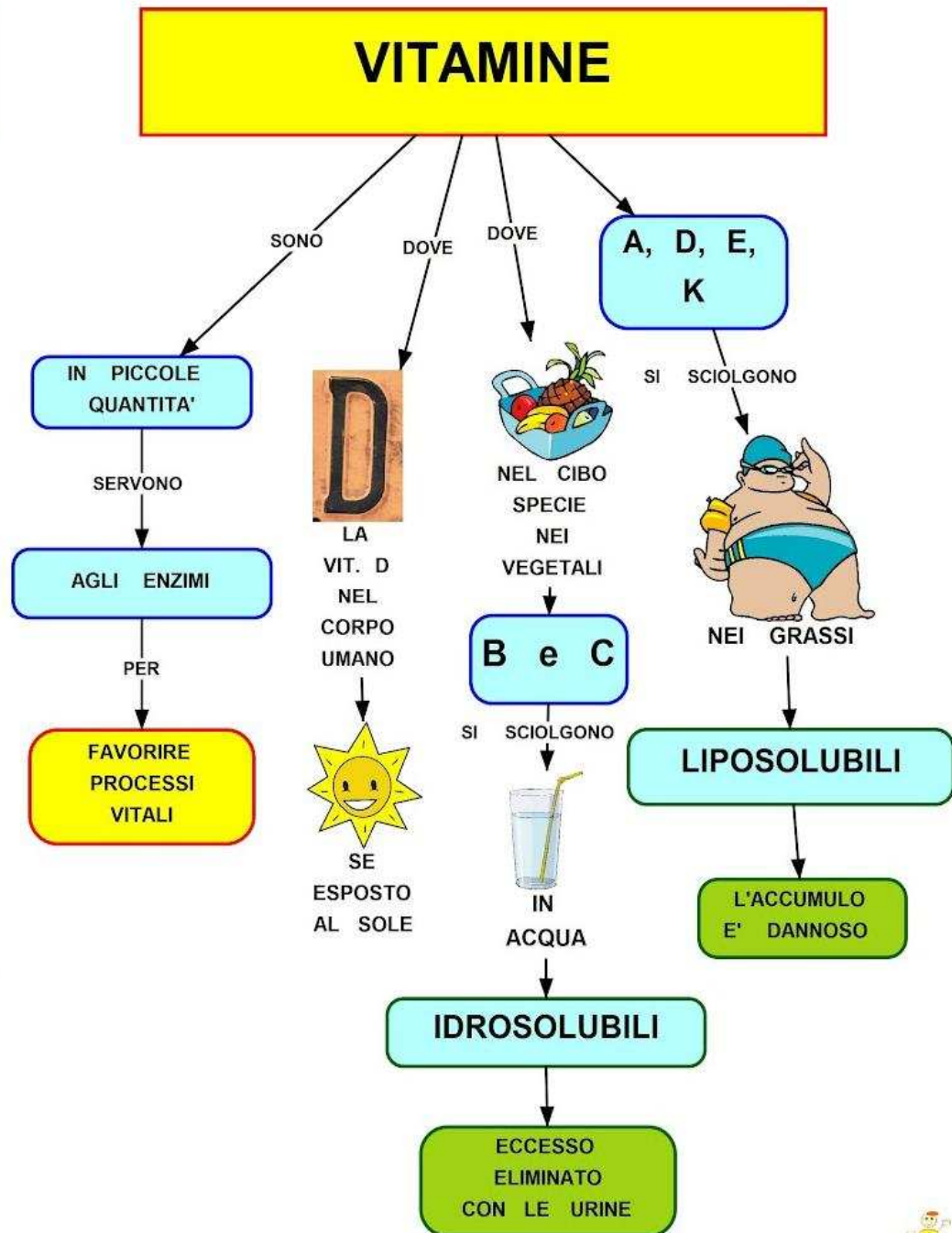
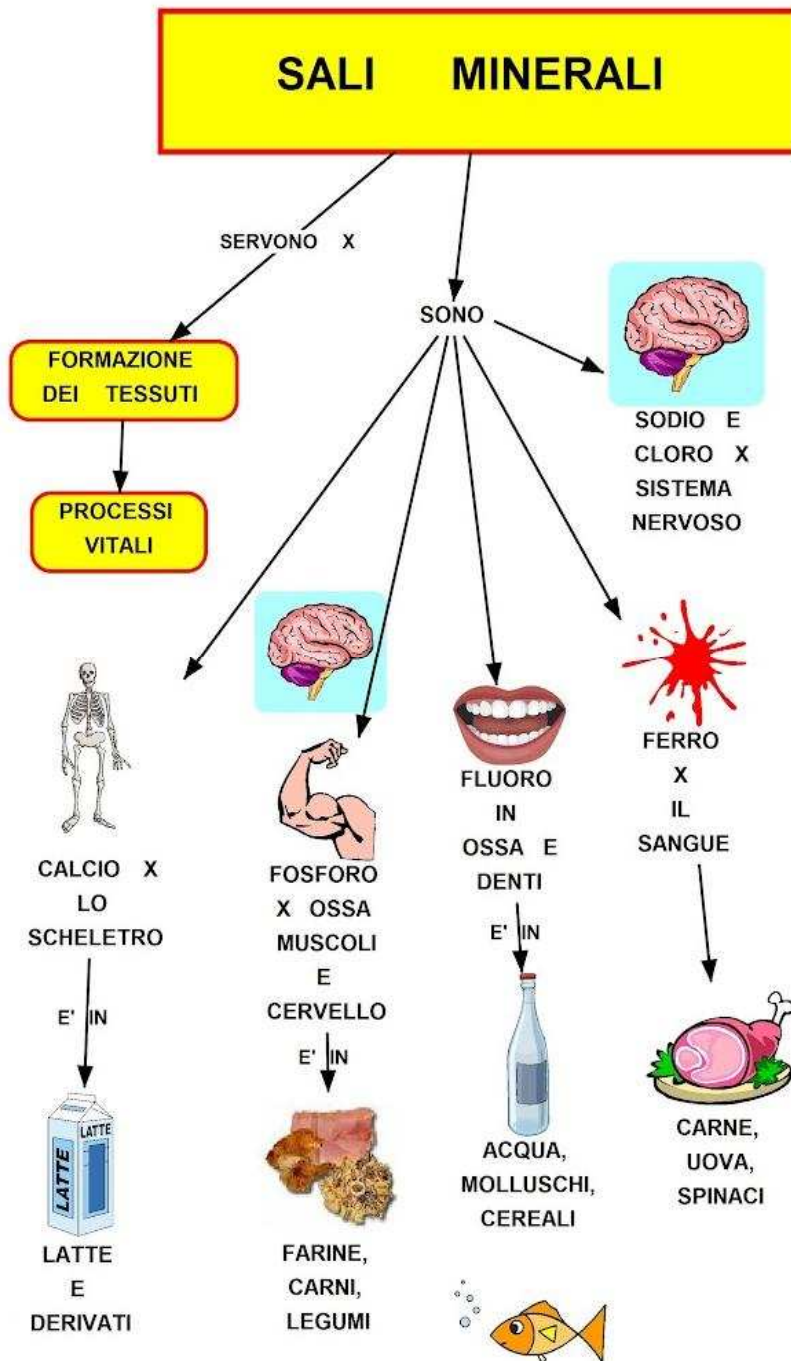
E' consigliabile introdurre la fibra con gli alimenti che la contengono naturalmente, piuttosto che in forma di integratori

PRINCIPI NUTRITIVI E LORO FUNZIONE

Vitamine e Sali Minerali



Funzione regolatrice
protettiva



MICRONUTRIENTI: VITAMINE, SALI MINERALI



- Il fabbisogno vitaminico e minerale varia per ogni singolo elemento, su valori molto bassi
- Generalmente viene soddisfatto da una alimentazione equilibrata nei suoi nutrienti principali e da una dieta il più possibile variata nella scelta degli alimenti a disposizione

ACQUA

L'acqua è il costituente principale del corpo umano e veicola i tutti i nutrienti dell'organismo (70%)

- ★ Facilita la funzionalità renale
- ★ Favorisce la motilità intestinale
- ★ Bere almeno 1 e $\frac{1}{2}$ litri di acqua al giorno (l'acqua disseta di più e non ha calorie)
- ★ Consumare frutta e verdura in quantità adeguate



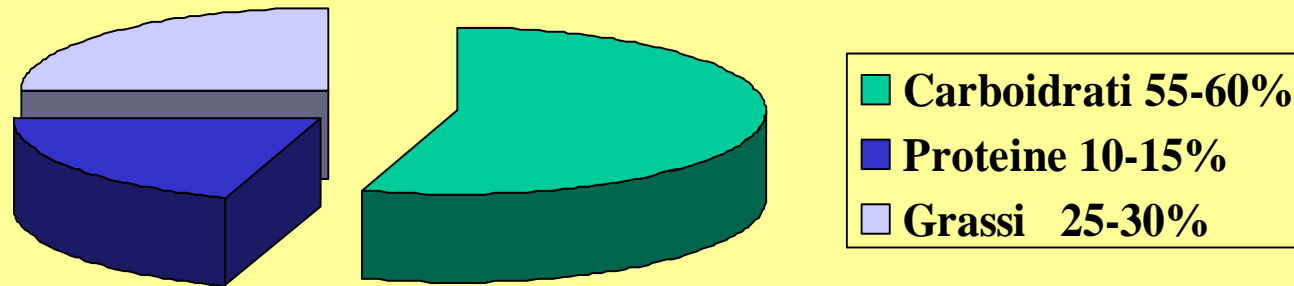
IL FABBISOGNO ENERGETICO

CIASCUNA ETA' DELLA VITA E' ASSOCIATA
AD UN PARTICOLARE FABBISOGNO DI
ENERGIA

per soddisfare il metabolismo basale, per
consentire l'utilizzazione dei principi nutritivi,
per compiere il lavoro intellettuale e muscolare e
garantire l'accrescimento dell'organismo

Gli apporti di energia e nutrienti da assumersi
nelle varie fasi della vita vengono definiti
dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione
Raccomandati di Energia e Nutrienti)
elaborati dalla S.I.N.U.

NUTRIENTI



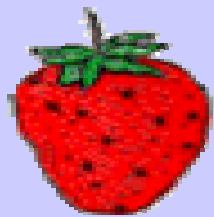
DAI NUTRIENTI AGLI ALIMENTI

come realizzare in pratica una alimentazione equilibrata

PER REALIZZARE NELLA
PRATICA QUOTIDIANA UN
CORRETTO MODO DI
ALIMENTARSI
GLI ALIMENTI SONO
STATI SUDDIVISI IN
5 GRUPPI
FONDAMENTALI

I GRUPPI DI ALIMENTI

GRUPPO 1	FRUTTA E VERDURA	VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRA
GRUPPO 2	PANE E CEREALI	GLUCIDI, PROTEINE DI MEDIA QUALITA' BIOLOGICA, VITAMINE DEL COMPLESSO B
GRUPPO 3	LATTE E LATTICINI	PROTEINE DI OTTIMA QUALITA' BIOLOGICA, CALCIO, FOSFORO, VITAMINE
GRUPPO 4	CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI	PROTEINE DI OTTIMA QUALITA' BIOLOGICA, FERRO, FOSFORO, VITAMINE GRUPPO B
GRUPPO 5	GRASSI E ZUCCHERI AGGIUNTI	ACIDI GRASSI ESSENZIALI, VITAMINE LIPOSOLUBILI ZUCCHERI SEMPLICI



I GRUPPI DI ALIMENTI

1° GRUPPO frutta, verdura

TROVIAMO: tutti i tipi di frutta e di verdura.

CI DANNO: tutti i vegetali contengono acqua, preziosi *sali minerali* quali calcio, magnesio, potassio e ferro, *vitamine e fibra*. In particolare, frutta e ortaggi di colore giallo-arancione o verde scuro, carote, albicocche, peperoni, spinaci, melone, ci forniscono carotene, sostanza che si trasforma in vitamina A nell'organismo. Ortaggi a gemma e frutta acidula, cavoli, radicchio, arance, fragole, ananas, kiwi e lamponi ci forniscono un alta quantità di acido ascorbico (vitamina C).



La FRUTTA



La frutta di stagione é più ricca dal punto di vista nutrizionale, meno trattata chimicamente, oltre ad essere naturalmente più saporita e gustosa

La giornata alimentare deve prevederne il consumo di almeno $2/3$ porzioni al giorno; il consumo di frutta a colazione e negli spuntini rappresenta un'ottima abitudine alimentare e deve essere sempre incoraggiata

La VERDURA



- **variare la qualità**
- **può essere utilizzata sia fresca (di stagione) che surgelata**
- **il prodotto crudo è più ricco dal punto di vista nutrizionale rispetto al cotto**
- **utilizzare metodi di cottura attenti (poca acqua, no sale, poco tempo, ecc.)**
- **favorirne il consumo al pranzo (e a cena):
ne sono consigliate 2 porzioni abbondanti
al giorno**



2° GRUPPO cereali, pane, pasta, patate

TROVIAMO: tutte le farine e i derivati dei più diversi cereali, pane, pasta, riso, polenta e i prodotti da forno: grissini, crackers, fette biscottate, biscotti, pizza, focaccia ed anche le patate.

CI DANNO: *carboidrati* sotto forma di amido, nutriente rappresentativo del gruppo, proteine di origine vegetale, vitamine B1, B2, B6, PP e, se integrali, fibra

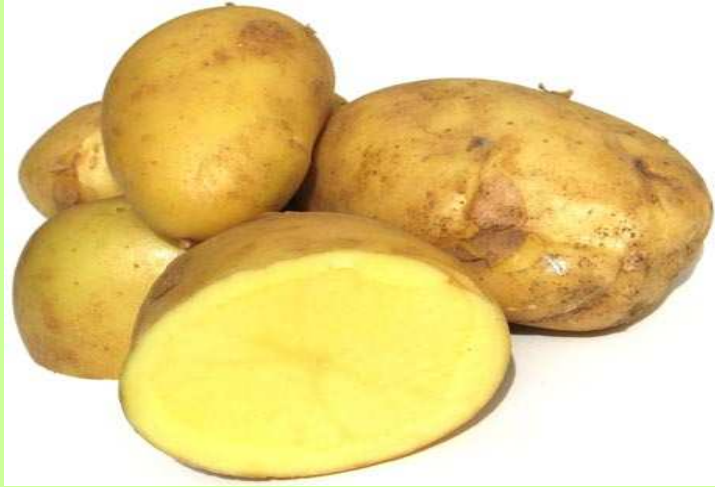




CEREALI e DERIVATI



- I quantitativi di pane e pasta, prodotti con farina di grano tenero e duro, assunti quotidianamente, coprono il fabbisogno di queste sostanze
- Altri cereali, come il riso, il miglio, l'orzo, il farro, il kamut e il mais, hanno caratteristiche nutrizionali simili e lo stesso valore calorico
- Per un'alimentazione più completa è consigliabile l'alternanza tra questi prodotti, e non l'uso esclusivo di uno o l'altro



PATATE

- altra importante fonte di carboidrati insieme ai cereali
- non verdure, ma tuberi, costituiti principalmente da amido
- da usare saltuariamente e in sostituzione a pane o pasta

3° GRUPPO: latte, yogurth e formaggi

TROVIAMO: il latte intero, scremato e parzialmente scremato, tutti i tipi di formaggio fresco e stagionato e lo yogurth

CI DANNO: **calcio** in abbondanza, fosforo, **proteine di origine animale**, vitamina B2 e **buone quantità di grassi**



3° gruppo latte e derivati: il LATTE



Il latte è un alimento particolarmente ricco dal punto di vista nutrizionale.

Contiene proteine, lipidi, glicidi, vitamine e sali minerali.

Proprio a causa della sua ricchezza ha tempi molto brevi di conservazione, per questo viene sottoposto a vari trattamenti per permetterne una maggior conservazione.

il LATTE

A seconda della quantità di grassi:

- scremato, grasso pari allo 0,1%
- parzialmente scremato, grasso 1,8%
- intero, grasso minimo 3,6%.



A seconda del trattamento subito:

- crudo, solo refrigerato (conservazione 24 h)
- pastorizzato, trattato col calore intorno ai 60-70° C (3 giorni)
- a breve conservazione (10 giorni)
- UHT o sterilizzato o a lunga conservazione, trattato col calore intorno ai 110°C. (3 mesi)

3° gruppo latte e derivati: lo YOGURT



Lo yogurt è un derivato del latte particolarmente ricco dal punto di vista nutrizionale; contiene proteine, lipidi, glicidi, vitamine e sali minerali. A causa della fermentazione che subisce ad opera di microrganismi particolari (il lattosio viene trasformato in acido lattico), risulta più digeribile del latte.

Lo yogurt possiede numerose funzioni benefiche come la regolarizzazione della flora batterica e della motilità intestinale

**Frequenza di consumo per latte e yogurt:
1-2 porzioni al giorno**

3° gruppo latte e derivati: i FORMAGGI



I formaggi sono, come il latte e lo yogurt, alimenti particolarmente ricchi dal punto di vista nutrizionale, contengono proteine, lipidi, glicidi, vitamine e sali minerali

a causa della loro percentuale di grassi, generalmente piuttosto elevata e della qualità di questi (grassi saturi), vanno consumati con moderazione

3° gruppo latte e derivati: i FORMAGGI



Frequenza di consumo per i formaggi:

1-2 porzioni a settimana

nelle frequenze bisogna considerare anche preparazioni che prevedano il formaggio come ingrediente (pizza)

Anche la quantità è importante (porzioni piccole)!
tutti i formaggi hanno
un valore calorico piuttosto alto, dovuto all'alta
percentuale di grassi che contengono

<i>ALIMENTO</i>	<i>PROTEINE</i>	<i>LIPIDI</i>	<i>GLUCIDI</i>	<i>KCAL</i>
Latte intero	3,1	3,4	4,8	61
Latte parz. scremato	3,5	1,8	5	49
yogurt intero	3,5	3,9	3,6	63
mozzarella	24,26	15,92	2,77	254
stracchino	18,5	25,1	/	300
ricotta	9,5	15	0,033	174
parmigiano	36,6	25,8	0,06	375

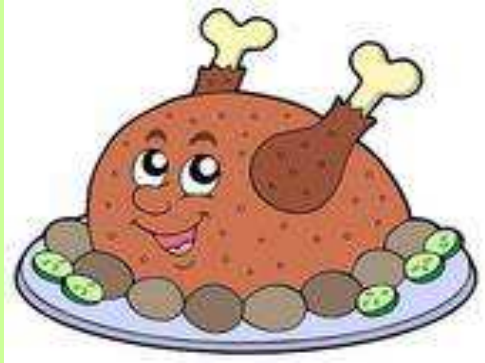
4° GRUPPO: carni, pesci, uova e legumi

TROVIAMO: tutti i tipi di carne, il pollame, la selvaggina ed i salumi, i pesci di mare e d'acqua dolce, i molluschi e i crostacei, le uova e i legumi

CI DANNO:, **proteine di origine animale**, vitamina B1, B12 e PP. Le carni apportano in particolare **ferro** e zinco, i pesci iodio.

*I legumi uniti ai cereali danno una
combinazione proteica equivalente a
quella della carne*





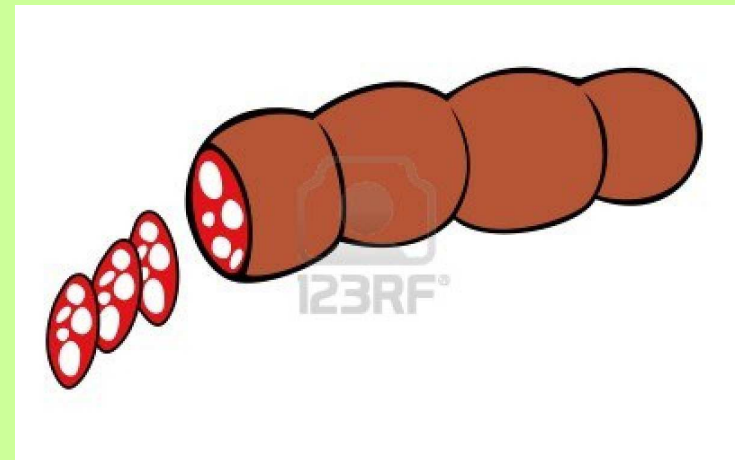
4° gruppo: le CARNI

La carne è un alimento particolarmente ricco dal punto di vista nutrizionale; contiene proteine ad alto valore biologico, lipidi, alcune vitamine e sali minerali, tra cui il ferro

- utilizziamo carni di diversa provenienza:
 - 1) **carni bianche** (pollo, tacchino, coniglio, agnello, vitello): è quella più consigliata, per il minor contenuto di grassi saturi, rispetto a quella rossa
 - 2) **carni rosse** (bovino adulto, maiale): la **carne di maiale** ha grassi migliori rispetto a quella di un tempo.
 - 3) **carni nere** (cacciagione): la cacciagione ha sicuramente un più basso e saltuario consumo, ed è più fibrosa delle altre
- **Affettato ed insaccati**

4° gruppo: le CARNI affettati ed insaccati

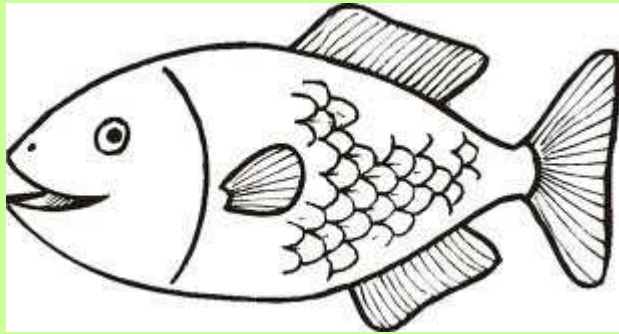
- *sono molto più ricchi di grassi, addizionati di spezie e di conservanti e coloranti rispetto alla carne*
- gli affettati (prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola) hanno una qualità nutrizionale migliore rispetto agli insaccati
- e' importante fare attenzione alla presenza di additivi /conservanti (polifosfati, nitriti, nitrati) e valutare il contenuto di sale



4° gruppo: le CARNI

FREQUENZE DI CONSUMO

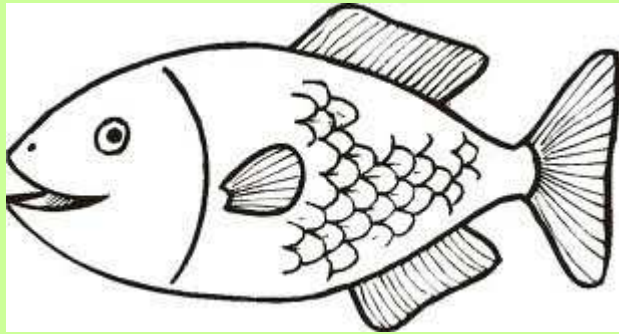
- carne 3 o 4 volte alla settimana
- preferire la carne bianca alla rossa
- affettato non più di una volta a settimana
- attenzione alle porzioni!



4° gruppo: il PESCE

- Il pesce è un alimento altamente nutriente; contiene proteine, lipidi, vitamine (vit.A, vit.D) e sali minerali (iodio, fosforo, selenio)
- Il contenuto di lipidi è variabile: però, a differenza di quelli della carne, prevalgono i grassi polinsaturi

Il pesce ha una carne meno fibrosa di quella delle altre carni e anche questo lo rende più digeribile.

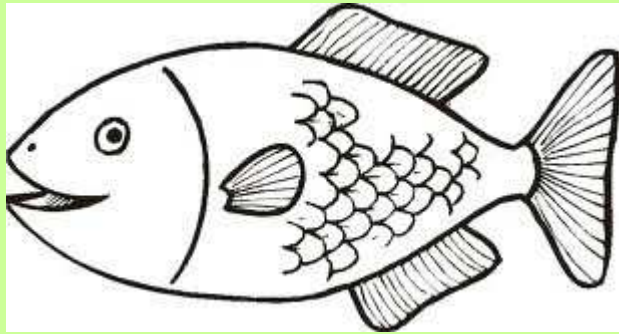


4° gruppo: il PESCE

Il pesce ha una particolare classificazione legata alla specie:

- 1) **pesce bianco** ha una carne di colore più chiaro e contiene meno lipidi
- 2) **pesce azzurro** ha carne di colore scuro, sapore intenso e percentuali di lipidi abbastanza elevate (però di ottima qualità), variabili tra specie e specie
- 3) **molluschi e crostacei** hanno una maggior possibilità di provocare reazioni allergiche.

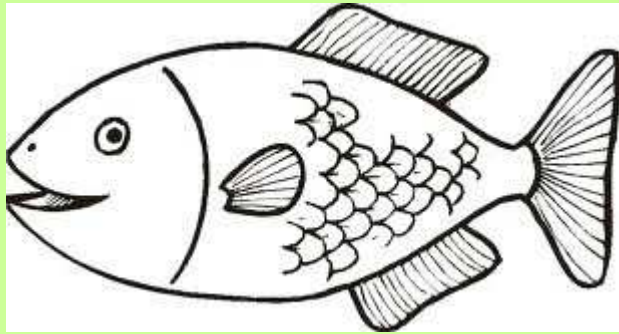
I molluschi hanno carne più fibrosa rispetto al pesce e quindi meno digeribile



4° gruppo: il PESCE

il pesce si classifica anche sulla base della lavorazione che subisce:

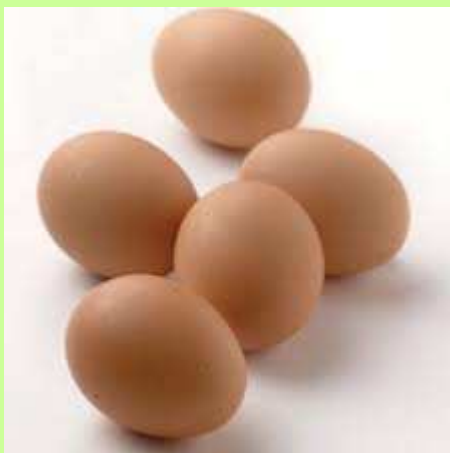
- 1) fresco
- 2) surgelato (rappresenta un' ottima alternativa al pesce fresco)
- 4) affumicato
- 5) inscatolato (tonno)



4° gruppo: il PESCE

FREQUENZE DI CONSUMO

- Il pesce va consumato almeno 2 o 3 volte a settimana.
- E' consigliabile alternare il pesce bianco a quello azzurro.
- Consumato regolarmente, almeno due/tre volte alla settimana, soprattutto quello azzurro, può contribuire, insieme agli oli vegetali, alla prevenzione dell'ipercolesterolemia.



4° gruppo: le UOVA

- Hanno un valore nutrizionale molto elevato: contengono proteine (di alta qualità), lipidi, vitamine e sali minerali (ferro)
- hanno un contenuto di grassi piuttosto elevato, compreso il colesterolo.
- Il modo di cottura influisce profondamente sulla loro digeribilità (un uovo alla coque impiega metà del tempo di un uovo fritto per essere digerito)



4° gruppo: le UOVA

FREQUENZE DI CONSUMO

**Le uova vanno consumate al massimo 2 volte a settimana,
considerando che sono contenute anche in molte
preparazioni di normale consumo**

4° gruppo: i LEGUMI



- i legumi hanno un buon valore nutrizionale: contengono proteine a medio valore biologico, lipidi (soia), glucidi complessi (amido), vitamine, sali minerali e fibra.
- l'utilizzo varia sulla base di tradizioni locali
- in commercio possiamo trovarli:
freschi, surgelati, secchi, in scatola
E' preferibile utilizzarli freschi o surgelati (il prodotto secco ha spesso polveri di conservazione, quello in scatola ha conservanti e perde in vitamine e minerali a causa del trattamento subito)

4° gruppo: i LEGUMI



FREQUENZE DI CONSUMO

- I legumi vanno consumati almeno 2 volte a settimana
- possono essere utilizzati come condimento per la pasta (sughi o passati o minestre), come secondo o contorno

Insieme a pasta o altri cereali o pane costituiscono un ottimo piatto unico



5° GRUPPO grassi, zuccheri aggiunti

TROVIAMO: olio di oliva, olii di semi (mais, girasole, soia, arachidi) burro e margarina. Il saccarosio, comune zucchero da tavola, ed i dolciumi.

CI DANNO: soprattutto calorie e sapore ai cibi.
Gli olii vegetali forniscono oltre ai *lipidi* acidi grassi essenziali (vitamina F).



5 GRUPPO:
i grassi da
condimento



TROVIAMO: olio di oliva, olii di semi (arachide, mais, soia, girasole), burro, margarina, strutto

CI DANNO: soprattutto calorie e sapore ai cibi. Gli oli forniscono insieme ai lipidi anche acidi grassi essenziali (Vit, F)

L' OLIO di OLIVA



Si ottiene dalla spremitura delle olive:

- Olio extra vergine di oliva
- Olio sopraffino vergine di oliva
- Olio fino vergine di oliva

Con utilizzo di solventi e di pratiche migliorative:

- Olio di oliva
- Olio di sansa e di oliva

L'OLIO EXTRA VERGINE di OLIVA



- Viene consigliato l'uso di olio extra vergine di oliva, sia per le sue caratteristiche nutrizionali che per la qualità superiore:
- contiene acidi grassi monoinsaturi, soprattutto acido oleico (65-80%) fondamentale per le membrane cellulari e composti minori (vitamine e composti fenolici)
- proviene esclusivamente dalla spremitura meccanica delle olive
- è particolarmente aromatico e quindi ne basta una quantità inferiore; rimane il condimento ideale da usare a crudo

L'OLIO EXTRA VERGINE di OLIVA



Essendo ricco di acidi grassi monoinsaturi, ha una struttura chimica abbastanza stabile, quindi relativamente resistente alla cottura (punto di fumo alto), così come l'olio di arachide, unico tra gli oli di semi

PUNTO DI FUMO = temperatura in cui un grasso comincia a decomporsi (attenzione quindi al fumo, alla schiuma, e all'imbrunimento, segnali del deterioramento dei grassi)

FALSI MITI

**Non è vero che l'olio d'oliva è più calorico dell'olio di semi!
1 cucchiaino di olio (10 g.) = 90 kcal
qualunque sia l'origine dell'olio**

gli OLI di SEMI

A questo gruppo appartengono gli oli di arachide, mais, girasole, soia ecc.



- sono ricchi in acidi grassi polinsaturi, pertanto possono contribuire, insieme all'olio extra vergine di oliva, utilizzati nella giusta proporzione, alla prevenzione dell'ipercolesterolemia.
- sono estratti tramite solventi

FALSI MITI

Non è vero che l'olio di semi è più digeribile di quello d'oliva!

I GRASSI ANIMALI



BUONI MA NON TROPPO!

A questo gruppo appartengono burro, strutto, panna, lardo, pancetta

Il burro è fonte di vit. A

Lo strutto rende più friabile gli impasti ed è utilizzato per ricette tradizionali locali (piadina)

Sono ricchi di acidi grassi saturi e colesterolo

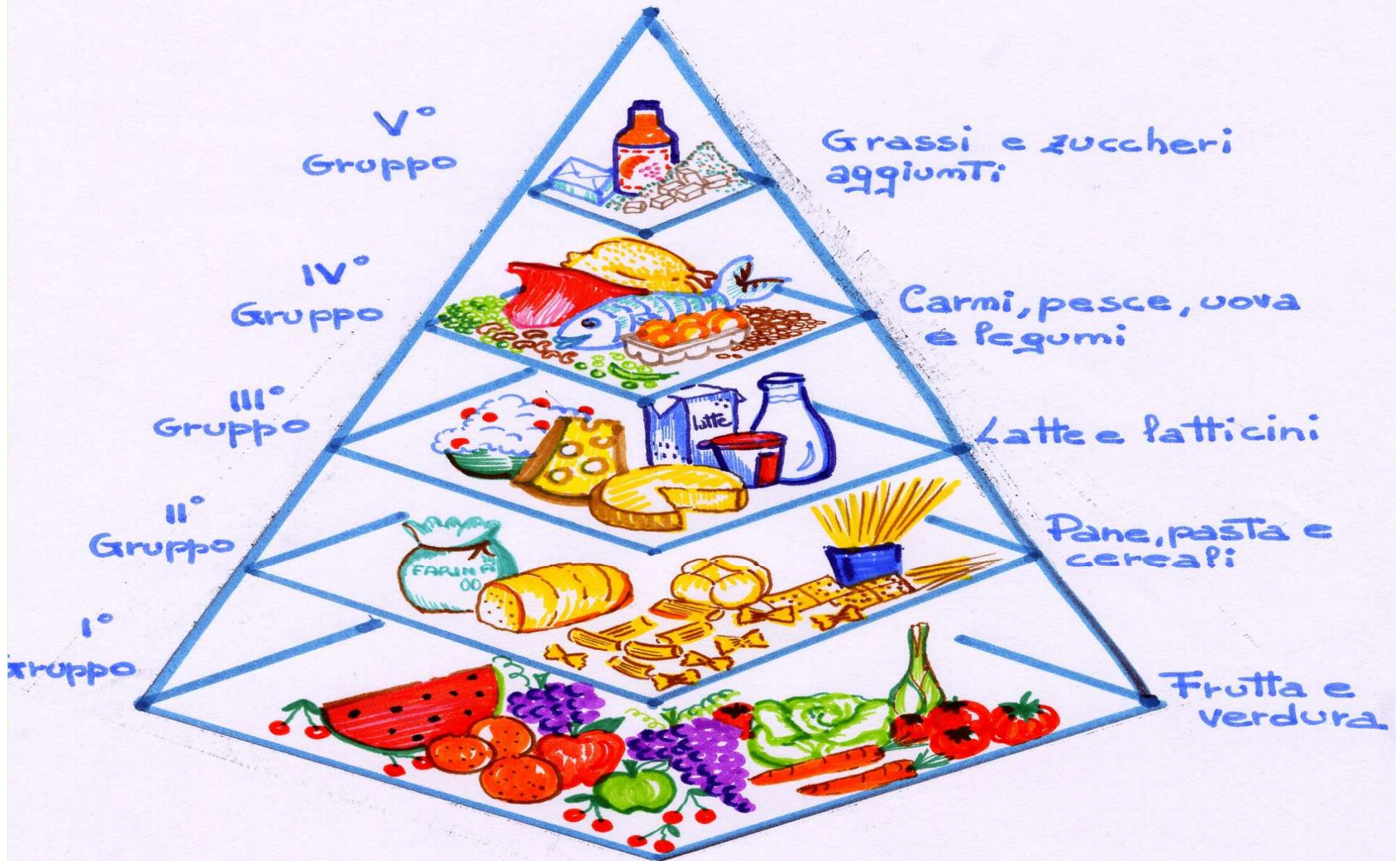
5° GRUPPO:
zuccheri a



TROVIAMO: il saccarosio
(lo zucchero da tavola) ed i dolciumi

CI DANNO: soprattutto calorie

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Linee guida per una sana alimentazione : concetto di porzione (SINU)

PORZIONE: quantità standard di alimento espressa in g., che si assume come unità di misura da utilizzare per un'alimentazione equilibrata.

Al di là del contenuto in nutrienti, la porzione deve essere innanzitutto di dimensioni "ragionevoli"; deve cioè soddisfare le aspettative edonistiche del consumatore ed essere conforme alla tradizione alimentare.

Le quantità di grammi proposte per ciascuna porzione assumono perciò il significato di "unità pratica di misura della quantità di alimento consumata"

PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

Fonte: Linee guida per una sana alimentazione I.N.R.A.N.

GRUPPO di ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g.)
LATTE e DERIVATI	<ul style="list-style-type: none">•Latte•Yogurt•Formaggio fresco /stagionato	125 (un bicchiere) 125 (un vasetto) 100 / 50
CARNE, PESCE, UOVA	<ul style="list-style-type: none">•Carne conservata (salumi)•Carne fresca•Pesce•Uova	50 100 (a crudo) 150 (a crudo) Un uovo
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none">•Legumi freschi•Legumi secchi	100 (a crudo) 30 (a crudo)
CEREALI e TUBERI	<ul style="list-style-type: none">•Pane•Prodotti da forno•Pasta o riso•Pasta fresca all'uovo / ripiena•Patate	50 50 80 (a crudo) 120 / 180 (a crudo) 200 (a crudo)
ORTAGGI e FRUTTA	<ul style="list-style-type: none">•Insalate•Ortaggi•Frutta	50 250 (a crudo) 150
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none">•Olio•Burro	10 10

PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

Fonte: Linee guida per una sana alimentazione italiana I.N.R.A.N.

GRUPPO di ALIMENTI	ALIMENTI	<u>PORZIONE (g.) 1-3 anni</u>
LATTE e DERIVATI	<ul style="list-style-type: none">•Latte per colazione•Yogurt/ latte merenda•Formaggio fresco /stagionato	250 125 40 / 20
CARNE, PESCE, UOVA	<ul style="list-style-type: none">•Carne conservata (salumi)•Carne fresca•Pesce•Uova	25 50 60 Un uovo
LEGUMI	<ul style="list-style-type: none">•Legumi freschi•Legumi secchi	60 20
CEREALI e TUBERI	<ul style="list-style-type: none">•Pane•Prodotti da forno•Pasta o riso•Pasta fresca all'uovo / ripiena•Patate	30 20 50 60/100 80
ORTAGGI e FRUTTA	<ul style="list-style-type: none">•Insalate•Ortaggi•Frutta	30 80 100/150
CONDIMENTI	<ul style="list-style-type: none">•Olio•Burro (uso saltuario)	10 10

RIPARTIZIONE ENERGETICA

- ✓ L'apporto calorico giornaliero nella fascia di età 1-3 anni è di 1000 /1300KCAL
- ✓ La quota alimentare giornaliera è utilizzata dal nostro organismo molto più efficacemente se viene suddivisa in un maggior numero di pasti
- ✓ Tale frazionamento soddisfa gradualmente l'appetito permettendo di arrivare meno affamati ai pasti successivi



come tradurre gli apporti raccomandati di energia e nutrienti per questa fascia di età nel menù scolastico

LA TABELLA DIETETICA

ASSESSORIA UNITA' SANITARIA LOCALE RIMINI - DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA
 U. O. IZIEDE degli ALIMENTI e della NUTRIZIONE - via Garibaldi n° 38 - Tel. 0541 707223 - 707265 - Fax 0541 707222

TABELLA DIETETICA
 ASILO NIDO / SCUOLA MATERNA / ELEMENTARE / MEDIA - GRUPPO 5

Di settimana del 25/10 al 29/10/2004

	LU	MA	ME	GIU	DOM	SA	DI
ASILO NIDO (1.6-2.4 m.)							
colazione (g.100 - 200) al panocchione							
pranzo (g.100 - 200) al panocchione							
merenda (g.40 - 70) frutta							
sera (g.100 - 200)							
SCUOLA ELEMENTARE / MEDIA							
colazione (g.100 - 200) al panocchione							
pranzo (g.100 - 200) al panocchione							
merenda (g.40 - 70) frutta							
sera (g.100 - 200)							
SCUOLA ELEMENTARE / MEDIA							
colazione (g.100 - 200) al panocchione							
pranzo (g.100 - 200) al panocchione							
merenda (g.40 - 70) frutta							
sera (g.100 - 200)							

E' formulata secondo le indicazioni dell'Istituto Nazionale per la Nutrizione, sulla base dei LARN (Livelli di Assunzione giornaliera Raccomandati di energia e Nutrienti) e nel rispetto delle Linee strategiche per la Ristorazione Scolastica della Regione Emilia-Romagna e del Ministero

LE SCHEDE TECNICHE

- elaborate dalle Dietiste in collaborazione con i Veterinari (per gli alimenti di origine animale) e con i Tecnici di prevenzione (per quelli vegetali)
- utilizzate dai Comuni e dalle Scuole Private per gli appalti per le forniture di alimenti
- utilizzate dai Comuni per gli appalti per la gestione del servizio mensa da parte di Ditte Private

LE SCHEDE TECNICHE

- Forniscono una serie di informazioni merceologiche sui prodotti inseriti nella tabella dietetica: indicano, ad esempio, le caratteristiche organolettiche dei prodotti, le modalità di produzione, gli ingredienti che deve avere il prodotto già confezionato, quale provenienza deve avere, se può o meno contenere additivi, la pezzatura, come deve essere confezionato, ecc.
- danno indicazioni su quali sono i prodotti migliori che esistono sul mercato, e che devono essere utilizzati nella ristorazione scolastica
- cercano di valorizzare anche i prodotti locali di qualità

I PASTI A SCUOLA: dalla teoria alla pratica

come tradurre gli apporti raccomandati di energia e nutrienti per questa fascia di età nel menù scolastico



I pasti a scuola sono al massimo 3:

- **spuntino di metà mattina** (asili nido, scuole infanzia) 5% delle calorie totali giornaliere=50-65Kcal
- **pranzo** (nidi, infanzia, elementari, medie) 35% delle calorie totali giornaliere=400-500Kcal
- **merenda pomeridiana** (alcuni sezioni di nido, alcune scuole d'infanzia e centri estivi)

LO SPUNTINO DEL MATTINO

serve a integrare il rifornimento energetico attraverso il consumo di alimenti leggeri, in modo da evitare di arrivare troppo affamati al pranzo

se il bambino ha fatto una buona colazione, non risulterebbe necessario (5% calorie totali giornaliere)

alimento ideale:
la frutta



LO SPUNTINO a scuola

- Lo spuntino serve a interrompere un intervallo di tempo troppo lungo tra la prima colazione e il pranzo
- Lo spuntino a scuola non può essere considerato una prima colazione perché viene consumato troppo tardi (ore 9,30 circa)
- Lo spuntino non può essere troppo abbondante per non influire negativamente sull'accettazione del pranzo



LO SPUNTINO a scuola

L'alimento oggi utilizzato è **FRUTTA FRESCA** di stagione, ideale a metà mattina, spesso poco gradita a fine pranzo

Gli obiettivi che hanno portato alla scelta di utilizzare solo frutta nello spuntino sono stati:

- favorire il consumo della prima colazione a casa.
- incrementare il consumo di frutta, sia in quantità che in tipologia.



IL PRANZO

- ✓ Dovrebbe fornire il 35-40% delle calorie totali giornaliere
- ✓ Gli alimenti energetici (carboidrati e lipidi) devono prevalere su quelli proteici; pertanto è consigliabile mangiare un primo piatto a base di pasta, riso, orzo, ecc. asciutto o in brodo
- ✓ Può essere composto da due piatti (primo e secondo con contorni vari), ma anche da un piatto unico (pasta e fagioli, pasta con passato di legumi, pasta al ragu', pasta al sugo di pesce, ecc.) con contorno di verdure
- ✓ Per completare il pranzo è possibile aggiungere una piccola porzione di pane più un frutto



IL PRANZO a scuola



il **PRIMO PIATTO** ha le seguenti caratteristiche :

- alternanza di diversi cereali (es. riso 1 volta a settimana, presenza di orzo, farro, cous-cous)
- presenza di passati o minestre di verdura almeno 1 volta alla settimana
- primo piatto "in bianco" presente non più di 1 volta alla settimana
- "piatto unico" 1 volta alla settimana (pasta al ragù, lasagne, passatelli, pasta e legumi)

N.B: il piatto unico con i legumi è difficile da proporre in comunità; i bambini li conoscono poco, a casa non vengono quasi mai proposti e così non ne consumano un quantitativo sufficiente.

- piatti tipici legati alla tradizione locale ad es. tagliatelle, ravioli, passatelli, ecc.

IL PRANZO a scuola

il **SECONDO PIATTO** si integra con le altre portate per fornire un introito calorico corretto e il giusto equilibrio tra i nutrienti

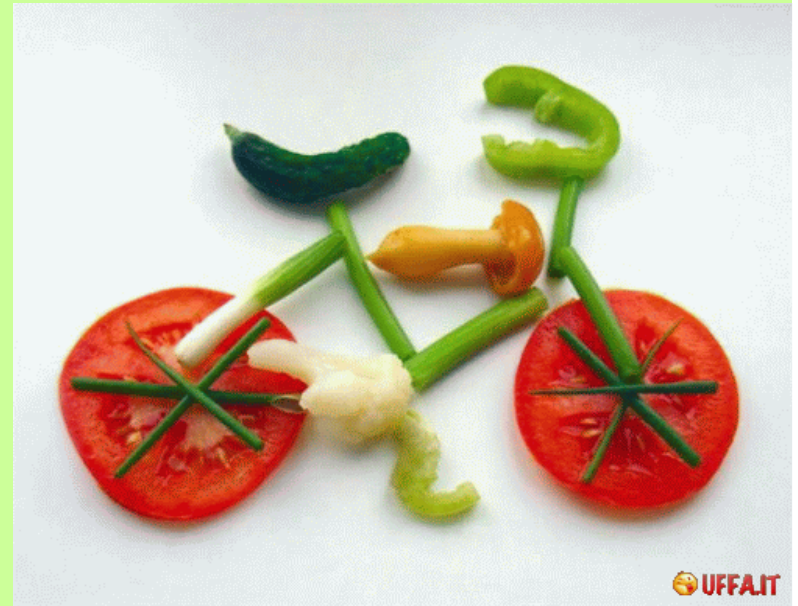
Ha le seguenti caratteristiche:

- rotazione nella settimana, tra carne bianca, carne rossa, pesce, uova e formaggio
- presenza solo saltuaria di affettato magro
- alternanza nel mese del tipo di lavorazione per ogni tipo di alimento
- può costituire insieme al primo piatto un "piatto unico"



IL PRANZO a scuola

- Le **VERDURE** devono essere sempre presenti privilegiando le verdure fresche di stagione, alternando le crude con le cotte
- Le **patate** (tuberi, non verdure) presenti non più di **una volta alla settimana**



è importante favorirne il consumo:

- servirla sempre insieme al secondo, dandole quindi la stessa importanza
- sfruttare l "effetto appetito" proponendola come antipasto (pinzimonio)
- portarla anche in gita

IL PRANZO a scuola

CONDIMENTI:

- unico condimento consentito **OLIO** extra vergine di oliva usato a crudo
- per le preparazioni al forno è consentito l'utilizzo anche di l'olio di arachide
- nelle cucine delle nostre scuole non vengono utilizzati altri grassi/condimenti (burro, panna, margarina, maionese, dadi da brodo)
- Il **SALE**, da utilizzare sempre in quantità minime, deve essere **IODATO**

il **PANE**: è previsto l'utilizzo di pane comune (senza grassi ed olii aggiunti) o toscano (meno ricco di sale)
La **PIADINA**: deve essere all'olio extra vergine di oliva

ACQUA



- i bambini ne hanno grande necessità
- assecondare sempre, ed incentivarne, la richiesta in ogni momento della giornata, prima di andare a tavola ma anche a tavola
- non esistono controindicazioni all'uso di acqua potabile dell'acquedotto pubblico, perché controllata e igienicamente sicura

... E GLI ALTRI PASTI?

- la prima colazione per iniziare bene la giornata da consumarsi a casa, insieme agli altri familiari, seduti a tavola e dedicando il giusto tempo
- La merenda
- la cena, oggi spesso unico momento in cui si ritrova insieme tutta la famiglia



COLAZIONE



Deve apportare una quantità sufficiente di calorie, il 20% circa delle calorie totali giornaliere (200-300 Kcal)

Fornisce all'organismo le energie per sopperire al digiuno notturno e affrontare la giornata

E' il pasto più importante della giornata: il nostro organismo, al mattino, privo di nutrimento dalla sera precedente, è in grado di assimilare e trasformare meglio il cibo in energia

I bambini che consumano una prima colazione adeguata mostrano più attenzione e prontezza di apprendimento

LA PRIMA COLAZIONE: quali alimenti?

La colazione ideale deve essere varia, leggera, digeribile e saziante:

- Latte o yogurt, che forniscono materiale di costruzione (proteine)
- Zucchero, miele, marmellata, frutta fresca, che forniscono energia pronta
- Pane, cereali, fette biscottate, biscotti ed altri prodotti da forno (ciambella, dolci semplici) che forniscono energia di più lento utilizzo



LA MERENDA DEL POMERIGGIO

valgono gli stessi consigli dello spuntino del mattino

la frutta rimane l'alimento ideale

(intera, a pezzi, frullata, spremuta)

alla frutta si possono alternare:

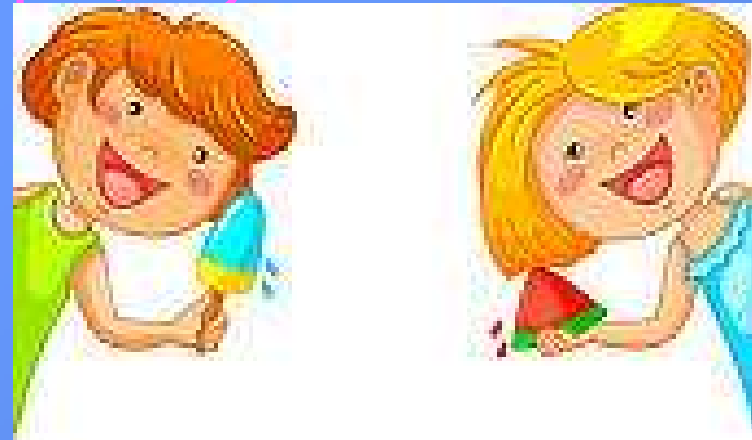
1 vasetto di yogurt

1 tazza di latte

prodotti da forno salati (un pacchetto di crackers, un piccolo panino, ecc.)

prodotti da forno dolci (qualche biscotto, una piccola fetta di dolce semplice, ecc.)

un piccolo gelato



LA CENA

- ✓ Dovrebbe fornire il 30-35% delle calorie totali giornaliere
- ✓ Poiché prelude al riposo notturno non è necessario un apporto troppo abbondante di alimenti
- ✓ Deve integrarsi con gli alimenti assunti a pranzo: può essere composta da un secondo piatto (alternando carne, pesce, uova, formaggio) con contorno di verdure, una porzione di pane e un frutto
- ✓ Il pane può essere sostituito in parte da una porzione di pasta in brodo o da un contorno di patate



I pasti a scuola: altre occasioni



- FESTE A SCUOLA: Natale, Pasqua, Carnevale, fine anno scolastico con i genitori



- Proponiamo un pasto speciale (un primo tradizionale, un eventuale secondo, contorno, un dolce), concordato con la coordinatrice, i cuochi, e le dietiste

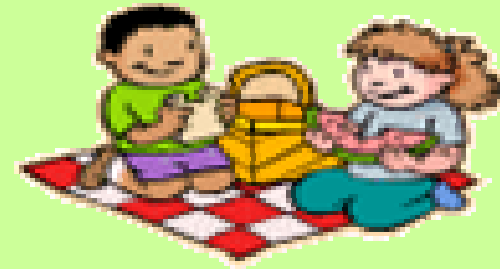
- Concordiamo insieme i cibi da preparare in cucina o da far portare dai genitori. La sicurezza igienica deve essere messa sempre al primo posto: i bambini sono una categoria a rischio!



- E' molto bello che i genitori entrino a scuola, partecipino alle attività e che condividano con i bambini le occasioni speciali!

Non dimentichiamo però che siamo in una comunità educativa e che si può festeggiare e mangiare bene anche con alimenti nutrizionalmente sani

I pasti a scuola: le gite



Evitare alimenti a rischio igienico: insalate di pasta, riso, carne, salse, ecc

Cosa portare?

- panini preparati in cucina o sul posto con prosciutto cotto, crudo, formaggio semi-stagionato (alimenti da trasportare sempre a freddo)
- verdura cruda a pezzi (sedano, carote, finocchio, cetrioli, ecc.)
- frutta fresca (sempre banana?)
- acqua naturale

IL PASTO AL NIDO



Il momento del pasto al nido non è solo una necessità fisiologica, ma un'esperienza affettivo-emozionale

Le educatrici, i collaboratori scolastici, gli addetti alla distribuzione dei pasti, i cuochi, collaborano affinché il momento del pasto diventi **un tempo piacevole da trascorrere insieme**

Il pasto è organizzato in modo tale da favorire la progressiva acquisizione di consapevolezza, autonomia e autoregolazione del cibo

IL PASTO AL NIDO: il ruolo del cuoco

- Utilizzare alimenti di prima qualità per le preparazioni
- Utilizzare metodi di preparazione e cottura che esaltino le caratteristiche nutrizionali e organolettiche dei prodotti
- Curare la presentazione dei piatti



IL PASTO AL NIDO: il ruolo dell'addetto alla distribuzione



- Miscelare attentamente sugo o brodo alla pasta
- Servire i pasti con i bambini già a tavola
- Non fare porzioni troppo abbondanti
- Aspettare in aula per poter essere sollecitati nei bis
- Condire bene le verdure
- Servire insieme secondo e contorno, evitando di sovrapporli
- Condire il tutto con disponibilità e gentilezza

IL PASTO AL NIDO: il ruolo dell'educatore

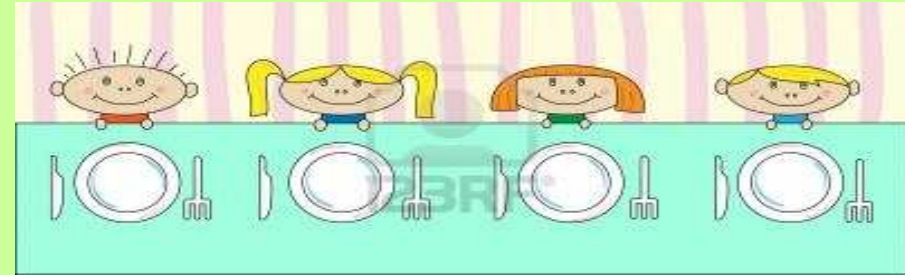
- Anche l'educatore ha un ruolo fondamentale, durante l'assistenza al pasto, nel far apprendere al bambino uno stile alimentare corretto



- L'esempio dell'adulto, la tranquillità dell'ambiente, la serenità del clima, il piacere della condivisione del momento, sono tutti strumenti attraverso i quali può arrivare un messaggio educativo positivo
- Non lasciamoci influenzare da atteggiamenti spesso provocatori da parte dei bambini rispetto al cibo; un atteggiamento sereno e un ambiente tranquillo sono fondamentali per gestire al meglio il momento del pasto

AL

NIDO: il ruolo dell'adult



- I bambini osservano gli adulti: evitiamo di servire alimenti o bevande diverse agli educatori.
- I bambini ci ascoltano: evitiamo al momento della distribuzione commenti negativi riguardo al pasto
- Non lasciamoci influenzare da atteggiamenti spesso provocatori da parte dei bambini rispetto al cibo
- I bambini guardano gli adulti prima di assaggiare il cibo: evitiamo atteggiamenti negativi
- I bambini guardano poi nel loro piatto: è importante quindi l'aspetto invitante del cibo
- I bambini si avvicinano al piatto per sentire meglio il profumo della preparazione
- I bambini solo allora assaggiano, e solo se tutto ciò li ha rassicurati ed invogliati!

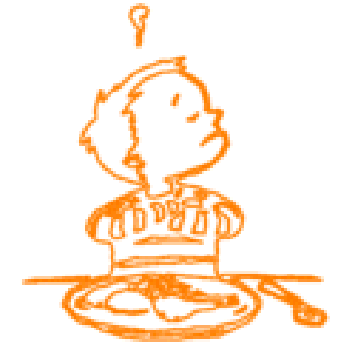
AUTOREGOLAZIONE ED AUTONOMIA del bambino

Educhiamo i bambini all'assaggio di tutti i piatti previsti senza eccessive forzature



- Non tutti mangiano le stesse quantità di cibo; il bambino è perfettamente capace di regolarsi da sé sulla quantità di cibo che gli è necessaria durante la giornata
- Se mangia poco in un pasto, compenserà spontaneamente mangiando un po' di più in altri pasti programmati della giornata
- Per favorire un naturale ciclo fame/sazietà è opportuno evitare spuntini ricchi di calorie che gli tolgono l'appetito (frutta a scuola)

EDUCAZIONE AL GUSTO



PROPORRE E NON IMPORRE!
qualche consiglio anche per la famiglia

- assecondiamo la curiosità del bambino all'assaggio senza preoccuparci delle quantità che assume, anche se queste non corrispondono alle nostre aspettative
- se si rifiuta di assaggiare non mostriamoci in apprensione! Riproveremo in altre occasioni: dopo 7-8 o più volte è molto probabile che accetterà gli alimenti prima rifiutati
- evitiamo di ricadere in un'alimentazione monotona proponendo solo quegli alimenti che il bambino sembra gradire di più per paura che non mangi
- alcuni alimenti molto pubblicizzati (ricchi di grassi e zuccheri) possono condizionare il gusto del bambino che non gradirà più alimenti più sani dal sapore meno forte

Le DIETE SPECIALI



- Per la sicurezza del bambino in comunità è stata standardizzata da qualche anno una Procedura Aziendale, già attivata in precedenza dal nostro settore, in collaborazione con la U.O. Pediatria dell'Ospedale
- Viene richiesto esclusivamente il certificato di uno specialista di struttura pubblica (in allergologia pediatrica, gastroenterologia)
- Il certificato ha validità annuale (nei casi di malattie croniche, es. celiachia, non ha scadenza)

Le DIETE SPECIALI: qualche consiglio

- Non accettate personalmente certificati di nessun genere: in caso di incidente non sarete tutelati
- E' un problema di salute: se ne devono occupare i servizi competenti in materia
- Fateci contattare direttamente dal genitore
- Fate molta attenzione durante i pasti, le festicciole o altri momenti in cui si somministrano alimenti



PROBLEMI di GUSTO

- Nella ristorazione scolastica non sono previste variazioni o sostituzioni rispetto ai piatti previsti dalla tabella dietetica per motivi di gusto
- Il momento del pasto va sempre considerato un momento educativo
- Qualche bimbo che non gradisce un alimento ci sarà sempre
- Nell'elaborazione delle tabelle dietetiche si tiene conto non solo di ciò che fa bene, ma anche di ciò che può piacere di più



DISTURBI TEMPORANEI

- Diarrea prolungata: NO fibre (passati verdura o legumi, verdure fibrose, latte)
- Vomito: non somministrare cibo nel momento acuto, lasciare mangiare liberamente il bambino se sente di nuovo fame
- Variazione solo con certificato medico: dieta in bianco però significa dieta leggera, non pasta in bianco, senza pomodoro



DISTURBI del COMPORTAMENTO ALIMENTARE ad insorgenza precoce

ALIMENTAZIONE SELETTIVA:

- Riguarda prevalentemente bambini maschi
- Assumono tre, quattro alimenti, di solito pasta scondita, pane, patate, latte
- Disponibilità di una psicologa dell'AUSL
- In caso di dubbio, fateci contattare dal genitore



L'OBESITA' INFANTILE

... e a scuola?



- **SPUNTINO:** tanta FRUTTA
- **PRANZO:** PRIMO PIATTO asciutto non troppo abbondante (così se il bambino chiede il bis non ne mangia una porzione esagerata)
SECONDO: rispettare la quantità (bis minimo)
CONTORNO: favorire il consumo
- Favorire **MASTICAZIONE LENTA** (per il senso si sazieta e perché si gusta di più il cibo)
- **FESTE di COMPLEANNO:** una volta al mese!
basta 1 fettina di dolce
evitare **BEVANDE DOLCIFICATE**
(l'acqua disseta di più e non ha calorie)
....altri modi per festeggiare!!!
- **CARAMELLE:** non come PREMIO o CONSOLAZIONE (negativa l'associazione tra evento positivo o di disagio e cibo)

L'OBESITA' INFANTILE

... e a scuola?

LA VERDURA: favorirne il consumo

- sfruttare l' "effetto appetito" proponendola come antipasto (pinzimonio)
- servirla sempre insieme al secondo, dandole quindi la stessa importanza
- concedere il bis del secondo solo dopo che i bimbi hanno mangiato, almeno in parte, anche la verdura già nel piatto
- per una maggiore accettazione?un po' meno degli altri alimenti per lasciare un po' di spazio nello stomaco
- può essere utile anche presentarla in modo più accattivante (spiedini, ecc.)
- portarla anche in gita



L'OBESITA' INFANTILE

... e a scuola?

GLI ZUCCHERI:
limitarne il consumo

Ecco perché ...

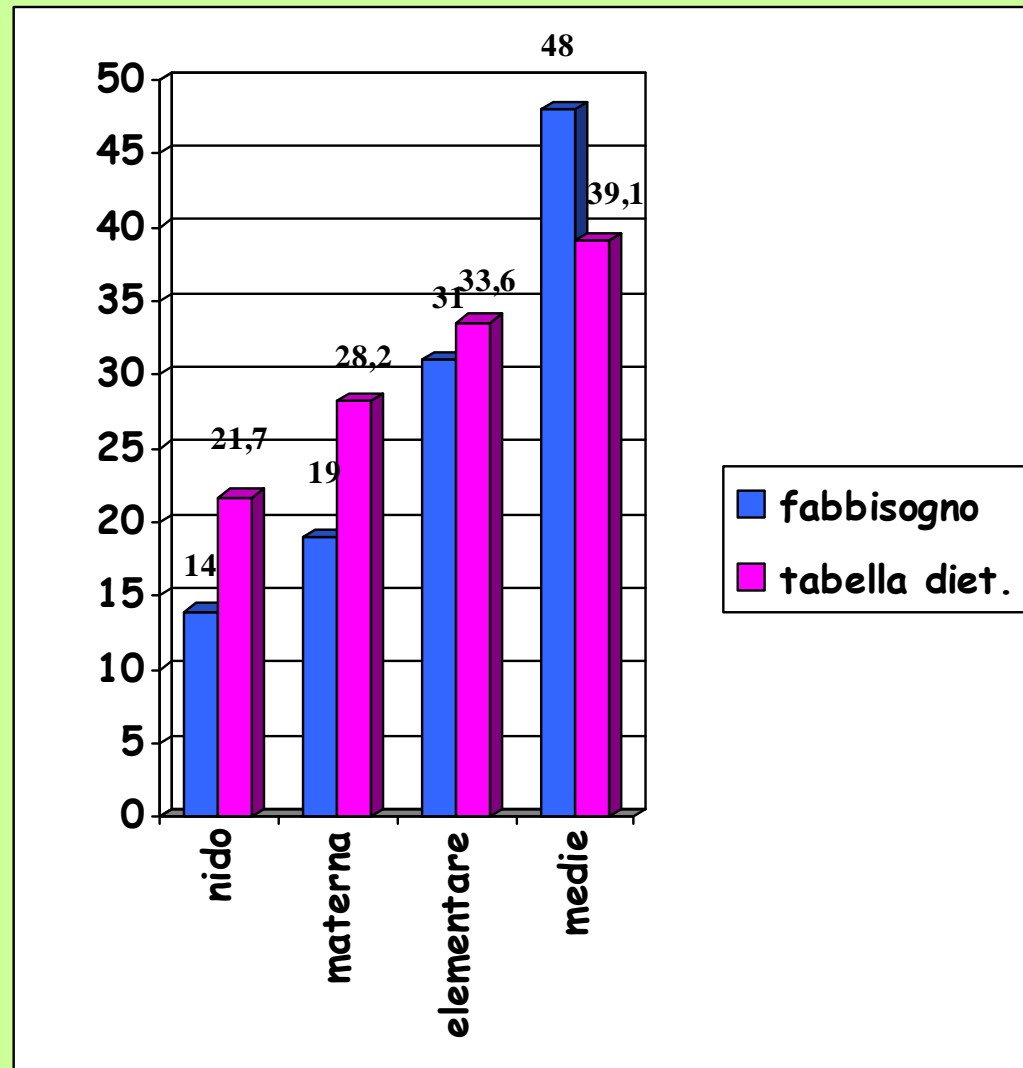
- solo frutta allo spuntino
- non c'è quasi mai il dolce a fine pasto (solo Natale, Carnevale, Pasqua, fine anno)
- si consiglia di festeggiare i compleanni a scuola una volta sola per tutti i bimbi del mese
- si ai dolci fatti dalle cuoche, meno ricchi di zucchero rispetto a quelli acquistati al forno o in pasticceria
- niente succhi di frutta e bibite dolci e gassate (i bambini hanno già troppe occasioni)
- e niente caramelle!



L'OBESITA' INFANTILE ... e a scuola?

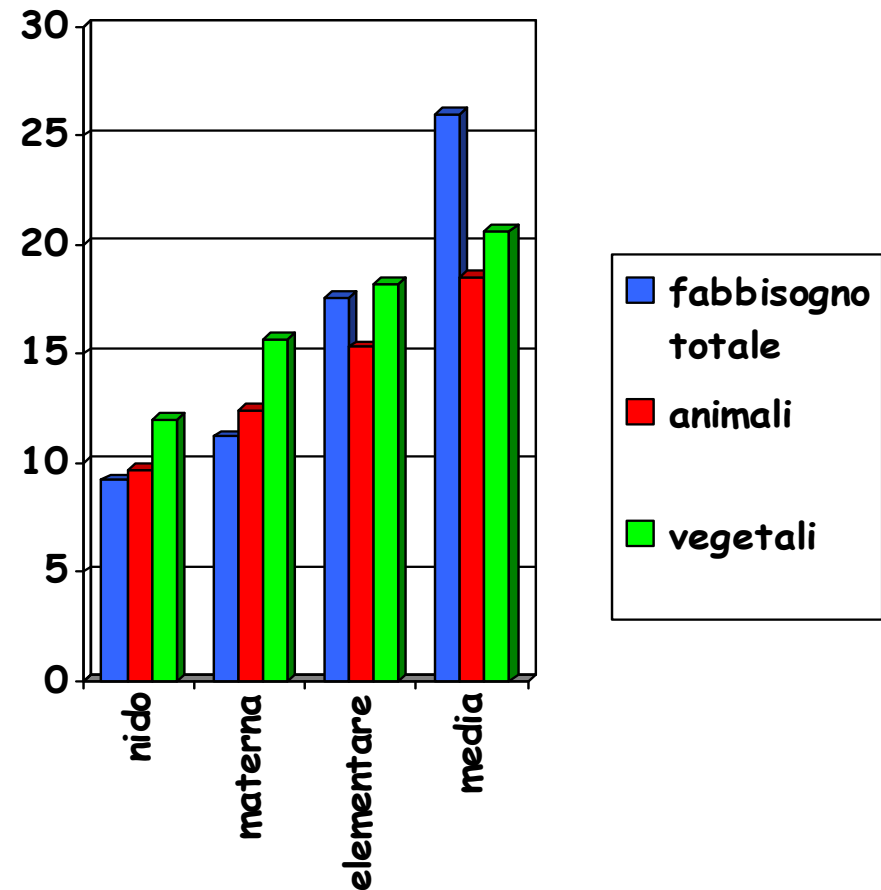
le proteine

- Fabbisogno in grammi di proteine per un bambino maschio di asilo nido (3 anni), scuola infanzia (6 anni), elementare (11 anni), media (14 anni)
- Quantità media di proteine delle tabelle dietetiche per tipologia



le proteine

a confronto il
**fabbisogno
totale** e le
quantità di
proteine **animali**
e **vegetali**
presenti nelle
tabelle
dietetiche



PROTEINE: limitarne il consumo

con le quantità base previste a pranzo copriamo quasi interamente anche il fabbisogno proteico della cena

è per questo che:

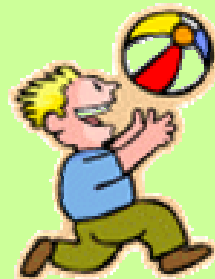
- le quantità dei secondi nelle tabelle dietetiche sono necessariamente le minime possibili, sufficienti a rendere comunque accettabile la presentazione del piatto
- può essere dato il bis, ma in quantità non superiore alla metà della porzione iniziale

L'OBESITA' INFANTILE... e a scuola?

è **IMPORTANTE** l'**ATTIVITA'** **MOTORIA** perché....

- ...aiuta a diminuire il peso e a mantenerlo nel tempo
- ...migliora i parametri dello stato nutrizionale
- ...aumenta il senso di benessere
- ...aiuta a socializzare

è sempre positivo **STIMOLARE IL BAMBINO**





Siamo disponibili per...



- Contattateci per qualsiasi dubbio in campo nutrizionale
- per una richiesta speciale
- per costruire insieme un progetto di educazione alimentare da realizzare con i bambini
- per inviarci i genitori di bambini in sovrappeso o con altri problemi alimentari

SIAMO REPERIBILI ai n° 0541 707233-707682