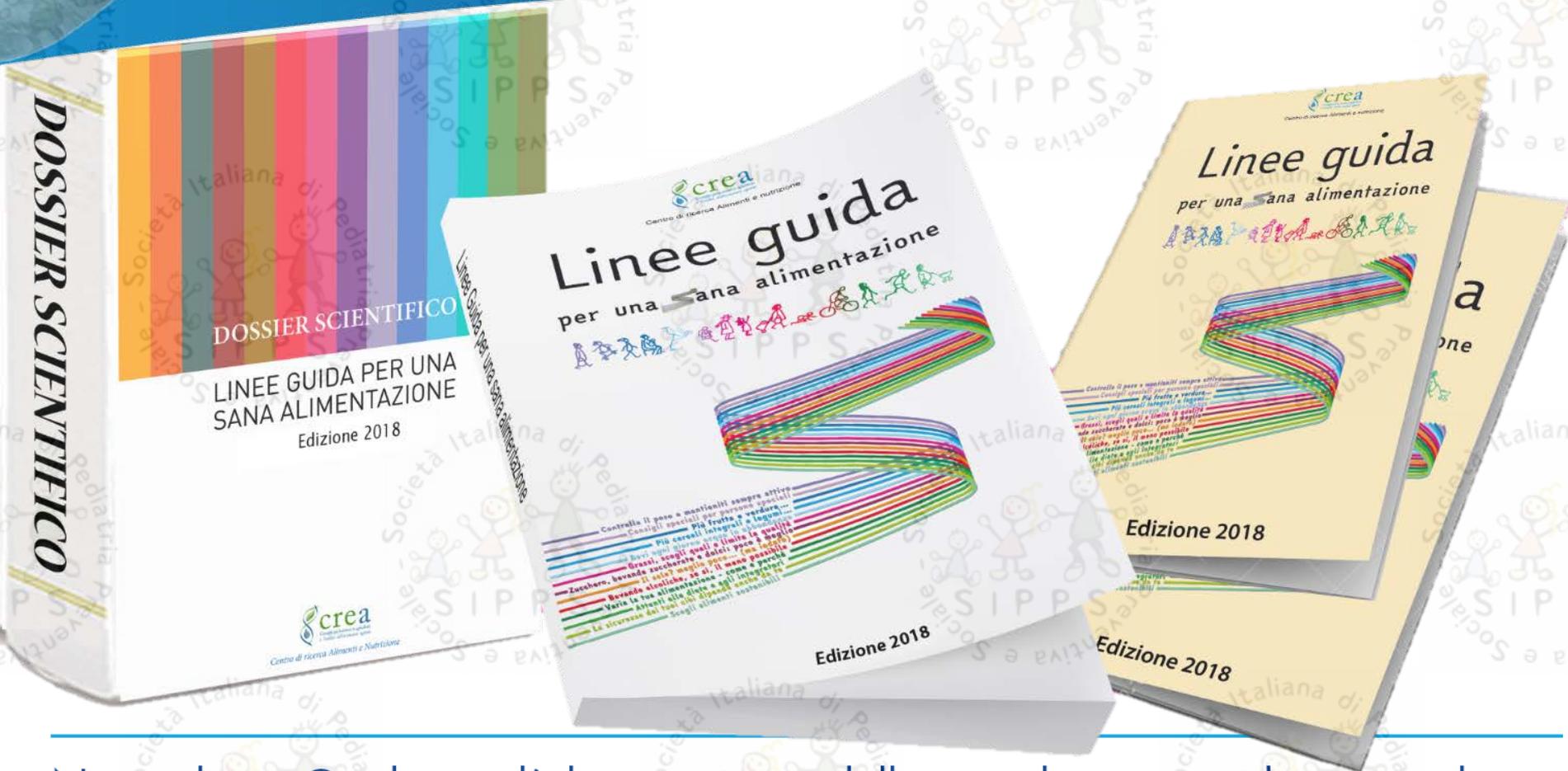


# XXX Congresso Nazionale Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIRACUSA GIUGNO 2018 TEATRO DI ORTIGIA



Nuove linee Guida per l'alimentazione della popolazione pediatrica italiana  
*Andrea Ghiselli*

# L'alimentazione adeguata deve

(glossario Fesin)

- Prevenire deficit nutrizionali
- Favorire adeguate riserve corporee dei nutrienti
- Mantenere le funzioni dell'organismo umano a livelli ottimali
- Prevenire le patologie croniche non trasmissibili

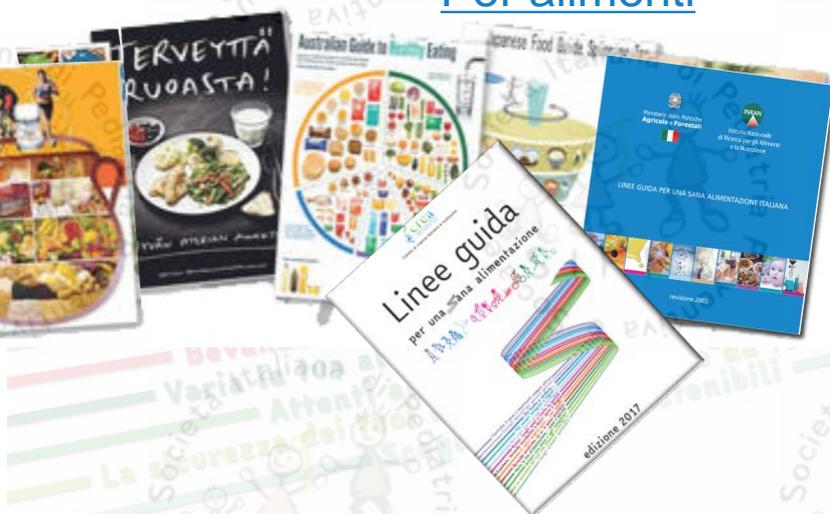
# Due differenti tipi di raccomandazioni

## Per nutrienti



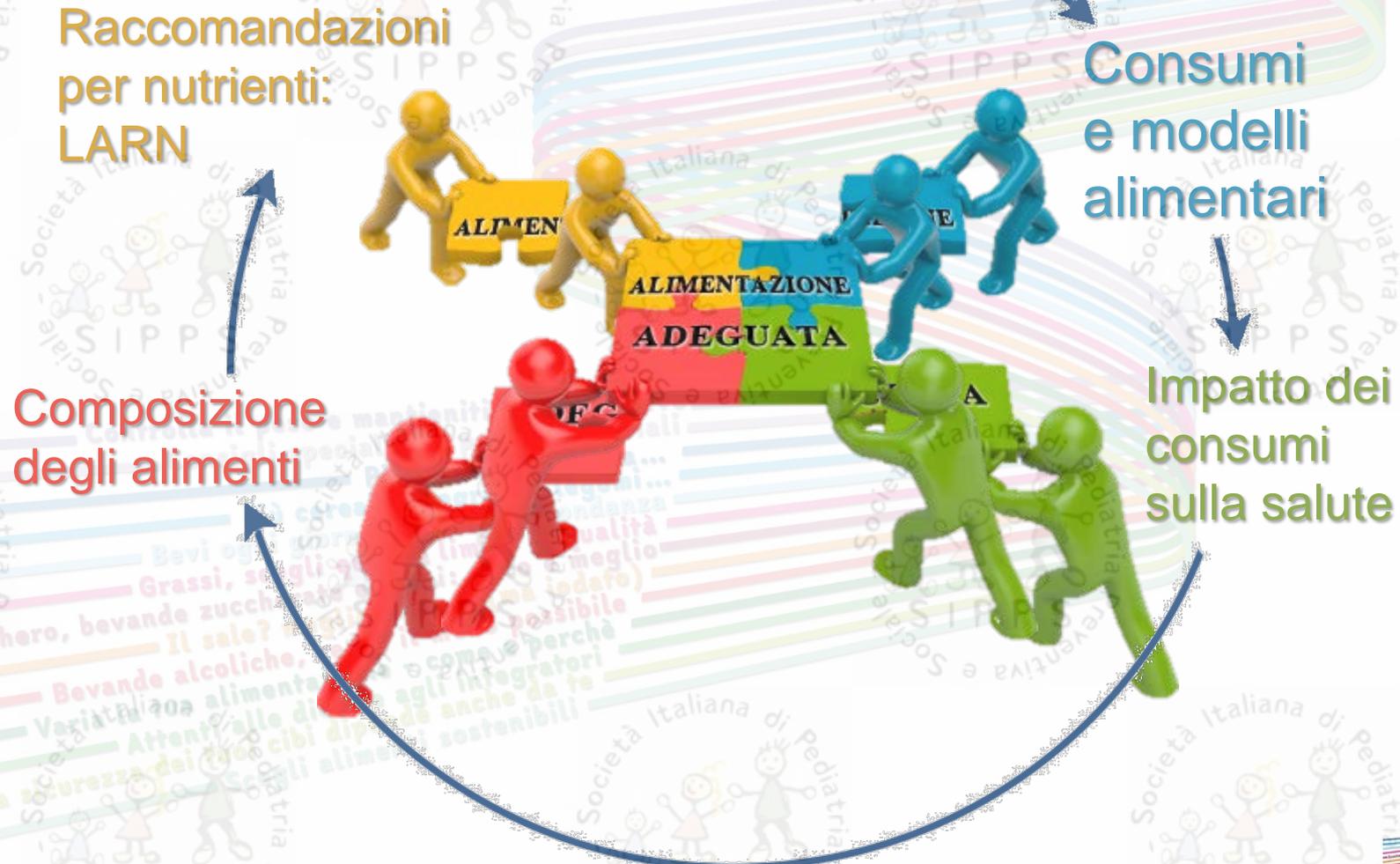
**LARN:** Quantità di energia e di nutrienti necessaria a garantire lo stato di salute e benessere dell'individuo per una composizione corporea ed un livello di attività fisica ottimali. Si tiene anche conto delle necessità legate a crescita e sviluppo dell'organismo, alla gravidanza e all'allattamento. Sono uno strumento per gli ***operatori di salute***

## Per alimenti



**LINEE GUIDA:** Indicazioni e raccomandazioni sulla sana alimentazione e corretto stile di vita formulate per la popolazione generale e/o suoi segmenti al fine di migliorare o preservare garantire lo stato di salute e benessere. Sono rivolte anche ai **portatori di interesse**, con bersaglio finale: il **consumatore**

Le linee guida sono un documento che deve tenere conto di quattro parametri



# Linee Guida nel mondo

AFRICA	ASIA e PACIFICO	M. ORIENTE	EUROPA	AMERICA LATINA	N.AMERICA
<b>Benin</b> (2-3; 4-8; 9-13; 18-18)	<b>Afghanistan</b>	<b>Iran</b>	<b>Albania (0-1; 2-3; 4-6; 6-12; 13-18)</b>	<b>Antigua e Barbuda</b>	<b>Canada</b>
<b>Kenya</b> (0-2; 3-4; 5-9; 10-19)	<b>Australia</b> (2-3; 4-8; 9-11; 12-13; 14-18)	<b>Libano</b>	<b>Austria (P)</b>	<b>Argentina</b>	<b>Usa</b>
<b>Namibia</b> (1-2; 3-5; 6-11; 12-18)	<b>Bangladesh</b>	<b>Oman</b>	<b>Belgio (LG 0-3; 3-12; 12-18)</b>	<b>Bahamas</b>	
<b>Seychelles</b>	<b>Cambogia</b> (4-6; 7-9; 10-12; 13-15; 16-18)	<b>Qatar</b>	<b>Bosnia e Erzegovina (LG)</b>	<b>Barbados</b>	
<b>Sierra Leone</b>	<b>China</b>		<b>Bulgaria</b>	<b>Belize</b>	
<b>South Africa</b>	<b>Fiji</b>		<b>Croazia</b>	<b>Bolivia</b>	
	<b>India</b>		<b>Cipro (LG 6-12)</b>	<b>Brasile</b>	
	<b>Indonesia</b>		<b>Danimarca</b>	<b>Cile</b>	
	<b>Giappone</b>		<b>Estonia (LG, P e porz. 3-6; 7-10;-11-18)</b>	<b>Colombia</b>	
	<b>Malesia</b>		<b>Finlandia</b>	<b>Costa Rica</b>	
	<b>Mongolia</b>		<b>Francia (LG 0-3; 3-11; 11-18)</b>	<b>Cuba</b>	
	<b>Nepal</b>		<b>Georgia (LG bambini e Ado)</b>	<b>Dominica</b>	
	<b>Nuova Zelanda</b>		<b>Germania</b>	<b>El Salvador</b>	
	<b>Filippine</b>		<b>Grecia</b>	<b>Giamaica</b>	
			<b>Irlanda</b>	<b>Grenada</b>	
			<b>Islanda</b>	<b>Guatemala</b>	
			<b>Israele</b>	<b>Guyana</b>	
			<b>Italia</b>	<b>Honduras</b>	
			<b>Latvia (LG)</b>	<b>Messico</b>	
			<b>Macedonia</b>	<b>Panama</b>	
			<b>Malta</b>	<b>Paraguay</b>	
			<b>Norvegia</b>	<b>Repubblica Dominicana</b>	
			<b>Olanda (LG 1-3; 4-8; 9-13)</b>	<b>Saint Litts and Nevis</b>	
			<b>Polonia (LG età scolastica)</b>	<b>Saint Lucia</b>	
			<b>Portogallo</b>	<b>Saint Vincent e Grenadine</b>	
			<b>Regno Unito</b>	<b>Uruguay</b>	
			<b>Romania (1-3; 4-6; 7-9; 10-12; 13-15; 16-19)</b>	<b>Venezuela</b>	
			<b>Slovenia</b>		
			<b>Spagna (3-6; 7-12; 13-16)</b>		
			<b>Svezia</b>		
			<b>Svizzera (2-3; 4-6; 7-9; 10-12; 13-14; 15-18)</b>		
			<b>Turchia (1-3; 4-6; 7-9; 10-18)</b>		
			<b>Ungheria</b>		

## Messaggi comuni

Fai una buona prima colazione

Scegli ogni giorno alimenti di ciascun gruppo

Mantieni il peso e muoviti

Limita l'assunzione di grassi, in particolare i grassi animali

Limita dolci, bevande dolci e zucchero

Limita i prodotti salati, metti via la saliera

Bevi la giusta quantità di acqua ogni giorno

**Consuma alimenti ricchi in calcio**

## Porzioni

### Concetti guida

- La porzione standard è la quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconosciuta e identificabile sia dagli operatori del settore nutrizionale e sia dalla popolazione.
- La porzione standard deve essere coerente con la tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli, in accordo con le aspettative del consumatore.
- Le porzioni standard possono essere espresse in unità di misura pratiche, che fanno riferimento a unità naturali o commerciali, oppure ad unità di misura casalinghe di uso comune.
- Le porzioni standard sono utili per definire le diete destinate alle varie fasce d'età o a gruppi con esigenze nutrizionali specifiche (ad es. gravidanza, allattamento ecc.).**



nemente disponibili in commercio pesano 125 g o più.

**Formaggi stagionati e semistagionati:** si riconferma la porzione di 50g.

#### CARNE, PESCE E UOVA

**Carni fresche/surgelate:** si riconferma la porzione di 100 g sia per le carni "rosse" (bovina, ovina, suina, equina) sia per quelle "bianche" (petto di pollo e di tacchino, altri volatili e coniglio). Porzioni più piccole non rispondono al concetto "edonistico" di porzione.

**Carni conservate (salumi insaccati e non insaccati):** la porzione di 50 g è confermata. Le quantità pratiche di riferimento sono le fette dei vari salumi.

**Pesce, molluschi e crostacei, freschi/surgelati:** sono stati aggiunti alla voce generica "pesce" anche i molluschi e i crostacei, non menzionati precedentemente. La porzione di 150 g è invariata.

**Pesce, molluschi e crostacei, conservati:** si è ritenuto opportuno distinguere anche per il pesce i prodotti conservati, quali acciughe, aringhe, sgombrò, tonno, granchio, ecc. La porzione è di 50 g (riferita al peso sgocciolato).

**Uova:** la porzione corrisponde ad un uovo (mediamente 50 g).

#### LEGUMI

**Legumi freschi e secchi:** la porzione è stata aumentata a 150 g per i legumi freschi e a 50 g per quelli secchi (rispetto a 100 g e 30 g della versione precedente).

Fanno parte di questo gruppo di alimenti le farine di legumi (ad es. la farina di ceci) per le quali la porzione è di 50 g e i prodotti a base di soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è di 100 g.

#### CEREALI E TUBERI

**Pane:** la porzione di 50 g rimane invariata; questo peso si riferisce ad 1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta media da pagnotta/filone, 1/5 di baguette. Forme e densità del pane variano da regione a regione: si consiglia di prestare quindi attenzione all'effettivo peso di panini o fette nell'area in cui si opera.

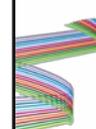
**Pasta di semola e pasta all'uovo secca, cous-cous, semolino, riso, mais, farro, orzo ecc.:** per questi alimenti la porzione di 80 g rimane invariata. Viene invece ridotta a 100 g la porzione della pasta all'uovo fresca e a 125 g quella della pasta all'uovo ripiena. Per le minestre la porzione è ridotta alla metà.

**Sostituti del pane, cereali per la prima colazione e biscotti:** la porzione di riferimento è di 30 g corrispondenti approssimativamente a 3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker o di grissini, 1 frisella, 3-4 tarallini, 3-8 cucchiaini di cereali per la colazione a seconda dei tipi, e 2-5 biscotti a seconda dei tipi. La porzione dei prodotti da forno salati era di 50 g nella precedente versione, ma è stata ridotta a 30 g sia perchè questi prodotti sono più ricchi di energia e di sale rispetto al pane, sia perchè le porzioni effettivamente disponibili sul mercato variano dai 25 ai 35 g.

**Brioche, croissant, cornetto:** la porzione standard è di 50 g, ma vengono segnalate differenze a seconda delle tipologie di prodotto. I croissant farciti hanno un peso maggiore (circa 70 g) e le merendine confezionate hanno un peso medio di 40 g.

**Patate e altri tuberi:** riconfermata la porzione da 200g.

5%  
ri e  
25



# Proteine: documenti a confronto

	Intervalli di età	FAO/WHO 1973	FAO/WHO/UNU 1985	RDA 1989	LARN 1996	DRI 2005	WHO/FAO/UNU 2007	EFSA 2012	LARN 2014	Intervalli di età
LATTANTI	0,5-1,0	1,85	1,75	1,56	> 0,75 <b>1,87</b>	1,52	1,31	1,31	<b>1,32</b>	0,5-0,99
BAMBINI	1,0	1,27	1,57		<b>1,87</b>		1,14	1,14		
					1,5 <b>1,48</b>					
					2,5 <b>1,43</b>					
	1-3	1,19	1,26-1,13	1,14	3,5 <b>1,38</b>	1,06	1,14-0,90	1,14-0,90	<b>1,0</b>	1-3
					4,5 <b>1,34</b>					
	4-6	1,01	1,09-1,02	1,03	5,5 <b>1,29</b>	0,96	0,86-0,89	0,86-0,89	<b>0,94</b>	4-6
	7-9	0,88	1,01	1,0	<b>1,28</b>	0,96	0,91-0,92	0,91-0,92	<b>0,99</b>	7-10
RAGAZZI	10-12	0,81	1,01-0,98	0,94	<b>1,25-1,24</b>	0,96	0,91-0,90	0,91-0,90	<b>0,97</b>	11-14
	13-15	0,72	1,0-0,96		<b>1,23-1,17</b>	0,85	0,90-0,88	0,90-0,88		
	16-19	0,60	0,92-0,86	0,81	<b>1,14-0,95</b>	0,85	0,87-0,85	0,87-0,85	<b>0,93</b>	15-17
RAGAZZE	10-12	0,76	0,99-0,98	0,98	<b>1,27-1,24</b>	0,96	0,91-0,89	0,91-0,89	<b>0,95</b>	11-14
	13-15	0,63	0,98-0,90		<b>1,19-1,1</b>	0,85	0,88-0,85	0,88-0,85		
	16-19	0,35	0,83-1,8	0,86	<b>1,05-0,95</b>	0,85	0,83-0,82	0,84-0,83	<b>0,90</b>	15-17
ADULTI M		0,57	0,75	0,75	<b>0,95</b>	0,80	0,75	0,83	<b>0,90</b>	
ADULTI F		0,52	0,75	0,75	<b>0,95</b>	0,80	0,75	0,83	<b>0,90</b>	
GRAVIDANZA	1 T			+1,3 g/d			+1 g/d	+1 g/d	<b>+1 g/d</b>	1 T
	2 T	+ 5,5 g/d	+ 6 g/d	+6,1 g/d	<b>+6 g/d</b>	1,1 g/d	+9 g/d	+9 g/d	<b>+8 g/d</b>	2 T
	3 T			+10,7 g/d			+31 g/d	+31 g/d	<b>+25 g/d</b>	3 T
ALLATTAMENTO	1 S		+17,5 g/d	+ 14,7 g/d			+ 19 g/d	+19	<b>+19 g/d</b>	1 S
	2 S	+ 17 g/d	+13 g/d	+ 11,8 g/d	<b>+17 g/d</b>	1,3 g/d	+ 12,5 g/d	+ 13 g/d	<b>+ 13 g/d</b>	2 S

## 6.5. Safety of protein intakes above the PRI

A UL cannot be derived. Concerns about the potential detrimental effects of very high protein intake remain controversial. Acute adverse effects have been reported for protein intakes  $\geq 45$  E%, but very high protein intakes up to 35 E% have not been associated with adverse effects in some reports. It can be concluded that in adults an intake of twice the PRI is safe. Such intakes from mixed diets are regularly consumed by some physically active and healthy individuals in Europe. Intakes of 3–4 times the PRI have been observed without apparent adverse effects or benefits.

Data from food consumption surveys show that actual mean protein intakes of adults in Europe are at, or more often above, the PRI of 0.83 g/kg body weight per day. Protein intakes as high as 1.7 g/kg body weight per day (95<sup>th</sup> percentile of protein intake of Dutch men aged  $\geq 65$  years) or 27 E% have been observed (see Appendix 3B).

**In infants, a very high protein intake (around 20 E%) can severely impair the water balance, particularly when no other liquids are consumed and/or extrarenal water losses are increased. Consequently, such high protein intakes should be avoided in the first year of life.**

# Particolare attenzione nella prima infanzia

## How much protein is safe?

C Agostoni<sup>1\*</sup>, S Scaglioni<sup>1</sup>, D Ghisleni<sup>1</sup>, E Verduci<sup>1</sup>, M Giovannini<sup>1</sup> and E Riva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Pediatrics, San Paolo Hospital, University of Milan, Milan, Italy

**Int J Obes 2005,29: S8-S13.**

I dati della letteratura suggeriscono che tra 6 e 24 mesi al di sopra del limite del 14% di energia da proteine (3.5g/100 kcal) possano svilupparsi meccanismi in grado di smascherare una predisposizione genetica che favorisce un early adiposity rebound e lo sviluppo di obesità.

**Tabella 4.** LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: CARBOIDRATI E FIBRA ALIMENTARE.

LARN PER CARBOIDRATI E FIBRA ALIMENTARE			
	SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	AI Assunzione adeguata	RI Intervallo di riferimento per l'assunzione di macronutrienti
<b>Carboidrati totali</b>	Prediligere fonti alimentari amidacee a basso, GI in particolare quando gli apporti di carboidrati disponibili si avvicinano al limite superiore dell'RI. Tuttavia, limitare gli alimenti in cui la riduzione del GI è ottenuta aumentando il contenuto in fruttosio o in lipidi.		45-60% En*
<b>Zuccheri**</b>	Limitare il consumo di zuccheri a <15% En. Un apporto totale >25% En (95° percentile di introduzione nella dieta italiana) è da considerare potenzialmente legato a eventi avversi sulla salute. Limitare l'uso del fruttosio come dolcificante. Limitare l'uso di alimenti e bevande formulati con fruttosio e sciroppi di mais ad alto contenuto di fruttosio.	nd	nd
<b>Fibra alimentare</b>	Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra alimentare quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Negli adulti, consumare almeno 25 g/die di fibra alimentare, anche in caso di apporti energetici <2000 kcal/die.	Età evolutiva: 8,4 g/1000 kcal (2 g/MJ)	Adulti: 12,6-16,7 g/1000 kcal (3-4 g/MJ)

I LARN indicati in tabella fanno riferimento agli apporti medi per un ragionevole intervallo di tempo. L'evidenza scientifica non consente di definire il livello massimo tollerabile di assunzione (UL) per nessuno dei gruppi d'interesse.

GI: indice glicemico; % En: percentuale dell'energia totale della dieta; nd: non disponibile.

\* un apporto minimo di carboidrati disponibili di 2 g/kg di peso corporeo (desiderabile) xdie è sufficiente per prevenire la chetosi; il limite superiore dell'intervallo di introduzione pari al 65% En può essere accettato in condizioni di elevato dispendio energetico da attività fisica intensa.

\*\* comprendono gli zuccheri naturalmente presenti in latte, frutta e verdura, e gli zuccheri aggiunti.

studies in which a positive dose-response relationship between free sugars intake and dental caries was observed at free sugars intake of less than 5% of total energy intake.

LARN PER LIPIDI				
		SDT Obiettivo nutrizionale per la prevenzione	AI Assunzione adeguata	RI Intervallo di riferimento per l'assunzione di nutrienti
<b>LATTANTI</b>	Lipidi totali SFA PUFA PUFA n-6 PUFA n-3  Acidi grassi <i>trans</i>	<10% En    Il meno possibile	40% En  EPA-DHA 250 mg + DHA 100 mg	5-10% En 4-8% En 0,5-2,0% En
<b>BAMBINI-ADOLESCENTI</b>	Lipidi totali  SFA PUFA PUFA n-6 PUFA n-3  Acidi grassi <i>trans</i>	<10% En    Il meno possibile	EPA-DHA 250 mg 1-2 anni +DHA 100 mg	1-3 anni: 35-40% En >4 anni: 20-35% En*  5-10% En 4-8% En 0,5-2,0% En

# Lo stato di nutrizione (circa) attuale

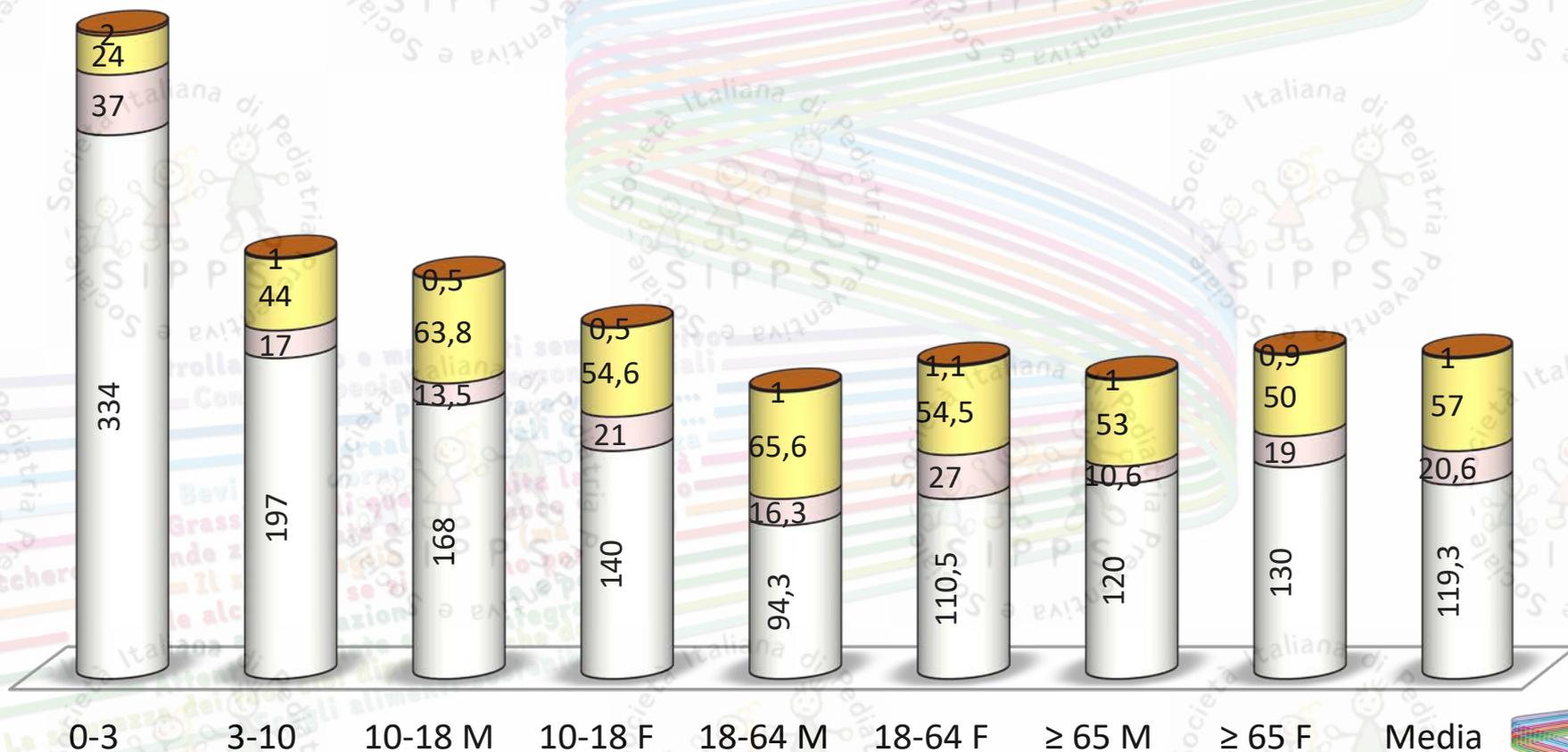
	Children (n = 193)					Males (n = 108)					Females (n = 139)					
	Mean	SD <sup>a</sup>	Median	5th <sup>b</sup>	95th <sup>b</sup>	Mean	SD <sup>a</sup>	Median	5th <sup>b</sup>	95th <sup>b</sup>	Mean	SD <sup>a</sup>	Median	5th <sup>b</sup>	95th <sup>b</sup>	
Energy (MJ)	8.0	2.0	8.0	4.8	11.5	10.8	3.1	10.6	6.8	15.5	8.7	2.2	8.7	5.0	12.5	
Energy (kcal)	1914	488	1906	1138	2750	2576	744	2540	1630	3709	2091	532	2081	1187	2999	
LARN PER L'ENERGIA						LARN PER L'ENERGIA										
Età	Peso corporeo	MB	FABBISOGNO ENERGETICO PER UN LAF DI:			Età	Peso corporeo	MB	FABBISOGNO ENERGETICO PER UN LAF DI:							
(anni)	(kg)	(kcal/die)	25° pct	mediana	75° pct	(anni)	(kg)	(kcal/die)	25° pct	mediana	75° pct					
<b>Maschi</b>						<b>Maschi</b>										
3	16,3	880	1260	1390	1490	10	37,2	1320	2210	2300	2460					
4	18,5	930	1330	1470	1580	11	41,7	1400	2340	2440	2610					
5	20,8	980	1400	1550	1670	12	46,9	1490	2490	2600	2780					
6	23,3	1030	1480	1640	1770	13	52,7	1590	2670	2780	2970					
7	26,2	1100	1580	1750	1880	14	58,7	1700	2840	2960	3170					
8	29,5	1180	1690	1870	2010	15	63,5	1780	2990	3110	3330					
9	33,2	1260				16	66,6	1840	3080	3210	3430					
			<b>1470</b>	<b>1600</b>	<b>1750</b>	17	68,2	1860	3130	3260	3480					
3	15,7	800	1150	1280	1370	<b>Femmine</b>										
4	18,0	850	1220	1350	1450	<b>2205</b>										
5	20,5	900	1290	1430	1540	10	37,5	1190	2000	2090	2230					
6	23,3	960	1380	1520	1640	11	42,7	1260	2120	2210	2360					
7	26,4	1020	1470	1620	1740	12	48,4	1340	2250	2340	2500					
8	29,6	1090	1560	1720	1860	13	52,5	1390	2340	2440	2610					
9	33,2	1160	1660	1840	1980	14	54,6	1420	2390	2490	2660					
						15	55,4	1430	2400	2510	2680					
						16	55,7	1440	2410	2510	2690					
						17	55,8	1440	2410	2510	2690					
<b>Minerals</b>						15	55,4	1430	2400	2510	2680					
Potassium (mg)		2441	633	2414	1482	3520	16	55,7	1440	2410	2510	2690				
Phosphorus (mg)		1180	299	1124	752	1740	17	55,8	1440	2410	2510	2690				
Calcium (mg)		749	252	714	407	1197										
Magnesium (mg)		230	69	221	148	345	286	75	276	184	438	251	91	232	147	363
Iron (mg)		9.4	3.1	9.2	5.1	15.1	12.2	3.5	12.0	6.7	18.5	10.6	3.5	10.1	6.2	16.5
Zinc (mg)		9.9	2.9	9.4	5.9	15.1	13.3	3.9	12.7	7.6	19.2	10.9	3.0	10.5	6.6	17.6
<b>Vitamins</b>																
Thiamine (mg)		0.92	0.30	0.88	0.51	1.48	1.23	0.46	1.14	0.61	2.10	1.00	0.32	0.98	0.54	1.75
Riboflavin (mg)		1.43	0.41	1.38	0.81	2.16	1.69	0.53	1.64	0.88	2.62	1.42	0.40	1.38	0.82	2.08
Vitamin C (mg)		107	64	91	26	236	136	93	113	36	312	128	92	107	30	286
Vitamin B <sub>6</sub> (mg)		1.7	0.5	1.7	1.0	2.7	2.3	0.7	2.2	1.3	3.5	1.9	0.5	1.8	1.2	3.0
Vitamin A (REs μg) <sup>c</sup>		740	941	583	270	1454	802	767	650	293	1541	751	855	622	269	1428
Retinol (μg)		391	876	263	79	563	366	598	298	87	567	350	778	276	99	578
β-carotene (μg)		2099	1506	1649	506	5513	2613	2104	2077	745	6336	2408	2059	1864	655	5960
Vitamin E (mg)		10.4	3.5	10.0	5.4	16.5	13.9	5.0	12.8	8.2	22.3	11.8	3.5	11.4	6.2	18.0
Vitamin D (μg)		2.0	1.7	1.6	0.5	5.1	2.6	2.1	1.9	0.6	7.7	2.4	1.8	1.9	0.6	6.7
Vitamin B <sub>12</sub> (μg)		5.7	4.5	4.5	2.1	14.3	6.9	4.2	5.7	2.8	14.5	6.5	5.3	4.9	2.7	15.3

# Consumo di latticini in Italia

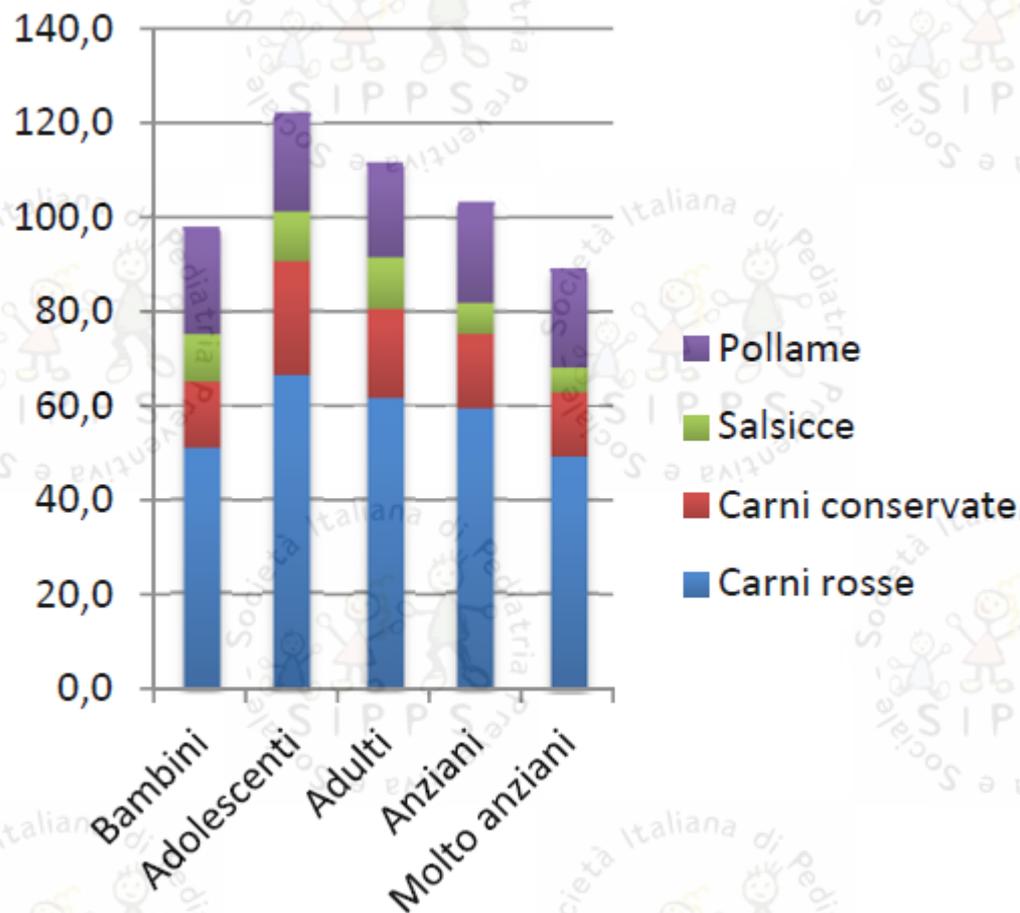
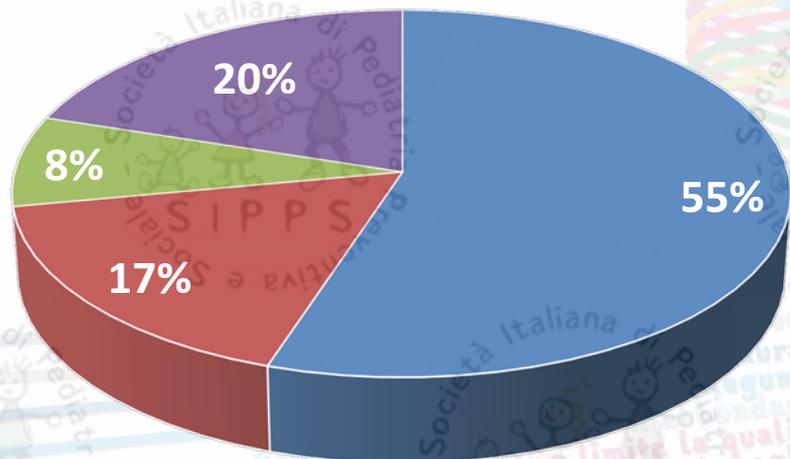
INRAN-SCAI 2005-06

Leclercq et al. 2009 Pub Health Nut: 12(12):2504-32

latte yogurt Formaggi Dessert



# Quale carne e chi la consuma



Fonte: Indagine INRAN-SCAI 2005-2006

# Media dei consumi di alimenti da diversi gruppi in età pediatrica

Fonte: Leclercq et al. 2009

## Carni, pesci, uova, legumi

**RECOMMENDATION 5**

**ANIMAL FOODS**

Limit intake of red meat<sup>1</sup> and avoid processed meat<sup>2</sup>

**PUBLIC HEALTH GOAL**

Population average consumption of red meat to be no more than 300 g (11 oz) a week, very little if any of which to be processed

	1-2.9 anni (n = 52)	3-9,9 anni (n = 193)	10-17,9 (n = 108)	(n = 159)
Carne bovina	25,9	38,0	60,0	41,8
Carne suina	1,3	11,2	15,7	13,3
<b>Totale rossa a settimana</b>	<b>190</b>	<b>344</b>	<b>530</b>	<b>386</b>
Carne avicola	14,7	23,3	24,9	18,5
Coniglio e altre carni	3,8	3,0	3,4	4,4
Carne conservata	9,3	23,3	40,5	28,6
<b>Totale carne g al giorno</b>	<b>59</b>	<b>109</b>	<b>163</b>	<b>120</b>
Pesce fresco	21,6	37,2	43,9	44,4
Pesce conservato	2,3	3,0	4,5	5,0
Uova	5,9	20,0	21,0	20,8
Legumi	5,2	10,1	13,8	9,5

# Media dei consumi di alimenti da diversi gruppi in età pediatrica (g/die)

## 4. Ortaggi e frutta

Fonte: Leclercq et al. 2009

	1-2,9 anni (n = 52)	3-9,9 anni (n = 193)	10-17,9 anni M (n = 108)	10-17,9 anni F (n = 139)
Vegetali a foglia freschi	5,3	16,3	32,9	23,5
Pomodori freschi	6,0	29,2	38,6	36,0
Altri vegetali a frutto	7,2	14,9	19,1	25,8
Radici e cipolle	9,8	18,0	16,5	15,0
Altri vegetali freschi	3,8	19,2	28,7	25,7
Vegetali conservati	29,0 <b>60</b>	35,2 <b>134</b>	48,5 <b>186</b>	38,5 <b>166</b>
Agrumi	7,8	21,9	25,8	30,4
Frutta esotica	19,2	22,6	23,2	23,4
Altra frutta	73,6	89,3	89,2	122,5
Succhi frutta/vegetali	66,3	80,0	97,5	71,7
Frutta secca/olive	0,5	1,2	1,0	1,9
Frutta conservata	16,4 <b>184</b>	0,9 <b>216</b>	0,0 <b>237</b>	0,2 <b>250</b>

## Contributo percentuale degli zuccheri all'energia complessiva

25,0

	Contenuto medio % di zuccheri semplici	Quantità giornaliera raccomandate	Adeguamento alle raccomandazioni	Apporto di zuccheri semplici dalle quantità giornaliere raccomandate
Vegetali	3,1	211	189	12,4
Frutta	9,4	206	244	42,3
Latte/yogurt	4,8	140	235	18,0
Pane, pasta, legumi, patate	2-4	attuali consumi		1,22
<b>TOTALE SEMPLICI</b>				<b>74</b>
2091 + <b>160</b> kcal				<b>13,1 % (14%)</b>

0-3 0-10 10-18 10-18 F 18-64 18-64 F ≥ 64 M ≥ 64 F Tutti

- naturali
  aggiunti (zucchero)
  Aggiunti (biscotti e merendine)
  aggiunti (altri)

- La salute del bambino un continuum con la costruzione della salute dell'adulto (**primi 1000 giorni**)
- **Allattamento al seno**
- Abitudini alimentari e stili di vita dei bambini italiani
- Comportamenti che influenzano le abitudini alimentari e gli stili vita nei bambini: la **neofobia** e **selettività**, la **famiglia**, **screen time**
- Buone abitudini alimentari e stili di vita per migliorare la salute del bambino: la **colazione**, la **merenda**, **l'attività fisica**
- Rischi derivati da un'alimentazione monotona e cibi su cui fare attenzione
- Ruolo della **ristorazione scolastica** nell'alimentazione del bambino
- Diete alla moda



Ministero della Salute

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA  
DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE  
UFFICIO 5

## LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO

in età pediatrica



Fig. 1. Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)		Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lische dal pesce.



TABELLA 1 - ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/ 1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/ 2,5 fette biscottate	20
		Pasta o riso (*)	1 porzione media
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arance, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125
		(un bicchiere)	125
	Yogurt	1 confezione piccola	125
	(un vasetto)	100	
Formaggio fresco	1 porzione media	100	
Formaggio stagionato	1 porzione media	50	
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(\*) in minestra metà porzione

cupa molto sul piano della salute, sia perché pone le premesse per una più facile obesità nell'età adulta, sia perché facilita la successiva comparsa di molte malattie di tipo cronico-degenerativo tipiche dell'epoca moderna. Genitori ed educatori devono quindi impegnarsi affinché i propri figli evitino gli errori alimentari più comuni in questa fascia di età (vedi Box 6), si abituino a mangiare

TABELLA 2 - NUMERO CONSIGLIATO DI PORZIONI

ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI	1700 kcal <sup>(1)</sup>	2100 kcal <sup>(2)</sup>	2600 kcal <sup>(3)</sup>
	PORZIONI GIORNALIERE		
<b>CEREALI, TUBERI</b>			
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>			
Ortaggi/Insalata	2	2	2
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
<b>CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI</b>	1-2	2	2
<b>LATTE E DERIVATI</b>			
Latte/Yogurt	3	3	3
Formaggio fresco/ Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
<b>GRASSI DA CONDIMENTO</b>			
Olio/Burro/Margarina	3	3	4

<sup>(1)</sup> esempi: bambini oltre i 6 anni; donne anziane con vita sedentaria

<sup>(2)</sup> esempi: adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria

<sup>(3)</sup> esempi: adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica

# 10

capitolo 10  
**VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE**

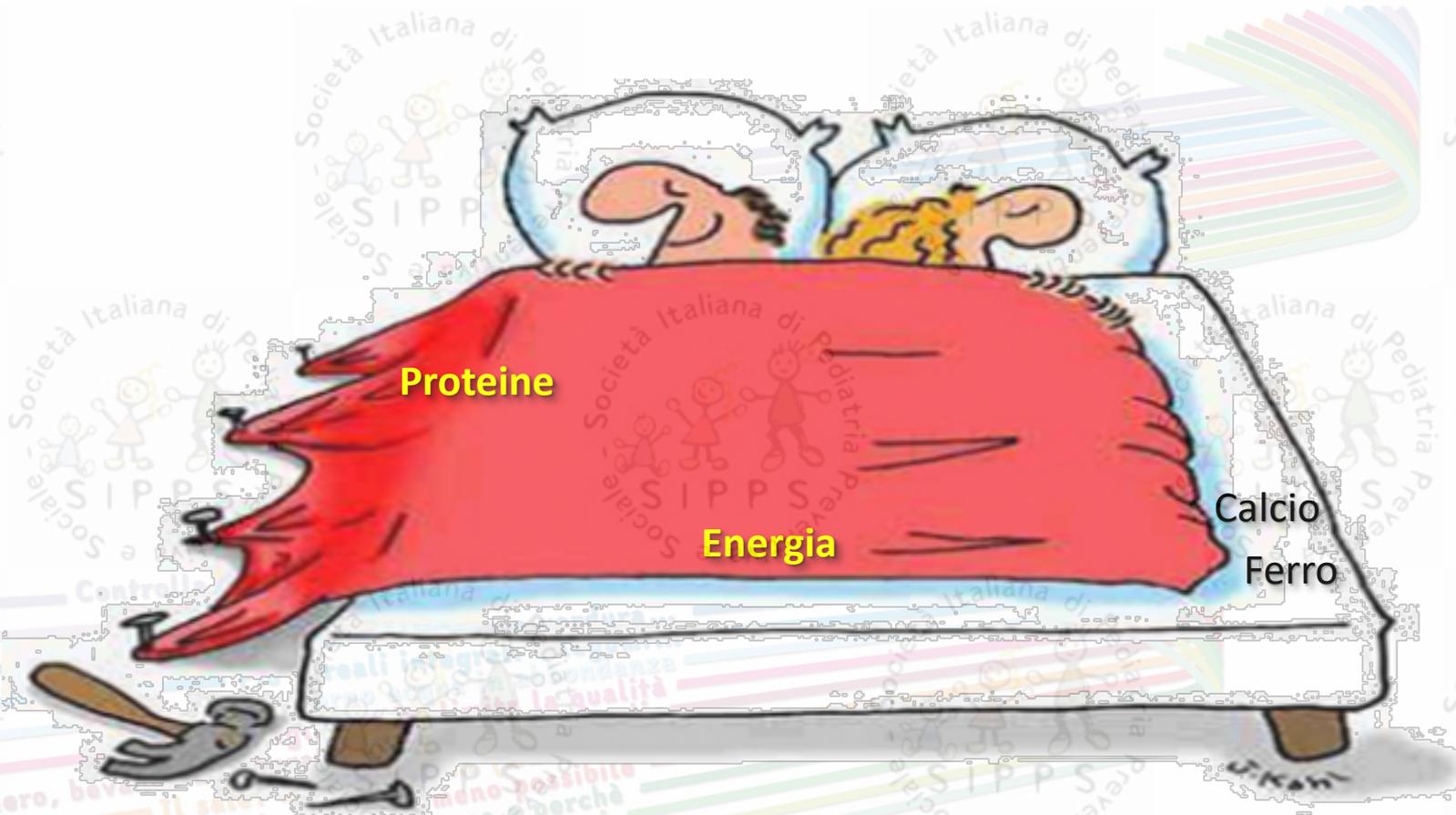
CAPITOLO 10 / VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE



APPENDICE B

NOTE ESPLICATIVE DELLE TABELLE PER L'ETÀ PEDIATRICA

# Quando la coperta è corta



- **Le proteine:** se espresse come % EN non c'è criticità. Per avere accettabili apporti di Fe e Ca la PRI è troppo alta soprattutto nei piccoli.
- **Calcio:** la copertura presenta criticità benché i dati italiani mostrino che si possa arrivare ai fabbisogni stabiliti da EFSA (successivi ai LARN).
- **Ferro:** La copertura del fabbisogno di *ferro* nei piani alimentari pur se problematica presenta minori difficoltà.
- **Energia:** Difficile coprire i fabbisogni di calcio e ferro senza incontrare problemi anche con l'energia
- **Zuccheri:** La forte limitazione dei prodotti dolci, anche quelli da forno, impone una certa monotonia soprattutto nella colazione e negli spuntini che certamente rende i piani alimentari poco gratificanti per il bambino

# Grazie per l'attenzione

