

L'educazione alimentare: il ruolo del Pediatra di Libera Scelta

Giornate Pediatriche "A. Laurinsich", Parma 15 settembre 2006

- Paolo Brambilla, Alessandra Florioli, Paola Manzoni
- ASL Provincia Milano 2 e ASL Provincia Lecco
- Dipartimento Formazione FIMP Lombardia



il Pediatra fornisce educazione alimentare:

Al bambino sano

Al bambino malato :

obesità, celiachia, allergia, ecc.

A TUTTI I BAMBINI

Al bambino a rischio di:

obesità, dislipidemia, ipertensione a.

Al bambino magro, astenico, ecc.

(spesso solo secondo il genitore)

gli strumenti



- L'esempio
- I consigli alimentari (per il 1° anno e oltre!)
- I libri
- Altro materiale educativo
- La gestione/correzione della patologia

COSA SI MANGIA, OGGI?

Consigli per
l'alimentazione del
pupo nel 1° anno

2° Edizione, 2005



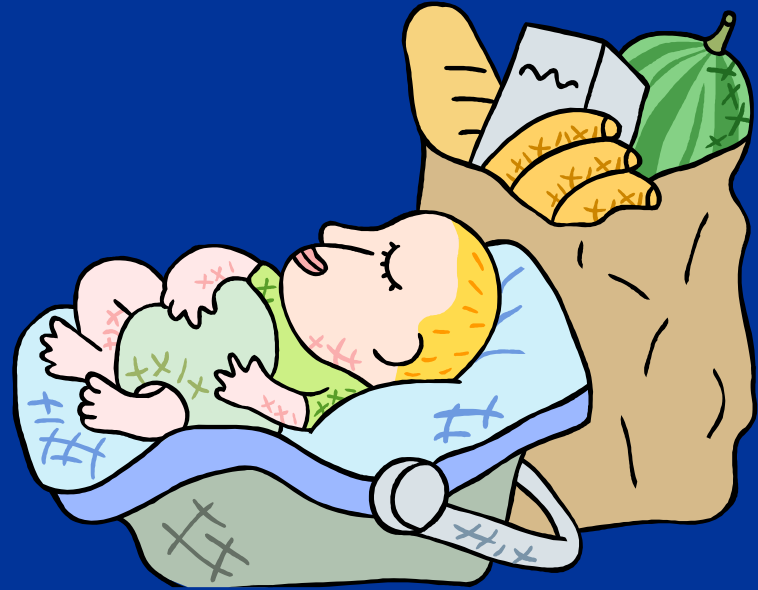
A cura dei Pediatri :
Paolo Brambilla, Alessandra Florioli, Paola Manzoni

COSA SI MANGIA, OGGI?



- **12 PAGINE ILLUSTRATE:**
- **La frutta**
- **La prima pappa, aspetti relazionali e pratici**
- **La seconda pappa , alimenti da 7 a 12 mesi**
- **Le quantità durante il primo anno**
- **I pasti frazionati (alcune ricette)**
- **Cosa cambiare in caso di diarrea o stipsi.....**
- **..... o se il piccolo cresce poco o troppo**

COSA SI MANGIA, OGGI?



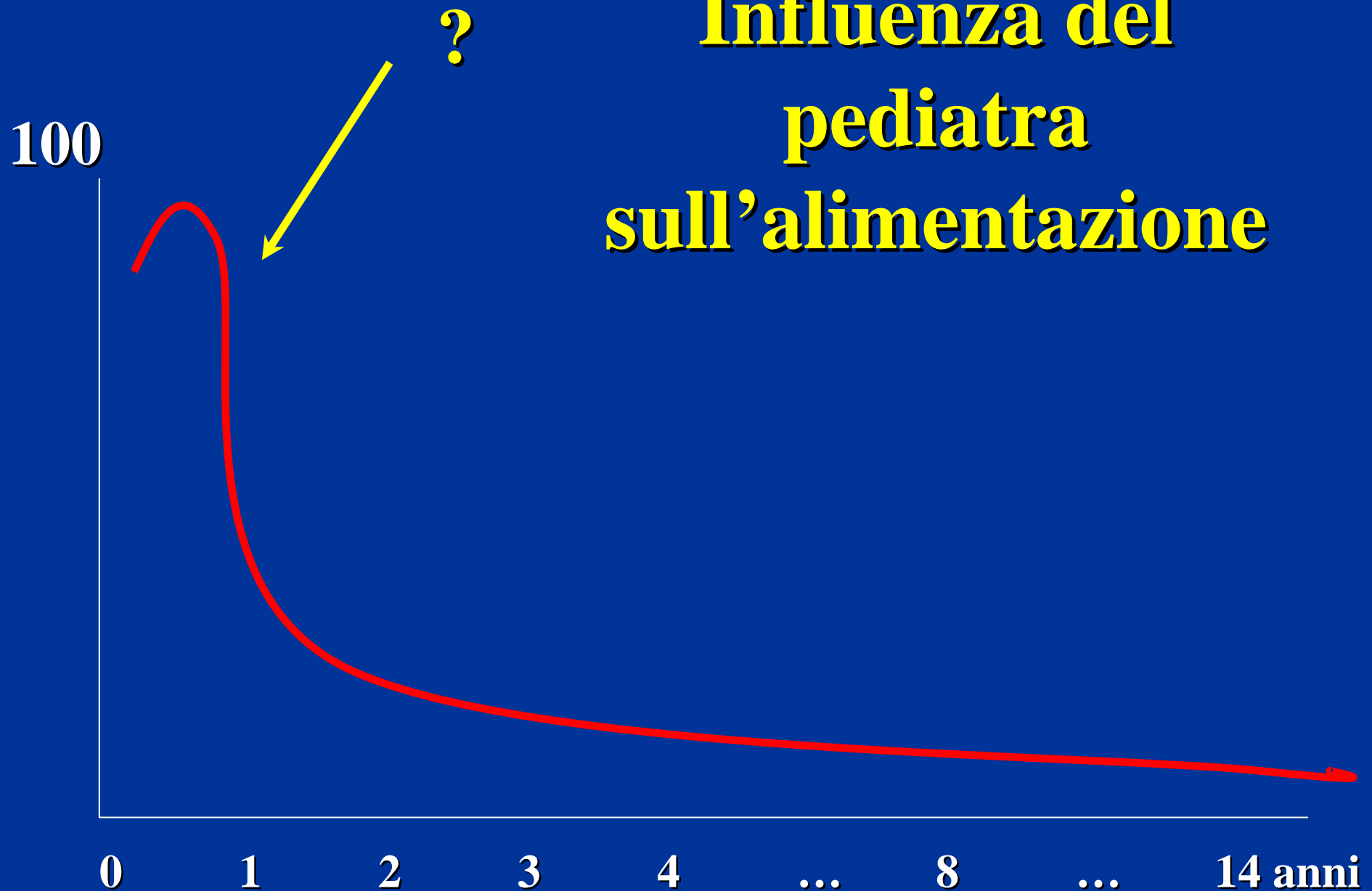
- **Come preparare, conservare, congelare**
- **Come affrontare i rifiuti o le difficoltà**
- **Il tempo ideale per svezzare tuo figlio**
- **La rotazione delle fonti proteiche**
- **Se tuo figlio è a rischio di sovrappeso...**
- **Spazio per i suggerimenti alle altre mamme**

Un lattante di 2 mesi può fare la doccia?

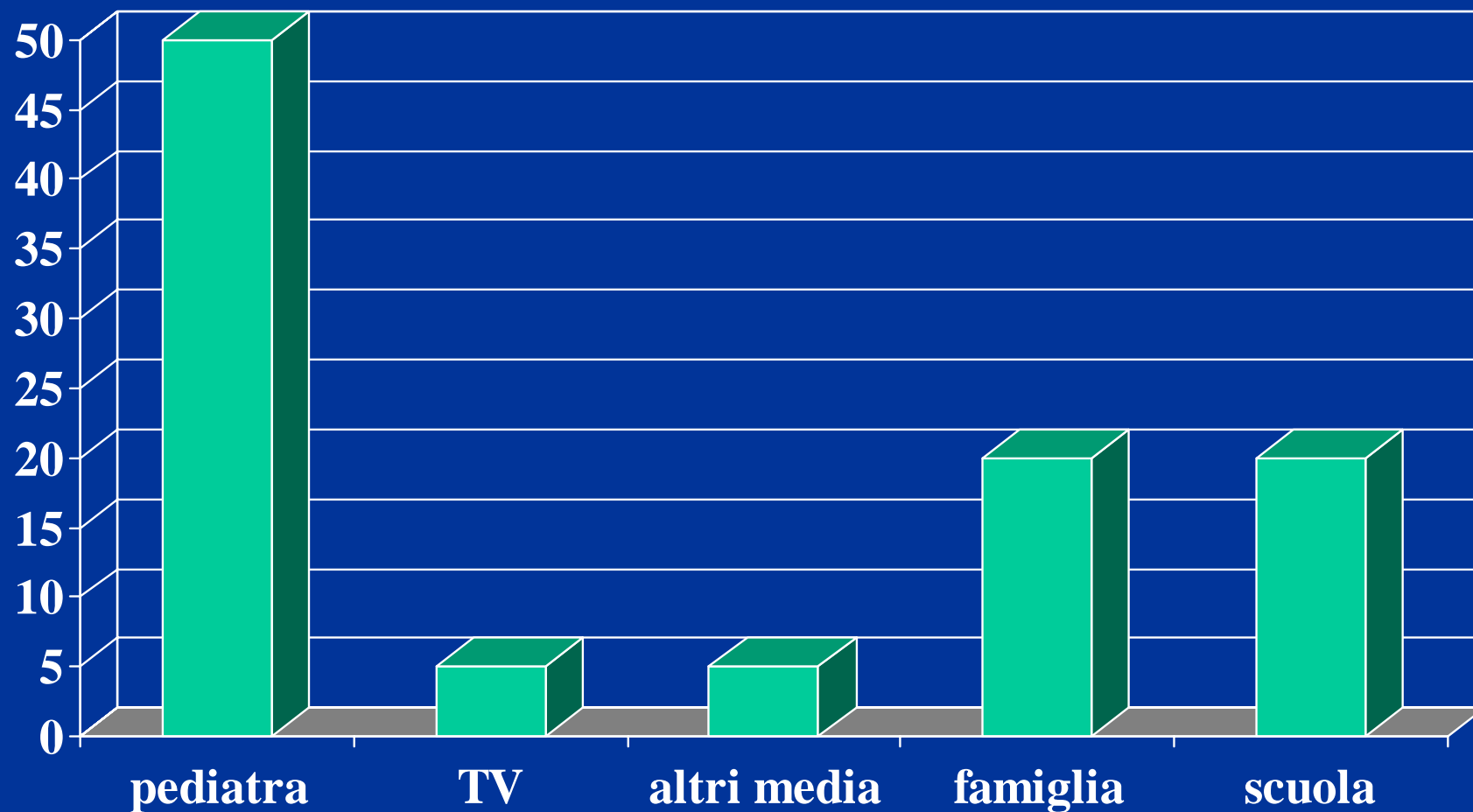


- **L'allattamento al seno "a richiesta ragionevole" va condotto con intelligenza!!**

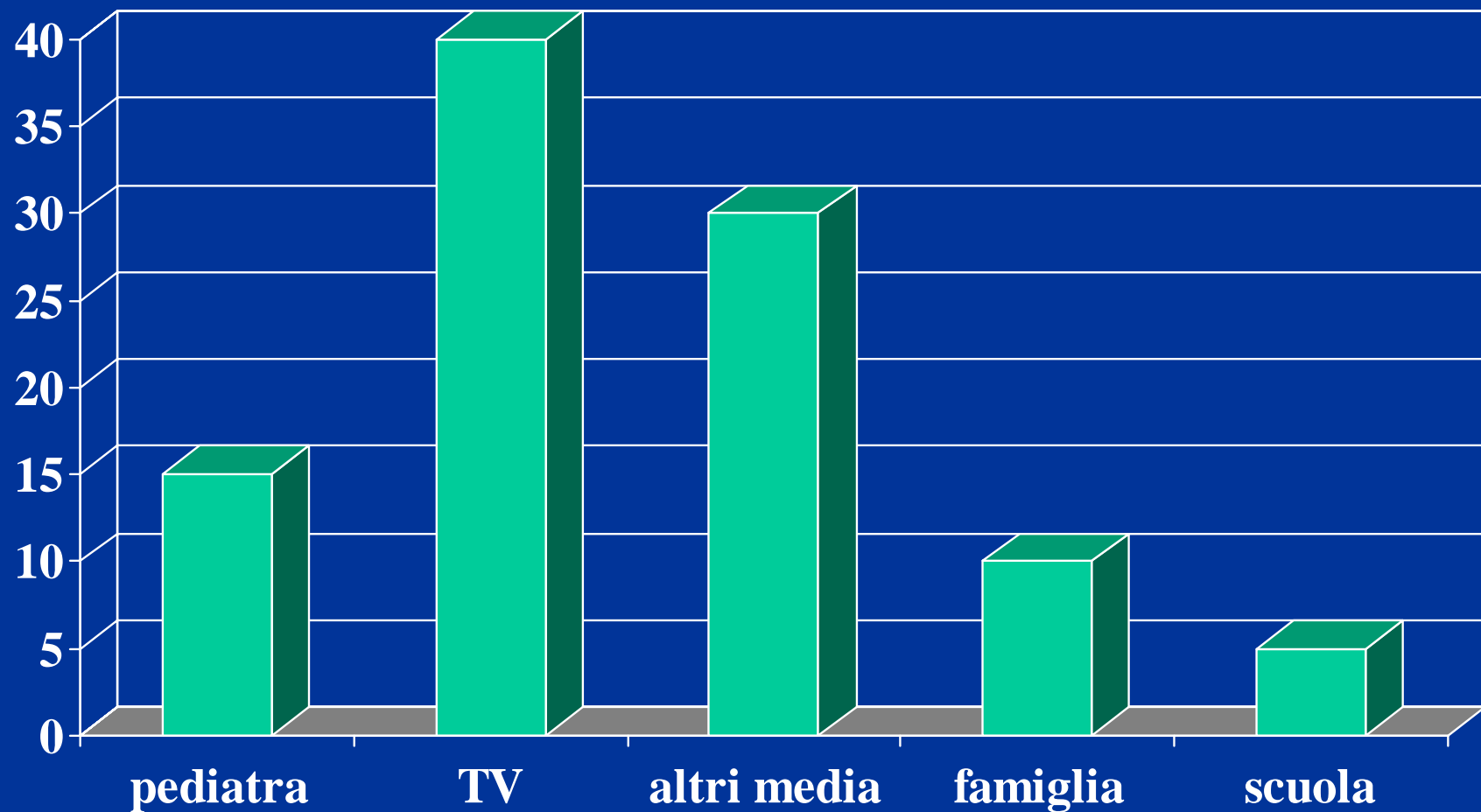
Influenza del pediatra sull'alimentazione



Fattori che influenzano le scelte alimentari dei genitori: la teoria



Fattori che influenzano le scelte alimentari dei genitori: la realtà



Piccola biblioteca



- **Progetto sperimentale dal 2004, adottato in modo discontinuo**
- **Una decina di libri sull'alimentazione del bambino (regole generali, ricette, aspetti educativi e psicologici, ecc.)**
- **Elenco disponibile in ambulatorio**

Nessia
Laniado
Gianfilippo
Pietra

MIO FIGLIO MANGIA SOLO SCHIFEZZE!

*Come educare il bambino
al gusto e al piacere
del 'mangiar sano'*



edizioni
red!

Suzannah Olivier

LE BUONE
PAPPE
PER DIVENTARE
grandi

*Guida pratica
per l'alimentazione
del tuo bambino*



DEAGOSTINI

con le ricette e i menù
per una dieta bilanciata

IL DIVEZZAMENTO:

Fabbisogni,
crescita e sviluppo

a cura di C. Agostoni - E. Riva

ariete salute libri

Come prevenire i problemi alimentari nei figli

Un modo utile e pratico per far crescere i bambini
liberi da problemi con il cibo e con il peso

Jane R. Hirschmann

Lela Zaphiropoulos


POSITIVE
PRESS

VITO CONSOLE

MONICA RAVASINI

Il piccolo Gourmet

Il fiabario



fiabe e ricette
per bambini
che ascoltano



Carmela Cipriani
e Arrigo Cipriani

Pappe da Favola

Golose ricette e allegre storielle
per fare di ogni bambino
un buongustaio



Sperling & Kupfer Editori

BIANCA TRAGNI - MARGHERITA CAROLI

FAVOLE IN CUCINA

*per mamme impazienti, bambini renitenti, maestri intelligenti
e pediatri sapienti*



Elenco libri

- **Le buone pappe per diventare grandi** S. Olivier Ed. De Agostini
 - **Mio figlio mangia solo schifezze** Laniado-Pietra Ed. Red
 - **Il divezzamento** Agostoni-Riva Ed. Ariete
 - **Come prevenire i problemi alimentari nei figli**
J.R. Hirschmann Ed. Positive Press
 - **Il piccolo gourmet. Il fiabario** Console-Ravasini Ed. Editeam
 - **Favole in cucina** Tragni-Caroli Ed. L & L
 - **Pappe da favola** Cipriani Ed. Sperling&Kupfer
- Fate la nanna** E. Estivill Ed. Mandragora
- Se mi vuoi bene, dimmi di no** G. Ukmar Ed. Franco Angeli
- I no che aiutano a crescere** A. Phillips Ed. Feltrinelli
- Non siamo capaci di ascoltarli** P. Crepet Ed. Einaudi

Atlante ragionato di alimentazione

- Istituto Scotti Bassani
- Informazioni nutrizionali
- Fotografie dei piatti di maggior consumo, per ciascun piatto **3 differenti porzioni**
- Molto utile per l'educazione alimentare pratica (**visiva**) del genitore e del bambino

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo IV/70 - IV trimestre



ISTITUTO SCOTTI BASSANI
PER LA RICERCA E L'INFORMAZIONE SCIENTIFICA E NUTRIZIONALE
MILANO

Atlante ragionato di alimentazione



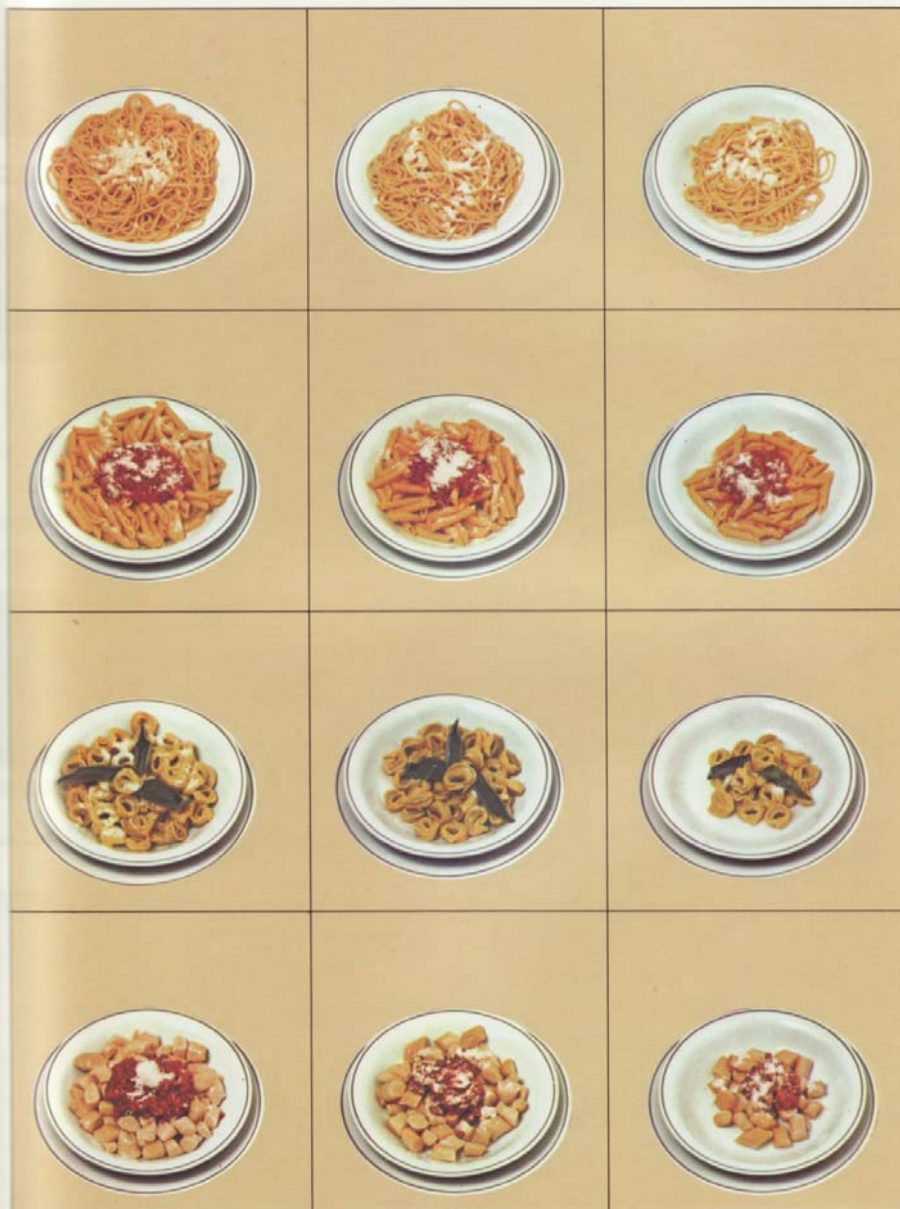
Nuova edizione

Schede informative
n. 4/92

A

B

C



5

6

7

8

Quale ti sembra adeguato per un bimbo di 8 anni?



Peso 120 g
Calorie 560



peso 80 g
calorie 367



peso 55 g
calorie 273

Quale ti sembra adeguato per un bimbo di 8 anni?



Peso 120 g
Calorie 433



peso 80 g
calorie 288



peso 40 g
calorie 144

Calendario di educazione alimentare



- Appeso in sala d'attesa (saltuariamente)
- Informazioni alimentari semplici
- Ogni mese un gruppo di alimenti
- Ricette tradizionali e regionali
- Collegamento con la stagionalità dei cibi



Elaborato da M. Caroli



Azienda Unità Sanitaria Locale BR/1
U.O. di Igiene della Nutrizione
SIAN - Dip. di Prevenzione

Il calendario della buona alimentazione



Regione Puglia
Assessorato alla Sanità

La frutta



Gr. 100	% parte edibile	Proteine	Lipidi	Glucidi	Fibra	Ferro	Calcio	Calorie
Pesca	91	0.8	0.1	6.1	1.6	0.4	8	27
Albicocca	94	0.4	0.1	6.8	1.5	0.5	16	28
Melone	47	0.8	0.2	7.4	0.7	0.3	19	33
Arancia	80	0.7	0.2	7.8	1.6	0.2	49	34
Pera	84	0.3	0.1	8.8	3.8	0.3	11	35
Ciliegia	86	0.8	0.1	9.0	1.3	0.6	30	38
Ananas	57	0.5	0	10	1	0.5	17	40
Kiwi	87	1.2	0.6	9.0	2.2	0.5	25	44
Mela	79	0.3	0.1	13.7	2.0	0.3	7	53
Uva	94	0.5	0.1	15.6	1.5	0.4	27	61
Banana	65	1.2	0.3	15.4	1.8	0.8	7	65
Mandarino	80	0.9	0.3	17.6	1.7	0.3	32	72

Agosto 2003



La storia del kiwi

Il KIWI è un frutto molto ricco di Vitamina C, di fibre, di Vitamina E e di Potassio. È maturo quando è morbido al tatto ed ha un buon profumo. In CINA esistono oltre 400 varietà di kiwi, la più diffusa è la varietà HAYWARD. Il KIWI ha più di 700 anni. La sua storia inizia nella valle del fiume Yang-Tse, che ha dato al frutto il suo nome originario "Yangtao". Il frutto era considerato una delicatezza alla corte del Gran Khan.

Fra il 1800 ed il 1900 viene portato in Europa da un membro della Royal Horticultural Society of Britain. Nel 1906 arriva in Nuova Zelanda e prende il nome di "Uva Spina Cinese" (Chinese Gooseberry) e proprio in questo Paese comincia ad essere prodotto in grande quantità. Le prime esportazioni del frutto si hanno nell'anno 1962, verso gli Stati Uniti, dove il frutto viene chiamato kiwifruit, dal nome dell'uccello tipico della Nuova Zelanda. Il kiwi è

1 V

S. ALFONSO

2 S

S. EUSEBIO

3 D

S. LIDIA

4 L

S. GIOVANNI MARIA VIANNEY

5 M

MADONNA DELLA NEVE

6 M

TRASFIGURAZIONE DEL SIGNORE

7 G

S. GAETANO

8 V

S. DOMENICO

9 S

SS. FERMO E RUSTICO

10 D

S. LORENZO

11 L

S. CHIARA

12 M

SS. MARTIRI DI OTRANTO

La fiaba: LA VOLPE E L'UVA

Un giorno una volpe affamata passò accanto a una vigna e vide alcuni bellissimi grappoli d'uva che pendevano da un pergolato. I dolci acini le fecero venire l'acquolina in bocca, ma non poteva arrivare ad essi perché erano posti troppo in alto.



La volpe allora se ne andò con aria dignitosa, dicendo: «Sono troppo verdi: la frutta acerba fa male...».

La favola si addice a coloro i quali fingono di disprezzare a parole ciò che non possono avere.



comincia ad essere prodotto in grande quantità. Le prime esportazioni del frutto si hanno nell'anno 1962, verso gli Stati Uniti, dove il frutto viene chiamato kiwifruit, dal nome dell'uccello tipico della Nuova Zelanda. Il kiwi è infatti un uccello che non può volare e dà il nome anche alla popolazione della Nuova Zelanda, alla valuta e alla Nazionale di Calcio di quel Paese. Due KIWI contengono il 24 % del fabbisogno di Vitamina C del nostro organismo. Inoltre il frutto contiene il 16 % di fibre, il 14 % di Potassio e il 10 % di Vitamina E.

La filastrocca

uva, mele, pere e mandarini
fanno bene a tutti i bambini.
Tutta la frutta è buona e colorata
se la mangi con la buccia va ben lavata.
Sugli alberi le ciliegie trovi genuine:
ricche di minerali e tante vitamine!

Rido e mangio

Un nano entra in un bar e da dietro il bancone dice:
- Succo di frutta!
Nessuno risponde e non vedendo nessuno, il nano continua a chiedere:
- Un succo di frutta, un succo di frutta!!
Saltando su e giù. Dopo un po' si spazientisce e decide di andare a vedere dietro il bancone. Lì vede un altro nano che salta su e giù e dice:
- Che gusto, che gusto.....

Macedonia di pere

Ingredienti: pere, zucchero, e abbondante succo di limone.
Preparazione: tagliate le pere a fettine sottili e conditele con zucchero e abbondante succo di limone.



Torta di frutta

Ingredienti per 4 persone: 350 gr. di farina, 200 gr. zucchero, 5 uova, il succo e la scorza lavata e grattugiata di un limone, un pizzico di sale, lievito per dolci, una bustina di vanillina.
Preparazione: In una terrina sbattete le due uova intere e tre tuorli con lo zucchero e la vanillina. Aggiungete il succo e la scorza di limone, la farina, le chiare sbattute a neve, ed infine il lievito. Amalgamate bene l'impasto. Travasate in una teglia foderata con carta da forno. Cuocete a temperatura moderata per 45 minuti. A cottura ultimata, fate raffreddare il dolce

10 G	S. CORNELIO
11 L	S. CHIARA
12 M	SS. MARTIRI DI OTRANTO
13 M	S. IPPOLITO
14 G	S. MASSIMILIANO KOLBE
15 V	ASSUNZIONE DI MARIA VERGINE
16 S	S. ROCCO
17 D	S. GIACINTO
18 L	S. ELENA
19 M	S. GIOVANNI EUDES
20 M	S. SAMUELE
21 G	S. PIO X
22 V	S. VERGINE MARIA REGINA
23 S	S. ROSA DA LIMA
24 D	S. BARTOLOMEO
25 L	S. LUDOVICO
26 M	S. ALESSANDRO
27 M	S. MONICA
28 G	S. AGOSTINO
29 V	MARTIRIO DI S. GIOVANNI BATTISTA
30 S	S. FAUSTINO
31 D	S. ABBONDIO



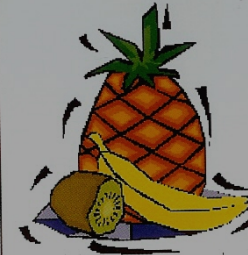
Alessia
10 anni



quali fingono di disprezzare a parole ciò che non possono avere.

(da "Favole" di Esopo)

Curiosità: PERCHÉ SI HA BISOGNO DI VITAMINE E DI MINERALI ?



Le vitamine e i minerali, pur essendo presenti nel nostro corpo in quantità molto ridotte, sono importantissimi per la nostra salute. La loro mancanza può causare infatti malattie anche gravi.

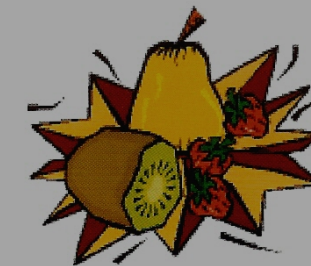
Il nostro fabbisogno di vitamina B1 (che si trova nel pane e nella carne) è di solo 2 mg al giorno; senza di essa però contrarremmo una malattia chiamata beri-beri. Anche tutte le altre 16 vitamine sono essenziali. La vitamina A (contenuta nel fegato e nelle carote) rinforza la vista. La vitamina C, particolarmente abbondante nella frutta fresca e nella verdura, combatte infezione ed emorragie.

Anche i minerali sono indispensabili. Il ferro (contenuto nella carne, nelle uova e nel pane) serve per produrre l'emoglobina. Il calcio (nel latte, nel formaggio e nel pane) e il fosforo (in quasi tutti i cibi) sono necessari per la crescita delle ossa e dei denti.

La salute

La frutta è ricca di principi nutritivi non energetici: fibra, sali minerali e vitamine.

La fibra ha un importante effetto protettivo nei confronti di varie malattie quali: stipsi, diverticolosi e cancro, inoltre agisce abbassando i livelli di glicemia e colesterolemia.



I sali minerali (potassio, calcio, ferro, e fosforo) partecipano a processi vitali e alla regolazione dei liquidi corporei.

Le vitamine C, A, ed E svolgono azioni antiossidanti e anti-radicali, per cui sono tenute in considerazione nella prevenzione delle degenerazioni tessutali. La vitamina C, inoltre, favorisce l'assorbimento di ferro ed influenza positivamente la risposta immunitaria.

La Società Italiana di Nutrizione





Azienda Unità Sanitaria Locale BR/1
U.O. di Igiene della Nutrizione
SIAN - Dip. di Prevenzione

Il calendario della buona alimentazione

Regione Puglia
Assessorato alla Sanità



Gr. 100	Proteine	Lipidi	Glucidi	Fibra	Ferro	Calcio	Calorie
Cioccolato fondente	6.6	33.6	49.7	8.0	5.0	51	515
Cioccolato al latte con nocciole	7.2	36.9	48.6	4.8	1.9	42	543
Cioccolato al latte	7.3	36.3	50.5	3.2	3.0	262	545

Il cioccolato

Dicembre 2003



La storia

Il cioccolato fu «scoperto» dagli Spagnoli all'epoca della conquista dell'America, e certamente fu tramite loro che si diffuse in Europa. Gli Aztechi dell'America centrale infatti bevevano cacao già prima dell'arrivo degli europei. Questa bevanda ebbe un ruolo importante nelle cerimonie azteche, e i semi di cacao costituivano addirittura una moneta di scambio. Ai frutti di cacao (*Theobroma cacao*) gli amerindi aggiungevano qualche ingrediente, soprattutto pimento e achiotte, talvolta mais, frutta o anche funghi allucinogeni. Queste diverse preparazioni facevano del cioccolato sia una bevanda dolce, sia un medicamento, sia un afrodisiaco, sia un vero e proprio cibo. Ai Conquistadores spagnoli piacque molto la bevanda e la introdussero in tutta l'Europa. In seguito, francesi e inglesi introdussero la coltivazione del cacao nell'Africa occidentale, dove oggi si viene prodotta la maggior parte del cacao.

1 L	S. ELIO
2 M	S. BIBIANA
3 M	S. FRANCESCO SAVERIO
4 G	S. BARBARA
5 V	S. DALMAZIO
6 S	S. NICOLA DA BARI
7 D	S. AMBROGIO
8 L	IMMACOLATA CONCEZIONE
9 M	S. AMLETO
10 M	S. V. MARIA DI LORETO
11 G	S. DAMASO
12 V	

La fiaba: HÄNSEL E GRETEL

Hänsel e Gretel erano un fratello e una sorella che un giorno si persero nella foresta. Erano disperati, ma dopo tante ricerche si addormentarono sfiniti sull'erba. Al mattino si svegliarono e videro dinanzi a loro una casina davvero straordinaria: i muri erano di marzapane, il tetto di CIOCCOLATA, le finestre di zucchero. I due bimbi avevano tanta fame e iniziarono a staccare qualche pezzo della dolce casina e lo mangiarono beatamente...

Ma ad un tratto una brutta vecchia col naso a becco e le mani come artigli uscì dalla casa, afferrò per il collo i due bambini e se li portò dentro sghignazzando.

La brutta vecchia voleva mangiarli, ma Hänsel cercò di sfuggire, allora la strega lo mise in una gabbia. Nei giorni seguenti la strega si fece aiutare da Gretel nel preparare tante cose da mangiare per far ingrassare Hänsel, visto che era piuttosto magro. Ogni mattina andava vicino alla gabbia e diceva ai bimbi: «Metti fuori il dito mignolo, che io senta se sei grasso abbastanza». Ma Hänsel era furbo, inventò una...

La stipsi

- **Intervento con farmaci:**

- Lassativi
- Clisteri evacuativi
- Oli non assorbibili

- **Intervento dietetico:**

- > Apporto di acqua
- > Apporto di fibra:
(Frutta, verdura, cereali)

***	EFFICACIA	**
***	RAPIDITA'	*
*	IMPEGNO	***
*	A DISTANZA	****

La cefalea

- **Intervento con farmaci:**
- Antidolorifici generici
- Trattamento con Mg
- Anti-cefalalgici

- **Intervento dietetico:**
- Stop a cacao, cola, thè, formaggi fermentati, ecc.

***	EFFICACIA	**
***	RAPIDITA'	*
**	IMPEGNO	*****
*	A DISTANZA	***

Possibili conseguenze di un'alimentazione monotona

- Rischio di “saturazione/intolleranza”
- Mancato sviluppo del **senso del gusto**
- Ricerca ossessiva del sapore gradito (es. cioccolato)
- **Ridotta compliance** all'alimentazione proposta in comunità
- Squilibrio nutrizionale quali/quantitativo

fimplombardia.it
(formazione)

Cartella clinica

Consigli generali

Al fast food

**Vari schemi
alimentari**

Grafici, tabelle

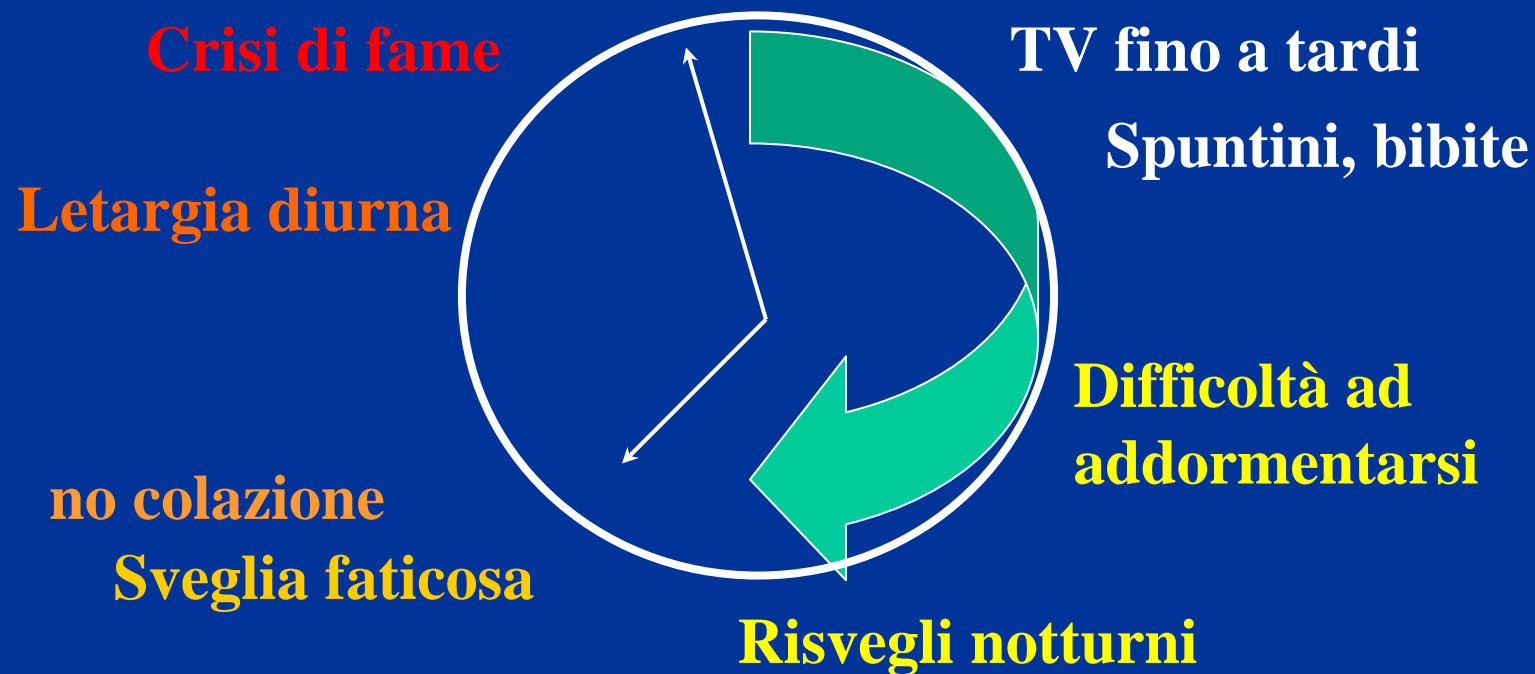


Federazione Italiana Medici Pediatri
Dipartimento Formazione Permanente
REGIONE LOMBARDIA

**L'ASSISTENZA AL BAMBINO
CON SOVRAPPESO OBESITA':
STRUMENTI
PER IL PEDIATRA
DI FAMIGLIA**

Brambilla Paolo
Giussani Marco
Picca Marina

Circolo vizioso: alimentazione, sonno, comportamento



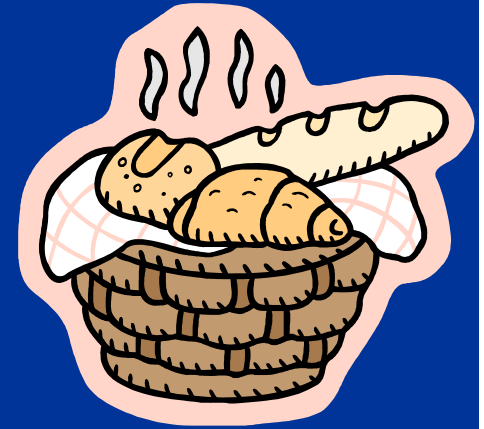
Rischio di potomania?

- Un lattante di 5 mesi, 6 kg, alimentato solo con latte adattato, circa 800 ml al giorno
- Corrisponde ad un adulto di 60 kg che beve 8 litri al giorno: generalmente non ha sete!
- Tisane, camomilla, succhi di frutta: superflui?
- Preferire il consumo di acqua, con moderazione

Messaggi erronei:

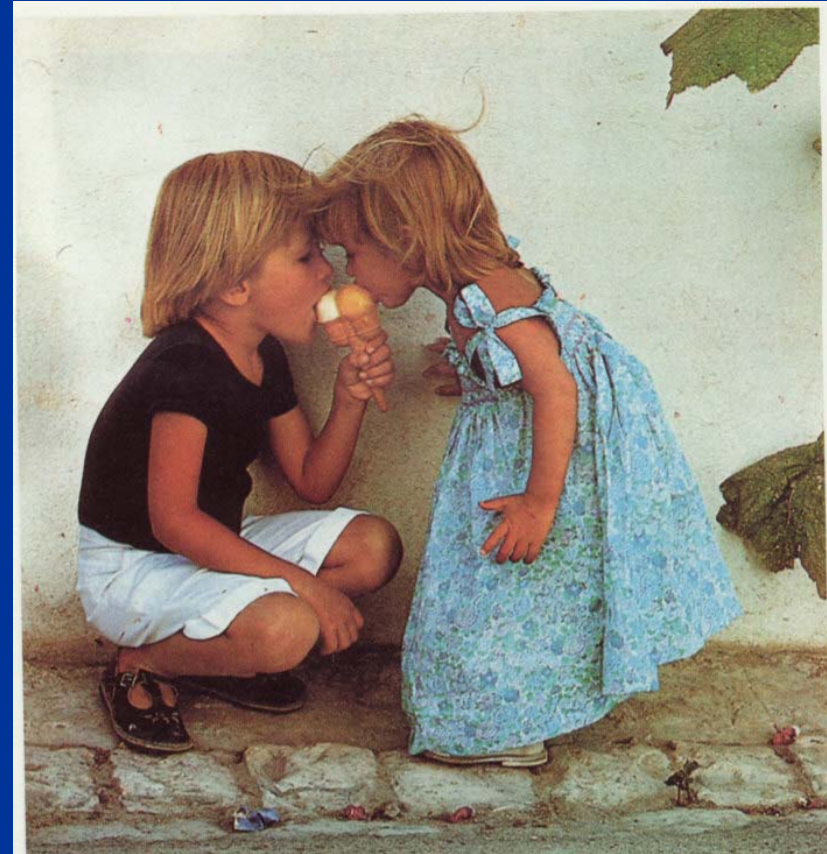
bere molto, biberon per addormentarsi, l'acqua che elimina acqua, integratori salini, acqua povera di sodio, ecc.

Messaggi da promuovere



- Un'alimentazione salutare deve essere varia
- La migliore educazione è **l'esempio dei genitori**
- Favorire una precoce educazione al gusto che insegni a distinguere i sapori
- Educare a riconoscere i segnali di **FAME**, **SAZIETA'** e i desideri specifici
- Non allevare **figli fotocopia alimentare** dei genitori
- Moderazione nel **BERE**, da subito (solo acqua)

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE: allora quando?



- **Ad ogni occasione propizia, con misura adeguata e spirito preventivo, senza aggredire (e senza scoraggiarsi!)**



figli fotocopie

TV

pubblicità

scuola

monotonia

gusto unico

fast food

l'esempio

la varietà

la moderazione

l'educazione al gusto