

ALIMENTAZIONE IN ETA' PRESCOLARE E SCOLARE

Silvia Scaglioni

Clinica Pediatrica Ospedale S.Paolo

Università di Milano

**ABITUDINI NUTRIZIONALI
IN ITALIA
ETÀ PRESCOLARE
E SCOLARE**

ABITUDINI NUTRIZIONALI 3-5 ANNI

N°	Età	Energia Kcal	P %	CHO %	L %	Ca mg	Fe mg	Fibre g
LARN %			10-12	60	30→25			5-10
300	3	1432	15	52.9	35			2.2
33	3-5	1498	16	51	33	639	7.2	11
110	3-5	1708	15	51.4	33		8.5	

ABITUDINI NUTRIZIONALI 6-12 ANNI

N°soggetti	Età	Energia	Proteine %	CHO %	Lipidi %	Ca g	Fibre g
M+F	anni	kcal	10-12	60-65	30→25	0.8-1	11-17
231	6-7	2209	15	50	35		
35000	5-10	2066	15	51	34	0.8	7.8
601	7-9	1911	14.3	50.7	35		2.9
153	7-11	2122	15	50	35		
276	12	2350	15	50	35		3.4
60	7-12	1929	15.5	49.2	32.1		
650	7-12	2126	15.5	52.2	32.1		
266	7-12	1983	15	47	38		3.3
296	9-11	2328	15	50	35		

FREQUENZA SETTIMANALE ALIMENTI

	LAZIO	PIEMONTE	FRIULI	SICILIA
PASTA/RISO	5	4	5	6
PANE	7	14	14	7
CARNE	8	6	4	5
PESCE	3	2	1	2
UOVA	1	1	1	1

FREQUENZA SETTIMANALE ALIMENTI

	LAZIO	PIEMONTE	FRIULI	SICILIA
LATTE	2	6	6	6
FORMAGGI	6	6	4	5
LEGUMI	1	1	1	1
VERDURA	9	10	11	10
FRUTTA	10	12	10	10
DOLCI	13	15	13	14

PRINCIPALI ERRORI NUTRIZIONALI



ETA' PRESCOLARE E SCOLARE:

- Relativo eccesso calorico rispetto alla spesa energetica totale quotidiana (sedentarietà)
- Skipping breakfast o colazione inadeguata
- Errata ripartizione calorica nella giornata
- Eccesso di:
 - proteine e lipidi di origine animale (formaggio, carne, salumi)
 - carboidrati ad alto indice glicemico (pane, patate, succhi di frutta, cracker, grissini)
- Scarso apporto di:
 - fibre e proteine vegetali (frutta e verdura, cereali integrali, legumi)
 - pesce

COMPITO DEL PEDIATRA: VALUTARE LE ABITUDINI ALIMENTARI PER EDUCARE

QUANTITA'

Assicurare una corretta crescita, evitando:

- dieta insufficiente  malnutrizione
- dieta con eccessi  obesità,
ipercolesterolemia, ipertensione, diabete, malattie
cardiovascolare

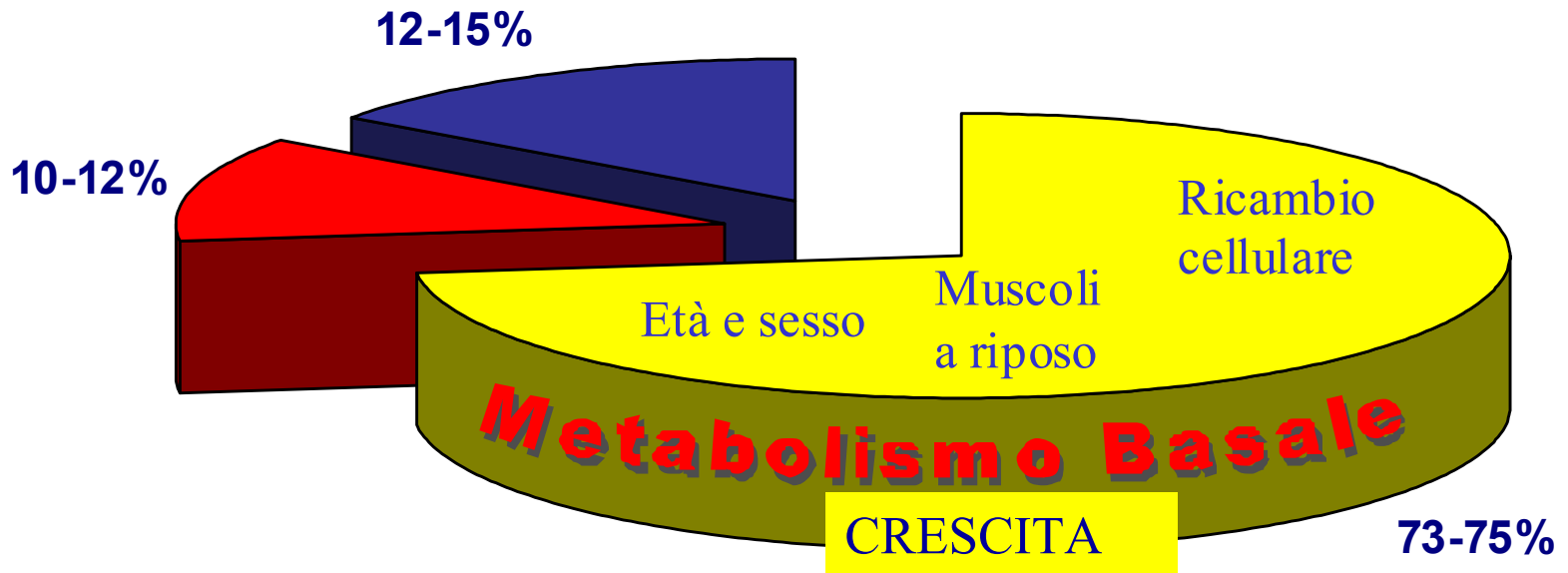
QUALITA'

Corretto rapporto con il cibo per evitare

- disturbi del comportamento alimentare (DCA)

EDUCAZIONE NUTRIZIONALE:
COMPOSIZIONE CORPOREA
E SPESA ENERGETICA

SPESA ENERGETICA



- Termogenesi + termogenesi dietoindotta (DIT)
- Attività fisica: la spesa energetica è in relazione a durata e intensità dell'esercizio fisico

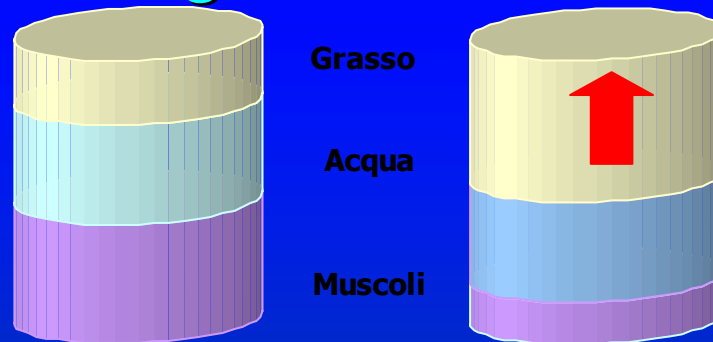
DISTRUBUZIONE DEI PASTI, PRIMA COLAZIONE E MASSA MAGRA

Cosa succede se saltiamo i pasti e siamo sedentari?

Il nostro organismo ha bisogno di minori calorie

Si rischia di accumulare massa grassa

Digiuno prolungato tra un pasto e l'altro



La massa muscolare si riduce

L'organismo attinge energia dai depositi energetici di pronto uso: i muscoli

PIRAMIDE ATTIVITA' FISICA

Evito di stare seduto più di un'ora per guardare la TV, giocare con i videogiochi

Ridurre la sedentarietà



Faccio arti marziali, mi diverto ballando, gioco a minigolf

*2-3 volte
alla settimana*



Faccio attività aerobiche: andare in bicicletta, correre, pattinare, nuotare, camminare velocemente..



*3-5 volte alla
settimana*

Faccio delle attività divertenti: gioco a calcetto con gli amici, gioco a tennis/ pallavolo/ basket per 1 ora



Uso le scale invece dell'ascensore; vado a scuola in bicicletta; scendo dall'autobus una o due fermate prima; passeggio con il mio cane; aiuto la mamma nei lavori domestici; gioco con gli amici nel parco

OGNI GIORNO

CONSIGLI NUTRIZIONALI

RIPARTIZIONE NUTRIENTI

CARBOIDRATI

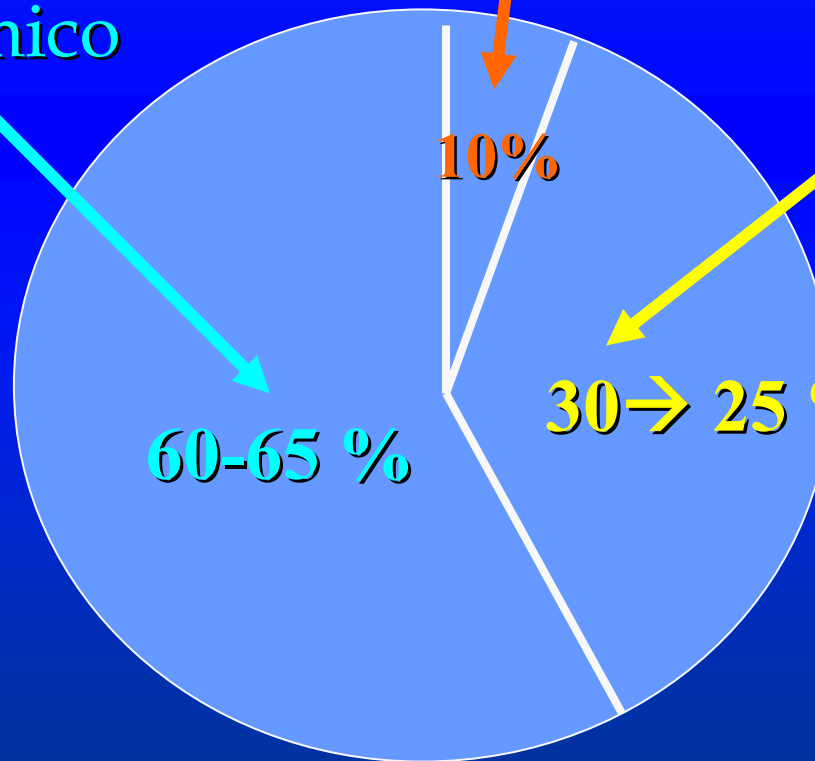
AMIDO a basso indice glicemico

- + tante fibre
- + ferro
- + calcio

carne

PROTEINE

vegetali:animali = 1:1



GRASSI

30 - 25 %

30 → 25 %

NON TUTTI GLI ZUCCHERI SONO UGUALI

FATTORI CHE INFLUENZANO L'INDICE GLICEMICO E QUINDI TEMPI DI ASSORBIMENTO E SAZIETA':

- metodo di cottura presenza di amilosio o amilopectina
- contemporanea presenza di fibra
- trasformazioni industriali
- composizione chimica generale
- forma dell'alimento
- interazioni con grassi, proteine, sodio che interferiscono con la velocità dell'assorbimento intestinale

INDICE GLICEMICO

BASSO

ALTA SAZIETA'
OGNI GIORNO



MEDIO

SALTUARIAMENTE

ALTO

BASSA SAZIETA'
DA LIMITARE



Frutta in genere

Banane

Biscotti frollini

Latte, yogurt

Patatine, pop corn

Zucchero

Pasta

Riso integrale

Brioche, dolci

Muesli

Pizza

Bibite gassate

Cereali pronti
integrali

Patate

Pane bianco

Legumi (4 volte alla
settimana)

Spremuta d'arancia
Dolci farciti

Riso

Salatini

Grissini, crackers

SUDDIVISIONE NELLA GIORNATA DELLE CALORIE

In 4-5 pasti:

- colazione
- spuntino
- pranzo
- merenda
- cena

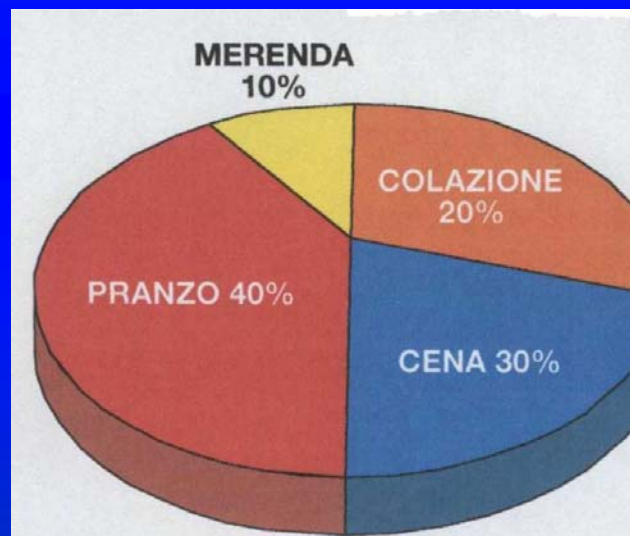
15%

5%

40%

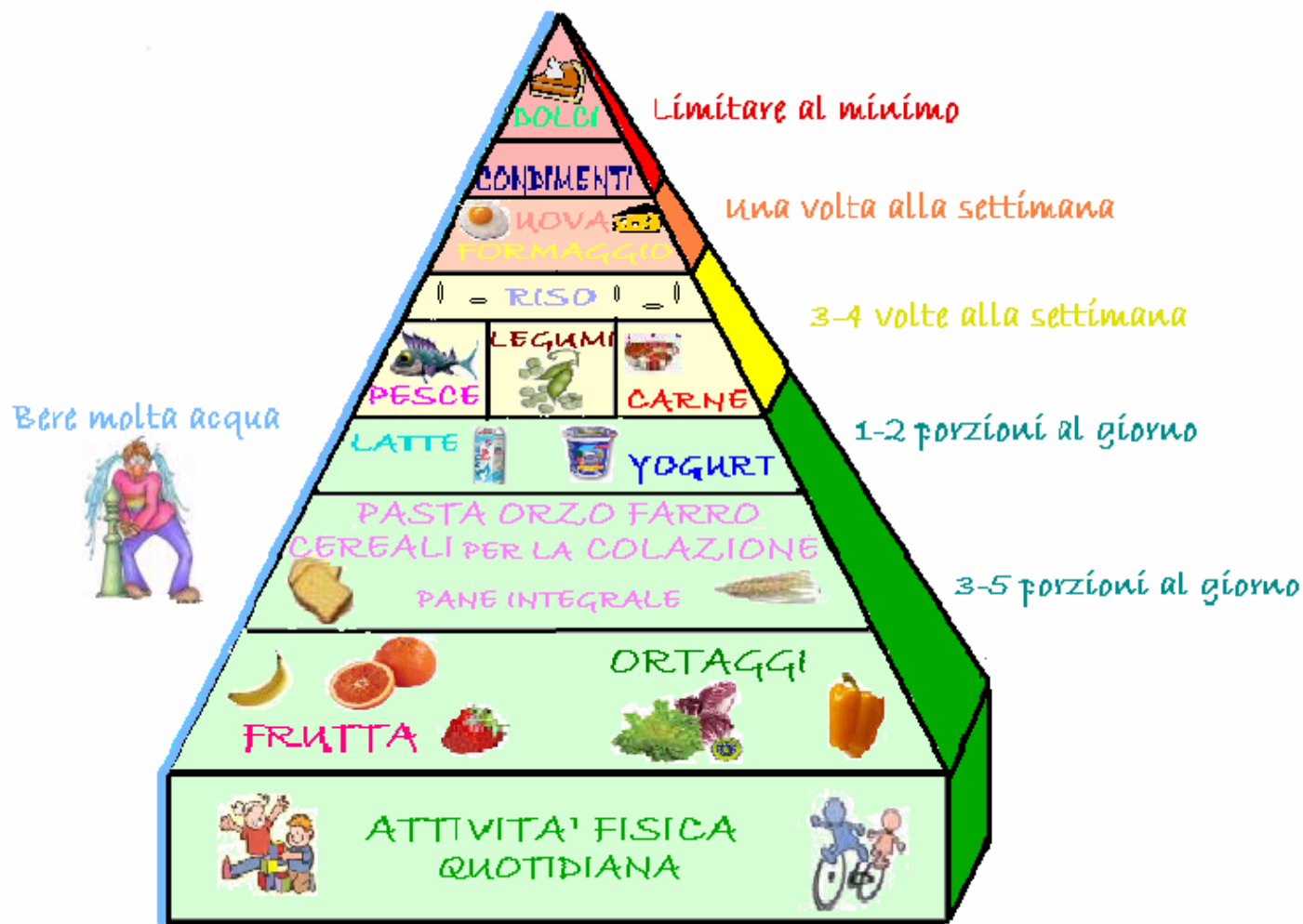
10%

30%



La Piramide Alimentare

Clinica Pediatrica Ospedale San Paolo Università di Milano



La Piramide consiglia la frequenza dei cibi: alla base quelli da assumere tutti i giorni, al vertice quelli da limitare.

CONSIGLI

- PRIMA COLAZIONE

Latte o yogurt

+ cereali (cereali, fiocchi d'avena, muesli, pane integrale, fette biscottate...)

+ frutta o marmellata

- SPUNTINI

Frutta o yogurt o focaccia o bruschetta

PRANZO E CENA

PIATTO UNICO O PIATTO DOPPIO

Pasta, riso, farro,
orzo, polenta conditi
con carne o legumi o
pesce o formaggio o
uova

+

VERDURA

+

FRUTTA

PRIMO PIATTO

Pasta, riso, farro, orzo
conditi con verdura

+

SECONDO PIATTO

carne o legumi o pesce o
formaggio o uova

+

VERDURA

+

FRUTTA

PORZIONI PER ETÀ

Età	4-6 a	7-9 a	10-12 a	13-15 a
Pasta	50	60	60-70	70
Pane	15	20	30	30
Carne	50	60	60	70-80
Pesce	60	70	70	80-100
Legumi freschi	50	50-60	50-60	50-80
Formaggio	40	50	50	60-70
Verdura cruda	100	150	200	200
Latte	250	250	250	250

EDUCAZIONE NUTRIZIONALE:
COMPORTAMENTO

RACCOMANDAZIONI CHE E' OPPORTUNO FORNIRE AI GENITORI

L'esempio dei genitori è importante per determinare le scelte dei bambini.

In relazione alle loro scelte, i genitori possono avere un ruolo positivo o negativo.

I genitori devono sapere che sono responsabili delle scelte degli alimenti da assumere e di quando e dove assumerli.

Nell'ambito di una sana alimentazione si deve lasciare il bambino libero di scegliere la porzione.

Due reazioni naturali dei genitori di costrizione e restrizione di alcuni cibi non sono raccomandabili perché in generale determinano eccessi alimentari, rifiuto e aumentato interesse per i cibi proibiti.

Strategie per migliorare l'alimentazione dei bambini sono rivolte ai genitori, non ai bambini:

- scelta dei tempi dei pasti
- fornire grande varietà di alimenti, frutta e verdura al posto di alimenti ad alta densità calorica "junk foods "
- porzioni adeguate all'età
- limitare "snacking" e uso di succhi o bevande dolci
- permettere ai bambini con adeguato BMI di autoregolare l'apporto calorico
- favorire pasti regolari in famiglia per promuovere l'interazione sociale e fornire un corretto esempio

- I nuovi alimenti possono dover essere riproposti numerose volte prima di poter stabilire quali siano i gusti dei bambini.
- Rispondere agli stimoli di fame e sazietà e non sovralimentare.
- I lattanti e i bambini in genere sono in grado di autoregolarsi se gli alimenti proposti sono semplici ed elementari.
- Non si devono forzare i bambini a mangiare se non hanno fame; è normale che l'assunzione calorica vari tra un pasto e l'altro.

CONCLUSIONI

Attività fisica quotidiana per tutta la famiglia

Educazione alimentare continua per tutta la famiglia e rilevazione periodica delle abitudini

Favorire l'assunzione di pasti ricchi di fibra

Importante è la scelta degli alimenti da parte di chi prepara i pasti

Nell'ambito di una sana alimentazione si deve lasciare il bambino libero di scegliere la porzione