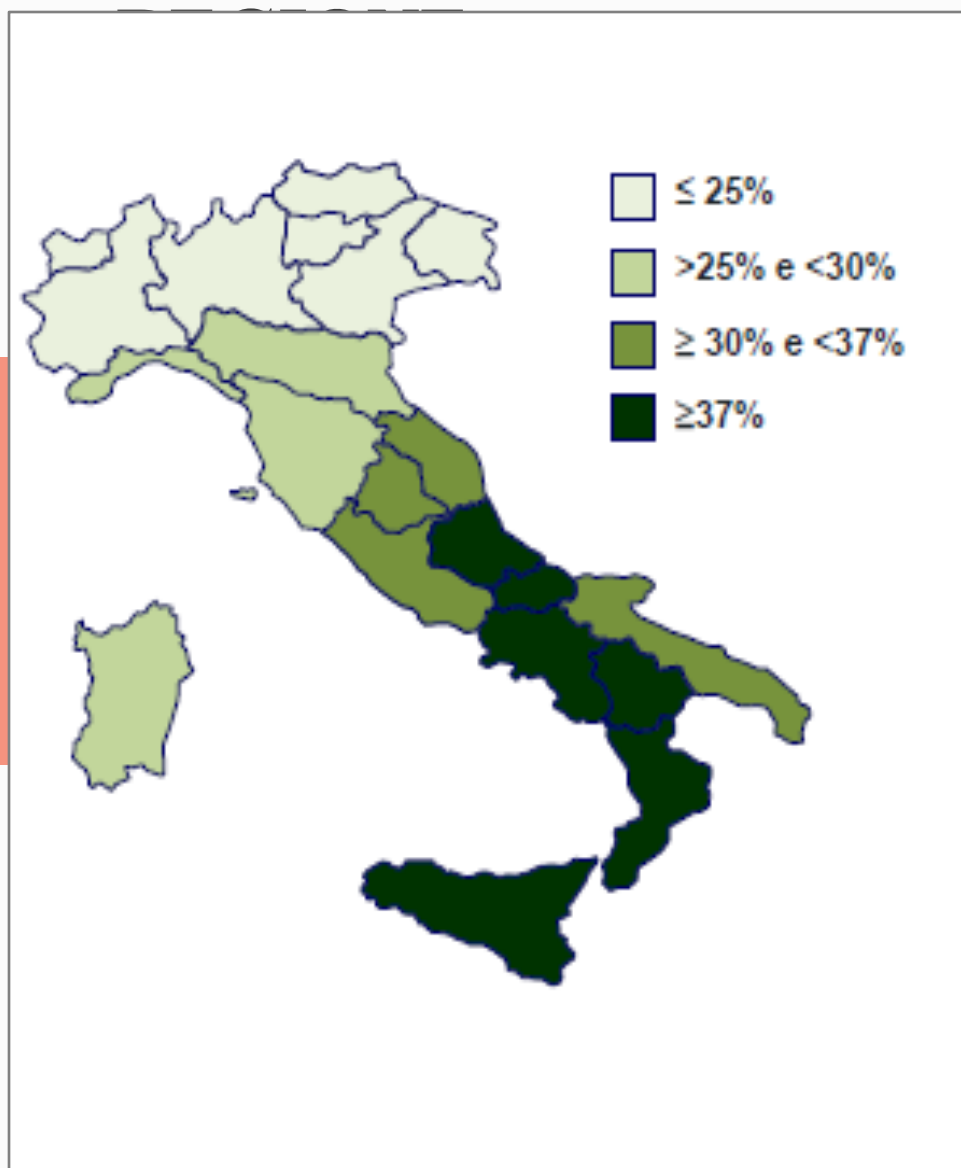


ciclo di incontri dedicati alla:
Educazione Alimentare

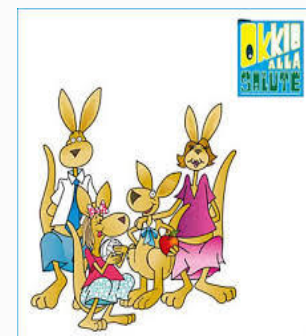
PERCHE'
siamo qui



BAMBINI OBESI PER

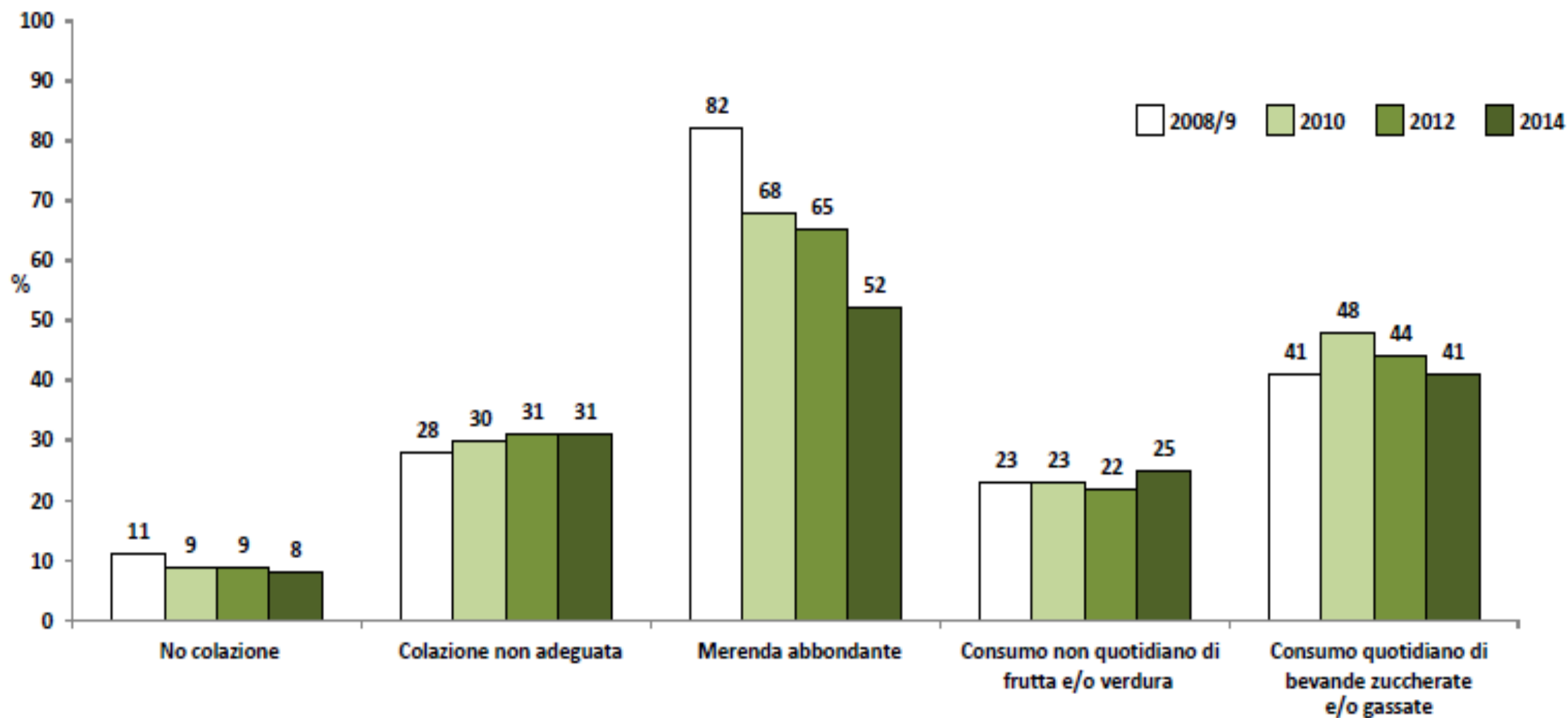


IL MONITORAGGIO:
“OKKIO ALLA SALUTE”



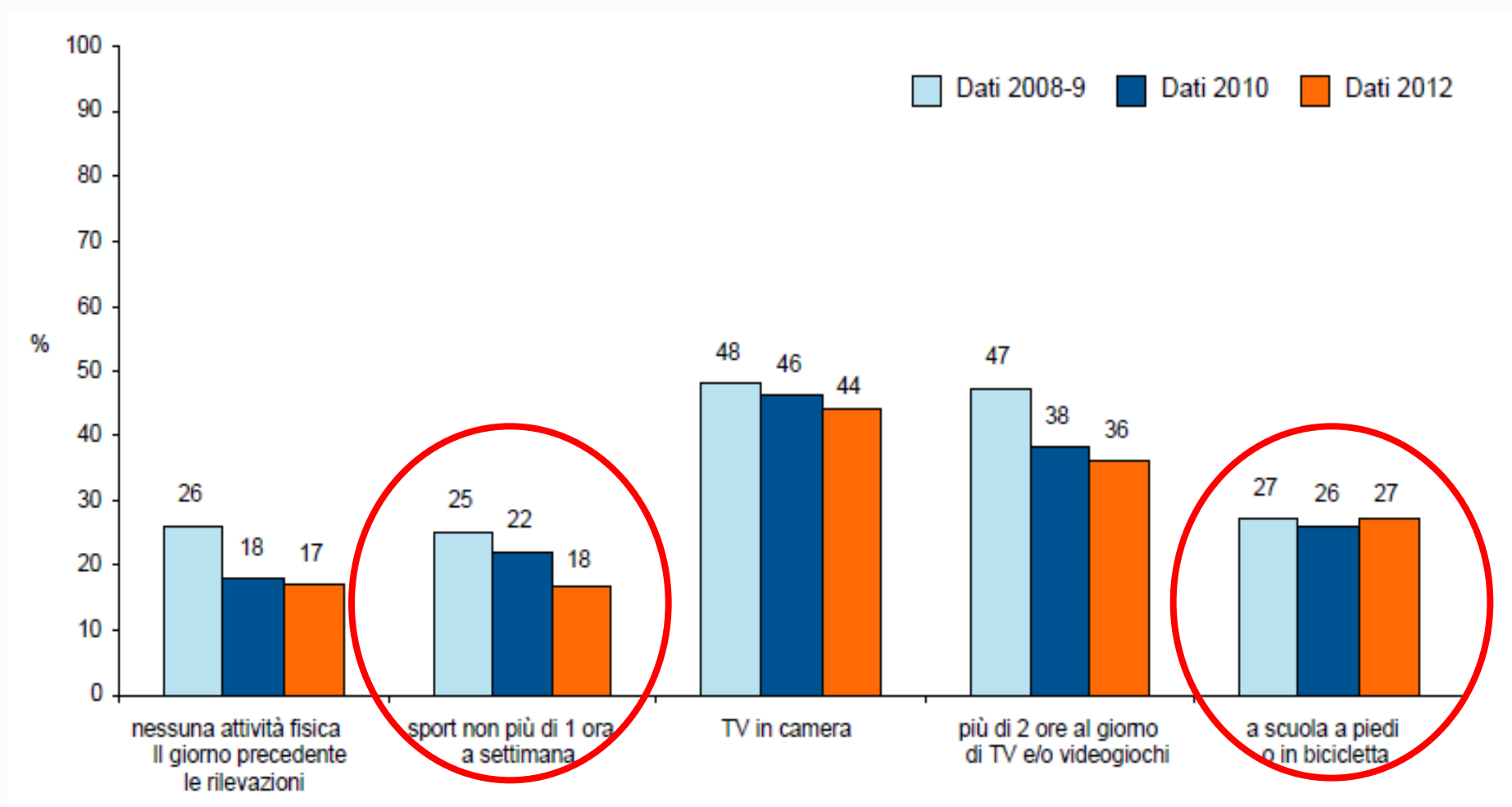


Abitudini alimentari dei bambini





Attività fisica dei bambini



I CONSIGLI PRINCIPALI



1

2

3

4



5

6

Spuntini:
leggeri
ma
nutrienti



PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare
per tutti i bambini sin dall'età prescolare.



4 consigli



La prima colazione

15% delle calorie giornaliere

quella ideale è a base di latte o yogurt parzialmente scremato, fette biscottate o pane integrale con marmellata o muesli o biscotti secchi o cereali integrali, e frutta fresca.

Pranzo e Cena

i due pasti principali, *il pranzo* (40% delle calorie) e *la cena* (30% delle calorie), devono essere presenti carboidrati, proteine, lipidi e fibre.

Lo spuntino

al mattino e la merenda di metà pomeriggio **rispettivamente il 5% e il 10% delle calorie giornaliere.**

non vanno mai saltati perché servono a non lasciare un lungo intervallo tra i pasti, evitando di arrivare a pranzo o a cena affamati.

Acqua

Molto importante è un'assunzione giornaliera adeguata di *acqua* (pari a 1600 ml di acqua al giorno per bambini 4-6 anni e 1800 ml per bambini 7-10 anni).

Come orientarsi nella scelta degli alimenti





LATTE

preferire latte e yogurt parzialmente scremati (o alla frutta);



CEREALI

privilegiare pane e cereali integrali e riso parboiled. Si raccomanda la cottura al dente. Variare la scelta considerando anche cereali tipo di altre tradizioni, quali sorgo, miglio, grano saraceno quinoa, amaranto



PANE

un panino al giorno, preferire quello preparato con farina integrale o con farina tipo 1.



CARNE

pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale sgrassato



PESCE

preferire il pesce azzurro (sarda, alici), evitando quelli di grossa taglia (spada e tonno). Merluzzo, nasello, sgombero, spigola o persico meglio non più di una volta a settimana. Cefalopodi, tipo calamari e polpo, non più di una volta a settimana.



LEGUMI

associarli sempre (freschi, secchi o surgelati) ai cereali come piatto unico in alternativa al primo e secondo piatto;



FRUTTA

consumarla 2-3 volte al giorno, preferendo quella di stagione. Non frullata o passata. Nella scelta valutare anche la frutta di altre tradizioni alimentari, quali frutto del baobab, frutto della passione, mango, guava. Da non assumere più di 2-3 volte alla settimana: kiwi, uva, banana, ananas, papaya, jackfruit. Da limitare (1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo.



VERDURA

consumare (fresca o surgelata non frullata o passata) 2 volte al giorno. Preferire verdura di stagione (pomodori, zucchine, peperoni, okra, foglie di cassava, germogli di bamboo).



CONDIMENTI

Privilegiare l'olio extravergine di oliva e limitare il sale

LA COTTURA

*preferire quella in
umido, al vapore, al
forno, al cartoccio*



I PROBLEMI ALIMENTARI PIU' COMUNI



1. Eccessivo apporto calorico rispetto alla spesa energetica quotidiana



2.Colazione assente o inadeguata

<http://www.eatright.org/resource/food/nutrition/healthy-eating/eat-breakfast>



A close-up photograph of a hand holding a white ceramic spoon over a white plate. The plate contains a meal consisting of orange carrot cubes, green peas, and a portion of meat. The background is blurred, showing a light-colored surface.

**Colazione da re
Pranzo da principe
Cena da povero**

**3. Errata
ripartizione
calorica nella
giornata
bassi consumi al
mattino ed
eccessivi la sera**

4. Consumo di
alimenti troppo
ricchi in Kcal
e di ridotto valore nutritivo
nello spuntino a scuola e
come merenda pomeridiana





	100g	45g	GDA
Valore Energetico	2178 KJ 521 Kcal	960 KJ 234 Kcal	12%
Proteine	6,8g	3,1g	6%
Carboidrati	60,1g	27,1g	10%
Grassi	27,7g	12,5g	18%



	100g	25g	GDA
Valore Energetico	2073 KJ 495 Kcal	519 KJ 124 Kcal	6%
Proteine	6,3g	1,6g	3%
Carboidrati	63,1g	16,1g	6%
Di cui zuccheri semplici	36g	9g	10%
Grassi	23g	5,8g	8%
Di cui saturi	14g	3,4g	17%

5. Eccesso di alimenti proteici di origine animale e carboidrati ad alto indice glicemico



VS



6. Scarso apporto di
fibre, proteine
vegetali e pesce





7. Frequente consumo, anche al di fuori dei pasti principali, di preparazioni ad elevato contenuto energetico, grassi saturi, sale, zuccheri semplici

8. Abitudine a consumare i pasti davanti alla TV



9. Monotonia dei piatti consumati



10. Stile di vita sedentario



A wooden cutting board is placed on a white marble surface. On the board, there is a slice of bread, a tomato, and a knife. The text is overlaid on the board.

Usa prodotti semplici magari preparazioni casalinghe (ciambelloni, focacce, biscottini)

Introduci la frutta in grado di dare maggiore senso di sazietà e per donare una nota dolce alla tua colazione e alla tua merenda

Inserisci prodotti come latte, yogurt o ricotta da condire con cereali, frutta fresca e tanta fantasia! Se fai sport puoi inserire anche piccole quantità di frutta secca



Come
introduurre
le verdure

- 
- Piatti unici
 - Inserisci la verdura al tuo piatto (frullati passate)
 - Polpettine di carne e pesce con verdura
 - Polpettoni
 - Purè
 - Pasta fresca con spinaci zucca.....

Neofobia e gusti alimentari nei bambini

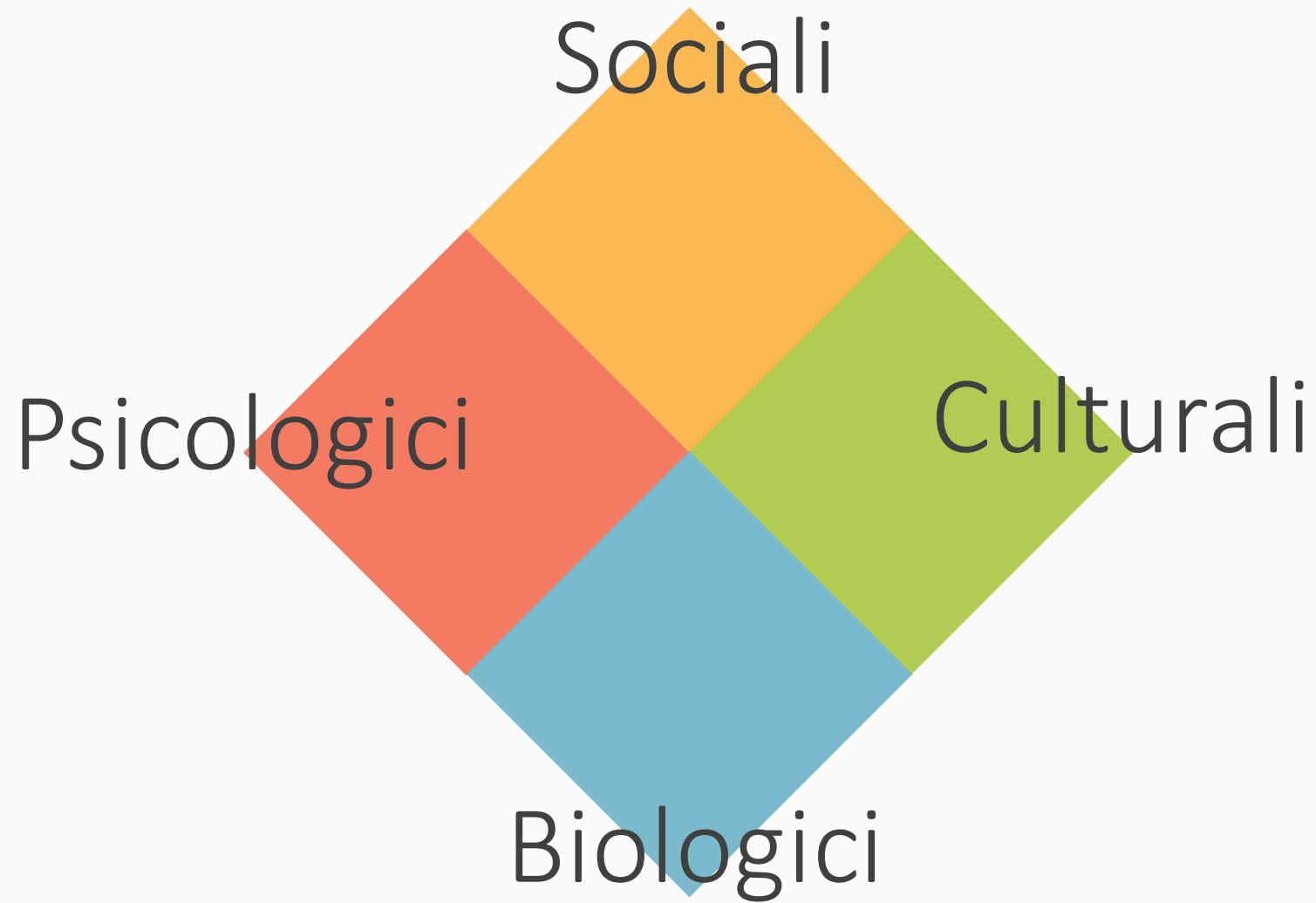




Essere severi
non serve

L'Esempio
Fai come me
(non fai come ti dico)

Nascita dei gusti : 4 fattori





**il
comportamento
neofobico
corrispondere a
una fase normale
dello sviluppo
dei bambini**



i primi due anni di
vita sono
importantissimi per
abituare il bambino
ai diversi sapori e
per fargli conoscere
il maggior numero
possibile di nuovi
alimenti.

SAPER LEGGERE E LE ETICHETTE



Attenzione ai condimenti
Meno SALE!
Melio se sale iodato



Tipologia di prodotto	Contenuto in sodio	Contenuto in sale
Ad alto contenuto in sale	> 0,4-0,5 g/100 g	> 1-1,2 g /100 g
A medio contenuto in sale	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
A basso contenuto in sale	< 0,12 g/100 g	< 0,3 g /100 g

Quanto zucchero
è nascosto nella
mia merenda





Quanto zucchero è nascosto nella mia merenda

Ingredienti

Zucchero, farina di frumento (14,5%), grassi vegetali non idrogenati, sciroppo di glucosio-fruttosio, uova, liquore 8,5% (vino liquoroso, alcool, zucchero, aromi), olio vegetale non idrogenato, scorze di arancia candite (3%), cacao magro (2%), amido di frumento, siero di latte in polvere, succo d'arancia (2%), latte scremato in polvere, aromi, emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi, lecitine (soia); agenti lievitanti (carbonato d'ammonio, difosfato disodico, carbonato acido di sodio), sale

Tabella nutrizionale

VALORI MEDI ➡	per 100 g	per pezzo 40 g	%GDA*
Valore energetico	429 kcal/1793 kJ	171 kcal/718 kJ	9
Proteine	4 g	1,6 g	3
Carboidrati	51,7 g	20,7 g	8
di cui: zuccheri	48,4 g	16,2 g	18
Grassi	20,6 g	8,2 g	12
di cui: saturi	11,9 g	4,8 g	24
Fibre alimentari	1,6 g	0,6 g	2
Sodio	0,113 g	0,045 g	2
Vitamina B2	0,24 (15% RDA**) mg	0,09 (5% RDA**) mg	
Vitamina B12	0,28 (28% RDA**) mcg	0,1 (10% RDA**) mcg	

*GDA = La Quantità giornaliera raccomandata per un adulto è basata su di una dieta che prevede un apporto medio giornaliero di 2000 kcal. Il fabbisogno nutrizionale di un individuo può essere maggiore o minore, a seconda del sesso.

Quanto zucchero è nascosto nella mia merenda



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: CROSTATINA ALBICOCCA				
VALORI MEDI		Per 100 g	Per pezzo (40 g)	% AR* per pezzo
ENERGIA	kJ	1746	699	8%
	kcal	416	166	8%
GRASSI	g	15,0	6,0	9%
	di cui: Acidi Grassi Saturi	g	3,5	18%
CARBOIDRATI	g	64,0	25,6	10%
	di cui: Zuccheri	g	13,2	15%
FIBRE **	g	2,3	0,9	-
PROTEINE	g	5,0	2,0	4%
SALE	g	0,350	0,140	2%

*AR = Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal) ** Metodo AOAC 2009.01



merenda?



merenda?

PRODOTTO	ZUCCHERI per 100g	ZUCCHERI per PORZIONE
FIESTA 	40,7g	16,3g
TEGOLINO 	40g	14g
CROSTATINA ALBICOCCA 	33g	13,3g
BUONDI 	26g	8,7g

merenda?

INGREDIENTI: ZUCCHERO,
OLIO VEGETALE, NOCCIOLE
(13%), CACAO MAGRO, LATTE
SCREMATO IN POLVERE (5%),
SIERO DI LATTE IN POLVERE,
EMULSIONANTI: LECITINE (SOIA),
AROMI.

n
FERRAR

merenda?

Ingredienti: Pane gr 40, Marmellata gr 10

Valori nutrizionali:

Alimento	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Zuccheri	Fibra	Calorie
Pane e marmellata	2,48	0,15	24,92	6,47	1,36	104,7
Merendina	1,8	3,8	16	11,9	?????	107



Si educa con ciò che si
dice,
più ancora con ciò che
si fa,
S. Ignazio di Antiochia
e ancor più con ciò che
si è.