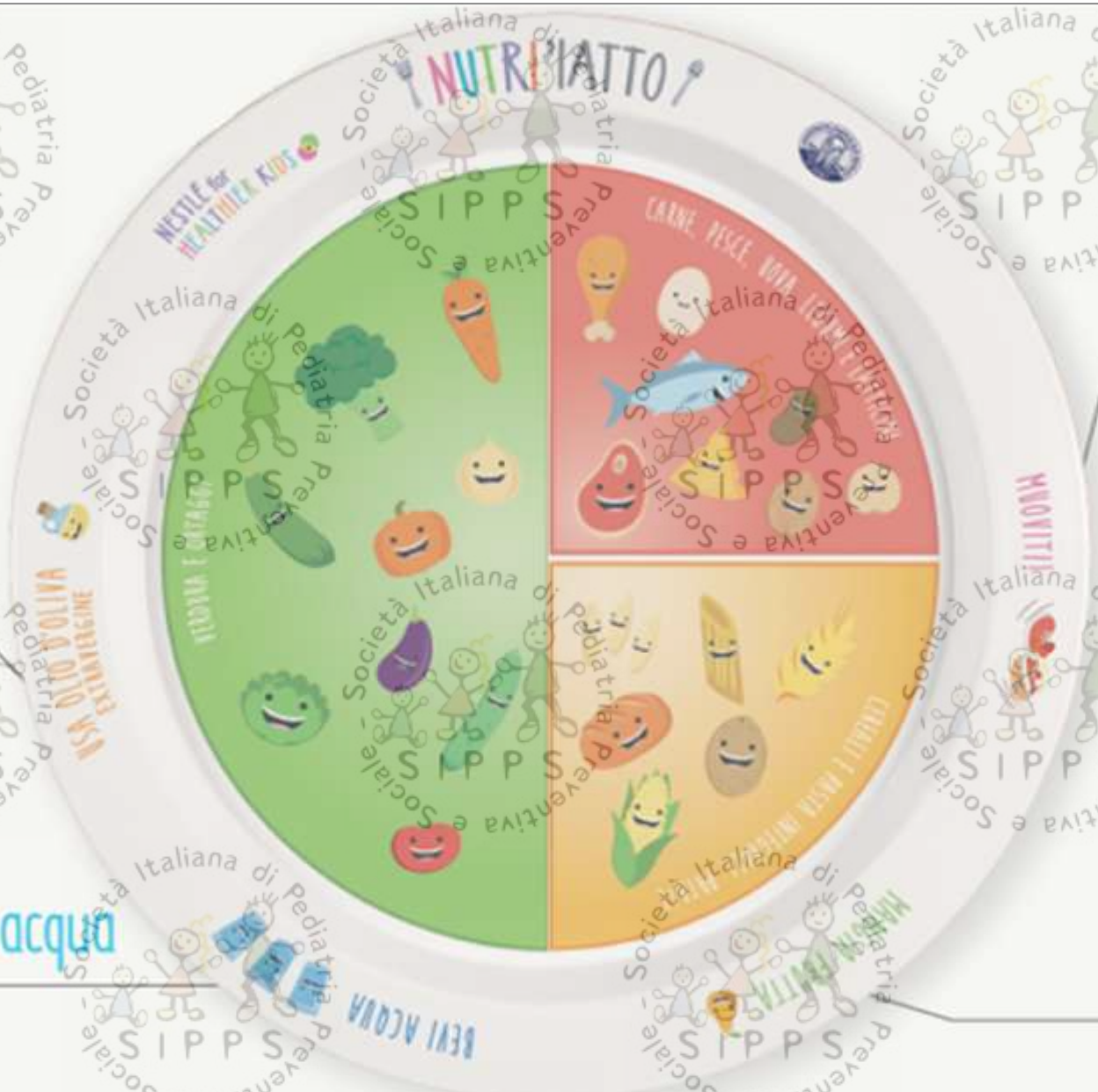
XXXI Congresso Nazionale
Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale

PROGETTO "NUTRIPIATTO"
In cucina: l'alimentazione a misura di bambino

Guida alle porzioni per gruppi di alimenti

Micaela Gentilucci
Dietista Nutrizionista
Ospedale pediatrico, Meyer

NUTRIPIATTO

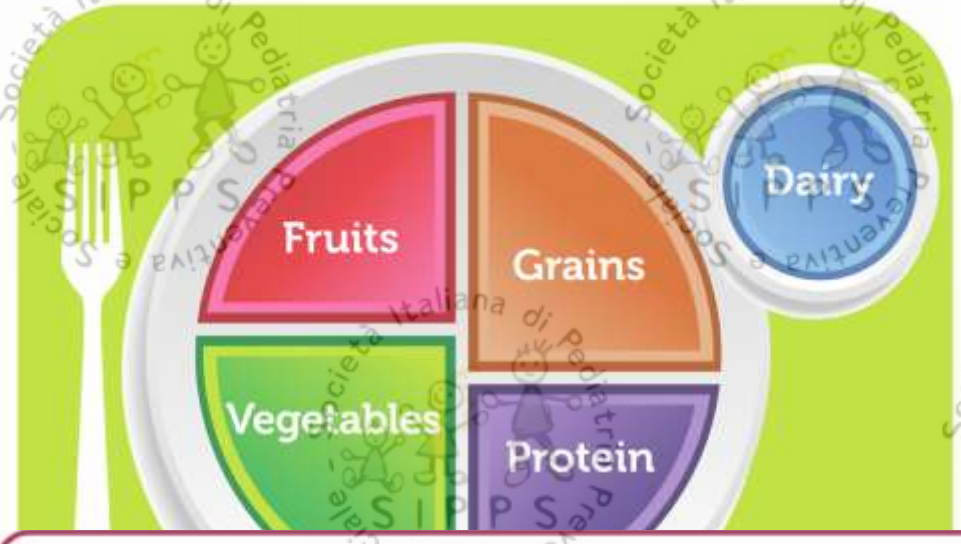


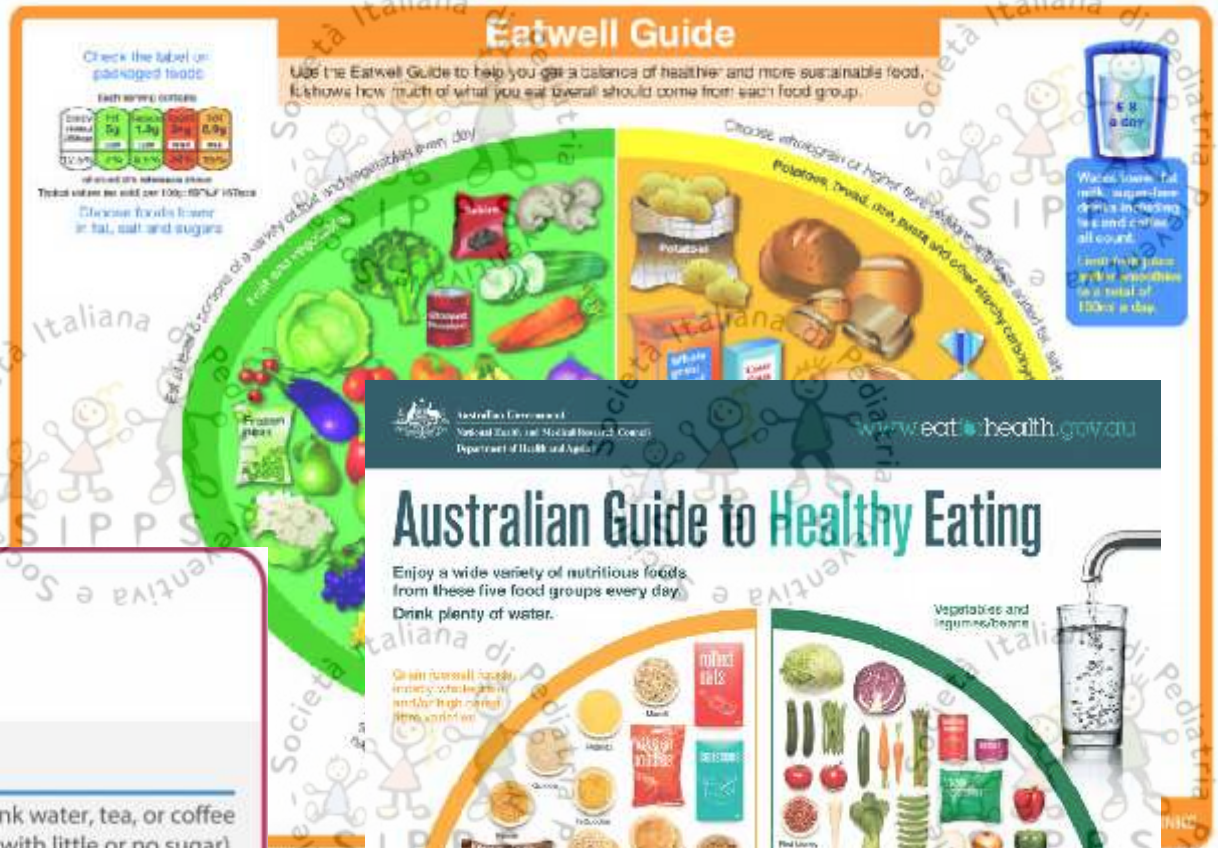
Usa olio extravergine d'oliva

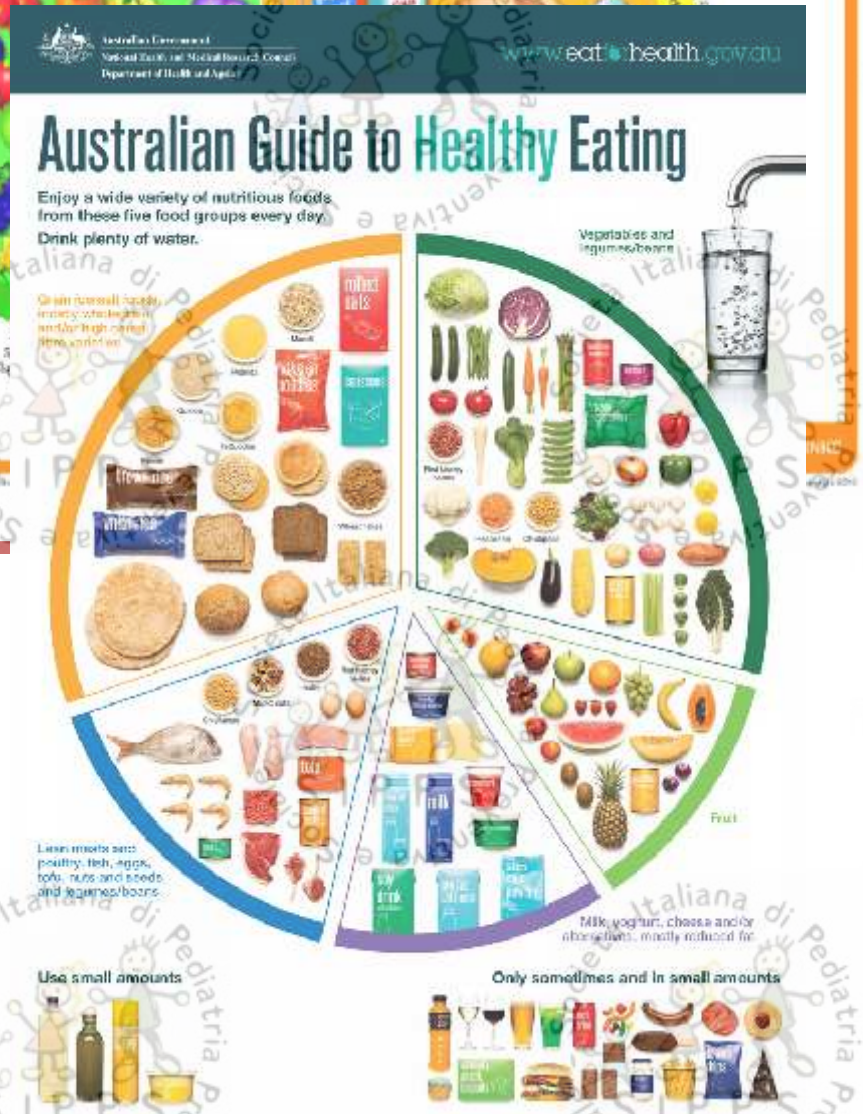
Muoviti!

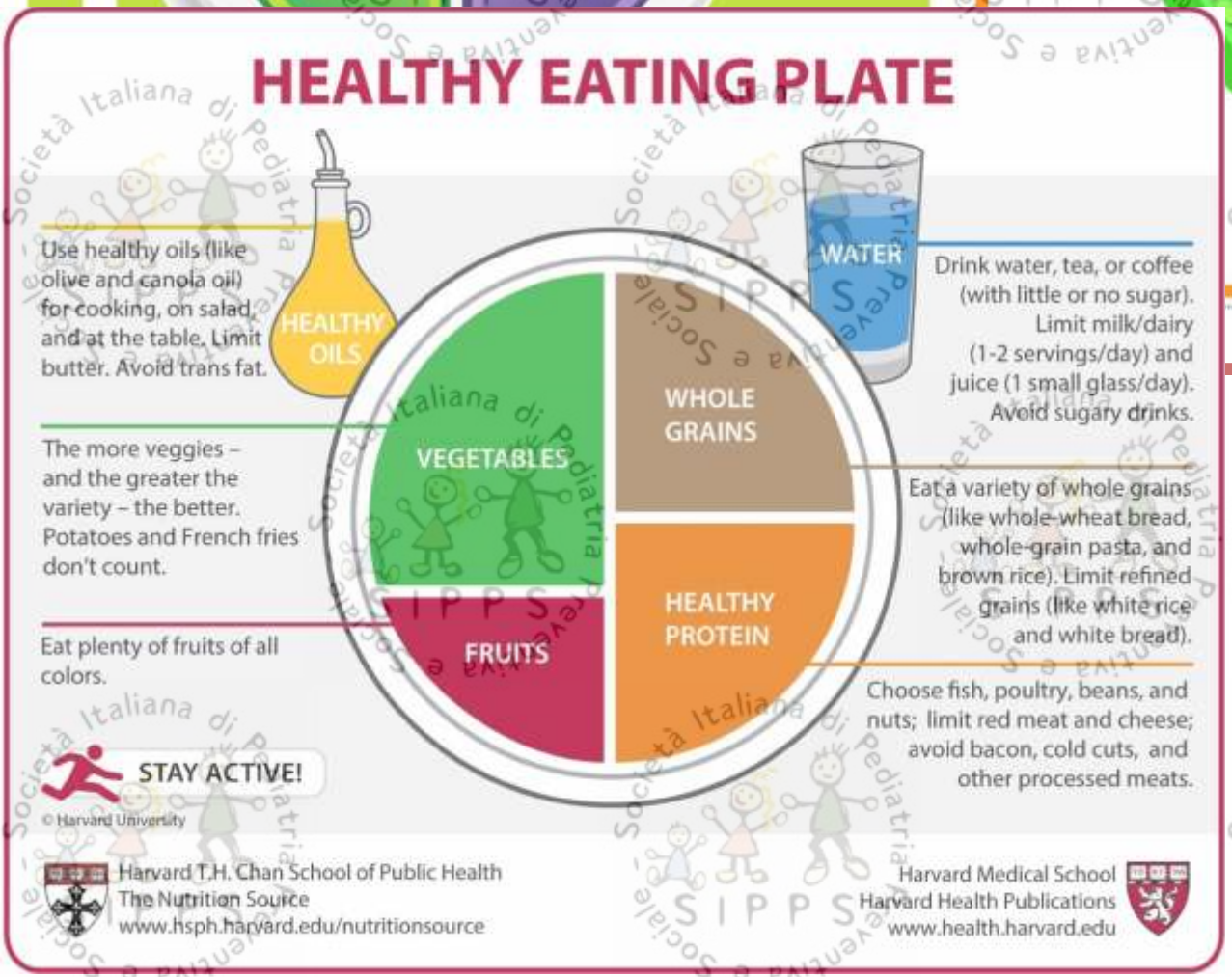
Bevi acqua

Mangia frutta


Fruits
Grains
Dairy
Vegetables
Protein


Eatwell Guide
Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.
Check the label on packaged foods
Choose foods lower in fat, salt and sugars
Fruit and vegetables
Potatoes
Protein
Dairy
Oils and spreads
Potatoes, bread, rice, pasta and other starchy carbohydrates
Choose wholegrain or higher fibre versions when you can
Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day
Wash down fat, milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.
Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.


Australian Government
National Health and Medical Research Council
Department of Health and Ageing
www.eatforhealth.gov.au
Australian Guide to Healthy Eating
Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.
Drink plenty of water.
Vegetables and legumes/beans
Fruit
Lean meats and poultry, fish, eggs, tofu, nuts and seeds, and legumes/beans
Milk, yoghurt, cheese and/or alternatives, mostly reduced fat
Use small amounts
Only sometimes and in small amounts


HEALTHY EATING PLATE
Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.
HEALTHY OILS
WATER
Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.
The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.
VEGETABLES
WHOLE GRAINS
Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).
Eat plenty of fruits of all colors.
FRUITS
HEALTHY PROTEIN
Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.
STAY ACTIVE!
© Harvard University
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

GUIDA ILLUSTRATIVA

con ricette gustose e salutari

Tradurre i riferimenti di nutrienti dei LARN 2014 in tabelle dietetiche basate sugli alimenti

⇩

PORZIONI

Fasce d'età

4 – 6 anni

7 – 9 anni

10 – 12 anni

Composizione bromatologica media per **gruppo di alimento**

Calcoli

FABBISOGNO ENERGETICO

Livello di attività fisica al 25% pct

Tabella 4b. LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana
ENERGIA. Fabbisogno energetico medio (AR) nel sesso femminile nell'intervallo d'età 1-17 anni.

Età (anni)	Peso corporeo (kg)	MB (kcal/die)	FABBISOGNO ENERGETICO (kcal/die) PER UN LAF di		
			25° pct	mediana	75° pct
1	10,2	560	770	790	810
2	13,4	750	1020	1050	1080
3	15,7	850	1150	1280	1370
4	18,0	850	1220	1350	1450
5	20,5	900	1290	1430	1540
6	23,3	960	1380	1520	1640
7	26,4	1020	1470	1620	1740
8	29,6	1090	1560	1720	1860
9	33,2	1160	1660	1840	1980
10	37,5	1190	2000	2020	2230
11	42,7	1260	2120	2210	2360
12	48,4	1340	2250	2340	2500
13	52,5	1390	[illegible]	[illegible]	[illegible]

abella 4a. LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italian
ENERGIA. Fabbisogno energetico medio (AR) nel sesso maschile nell'intervallo d'età 1-17 anni.

Età (anni)	Peso corporeo (kg)	MB (kcal/die)	FABBISOGNO ENERGETICO (kcal/die) PER UN LAF di		
			25° pct	mediana	75° pct
1	10,9	620	840	870	890
2	14,0	800	1090	1130	1160
3	16,3	880	1260	1390	1490
4	18,5	930	1330	1470	1580
5	20,8	980	1400	1550	1670
6	23,3	1030	1480	1640	1770
7	26,2	1100	1580	1750	1880
8	29,5	1180	1690	1870	2010
9	33,2	1260	1810	2000	2150
10	37,2	1320	2210	2300	2460
11	41,7	1400	2340	2440	2610

Raccomandazioni

Bambini e adolescenti (età tra i 5 e i 17 anni)

- 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa
- esercizi di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico almeno 3 volte a settimana
- Passare meno di 2 ore al giorno davanti ad uno schermo

Sistemi di sorveglianza

Campione di bambini 8-9 anni

2 bambini su 5 impiegano più di 2 ore al giorno in ***attività sedentarie*** *(TV, computer, videogiochi), dedicano poco tempo al gioco all'****aria aperta*** *e più di 2 bambini su 10 non praticano* ***sport***

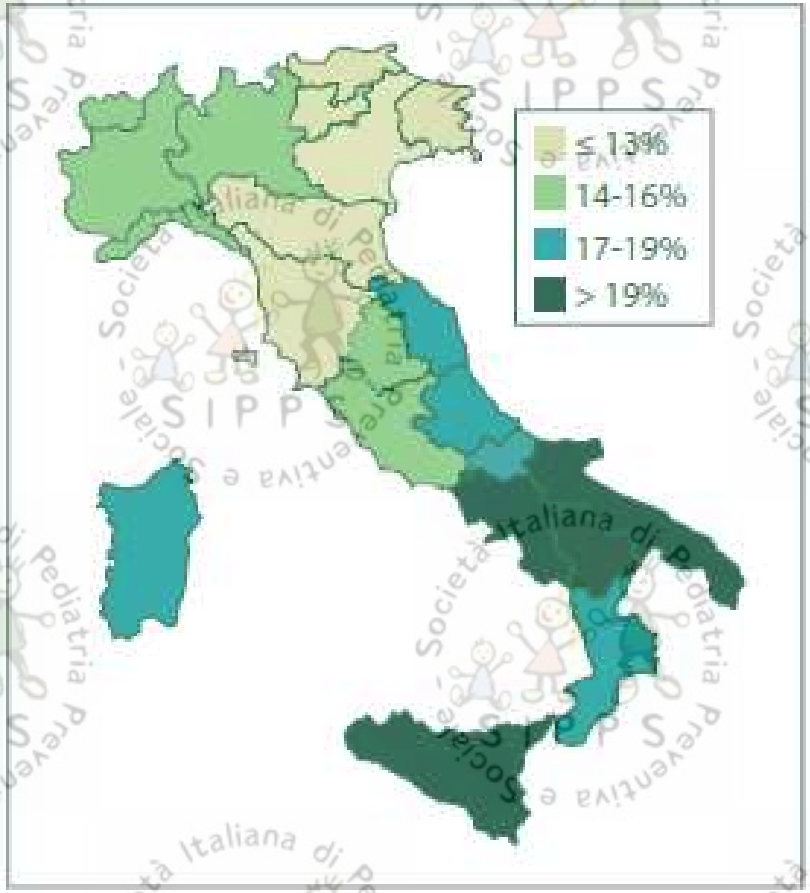
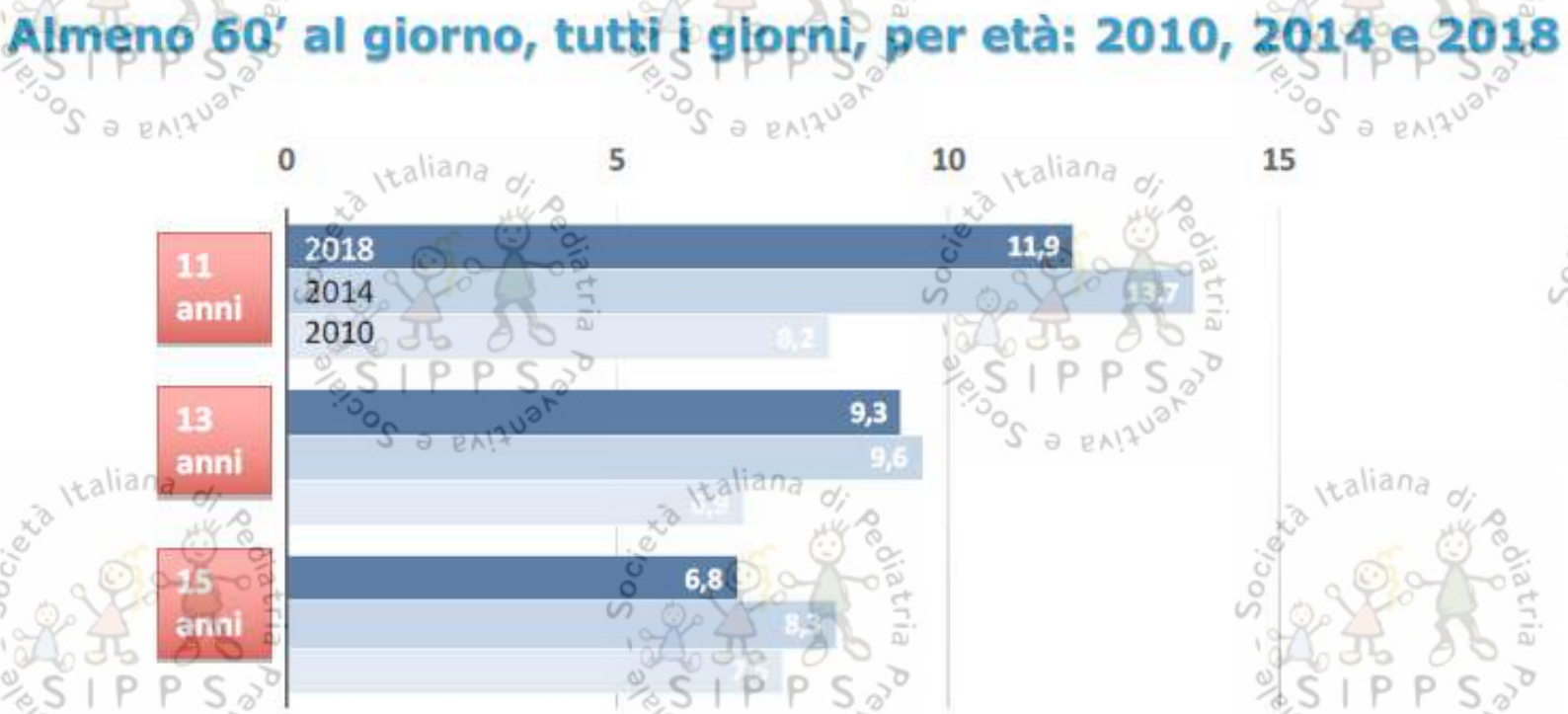


Figura 1 - Percentuale di bambini che non hanno svolto attività fisica nel giorno precedente l'indagine, per regione, Italia, 2016

2016

Sistemi di sorveglianza

Campione di ragazzi 11-13-14 anni



1 su 4 supera le due ore al giorno ***davanti ad uno schermo***

Meno del 10% svolge almeno un'ora quotidiana di ***attività motoria***

MACRONUTRIENTI

- ✓ CARBOIDRATI

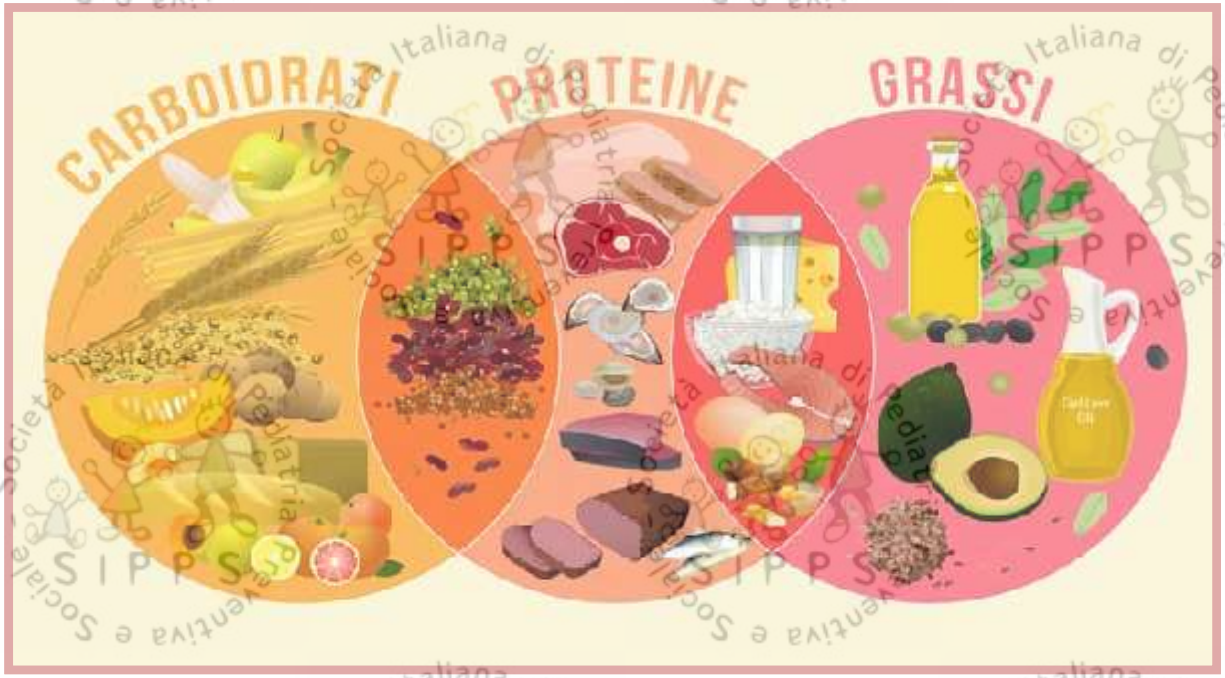
  55% En

- ✓ LIPIDI

  30% En

- ✓ PROTEINE

  15% En



PROTEINE

LARN per le proteine e adeguatezza della dieta

Tenendo conto sia delle indicazioni per una sana alimentazione sia degli intervalli di riferimento (reference intake, RI) per l'assunzione di carboidrati e lipidi, e considerando anche quanto emerge in termini di consumi alimentari nelle diverse nazioni europee (EFSA, 2012), diventa ragionevole accettare, almeno a partire dai due anni d'età, apporti proteici che tendano a restare nell'intervallo 12-18% En. A confronto, si ricorda che apporti di proteine pari alla PRI corrispondono, nei giovani adulti, a circa il 10% En, con percentuali notevolmente più basse in età evolutiva e leggermente maggiori negli adulti meno giovani e negli individui anziani.

Italy - INRAN-SCAI 2005-2006 (3d food record)

Age groups (years)	Males		Females	
	g/day	%E	g/day	%E
0-3	18	15	18	15
3-10	74	16	74	16
10-18	99	16	82	16
	93	16	76	16
	88	16	71	16

European Commission

nutrients

MDPI

Article

Childhood Dietary Intake in Italy: The Epidemiological "MY FOOD DIARY" Survey

Elvira Verduci [1,6], Giuseppe Banderali [1], Chiara Montanari [1], Roberto Berni Canani [2,3,4,5], Luigi Cimmino Caserta [6], Giovanni Corsello [7], Fabio Mosca [8], Ruggiero Piazzolla [9], Maria Rescigno [10], Luigi Terracciano [11], Ersilia Troiano [12], Marina Crosa [1], Claudio Maffeis [13] and Ruggiero Francavilla [14,15]

Received: 7 March 2019; Accepted: 17 May 2019; Published: 21 May 2019

Table 5. Daily dietary intake of energy, macronutrients, and fiber, in children aged 4 ≤ years < 7 (n = 134).

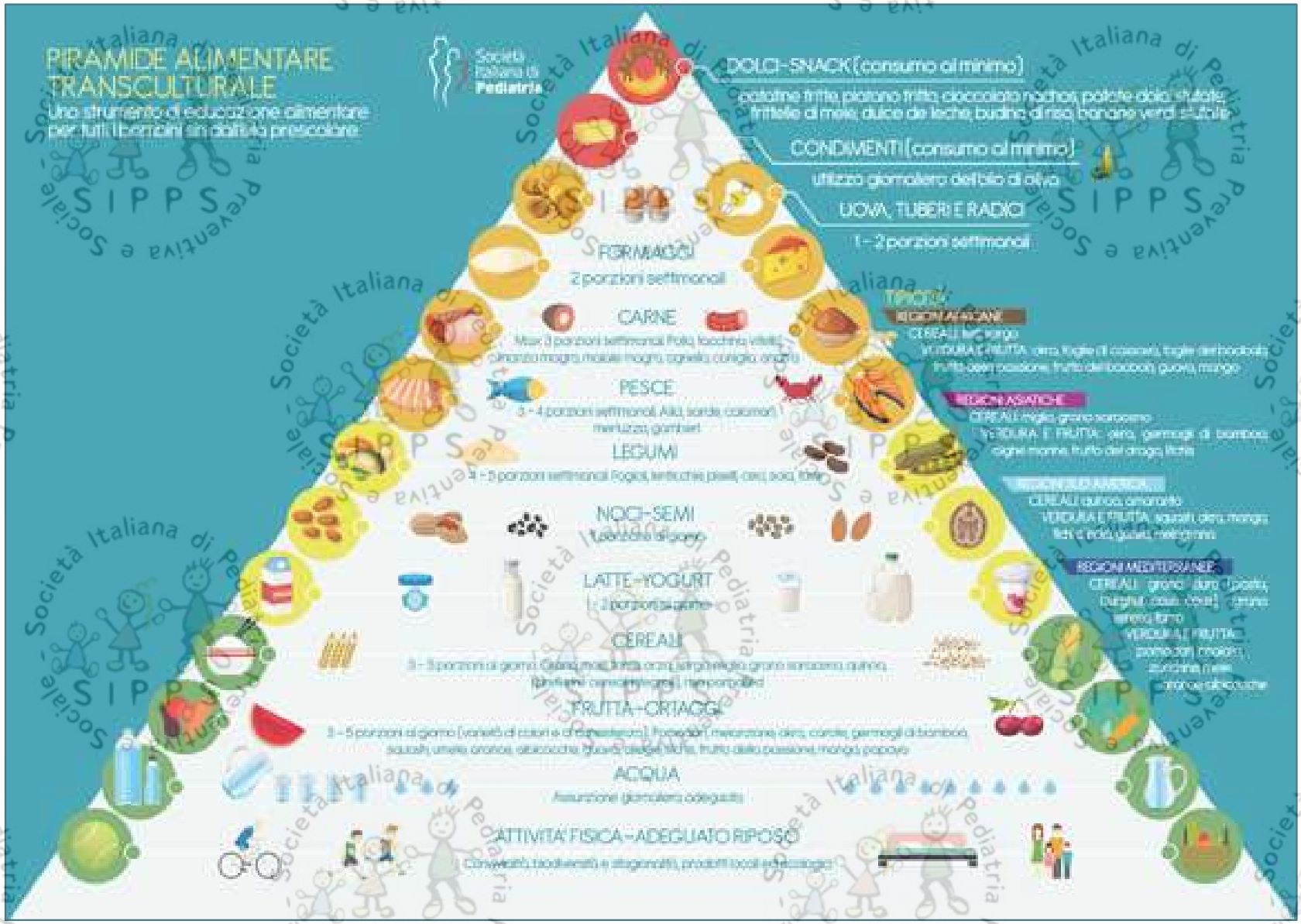
Variable	Mean (SD)	Median (25th–75th Centile)	Min–Max	Reference Values [a]
Protein				
g	51.6 (13.2)	49.0 (42.6–58.9)	21.3–104.2	16 (AR); 19 (PRI)
% Energy	15.6 (2.6)	15.2 (13.8–17.1)	10.4–27.0	12–18 (RI)
g/kg weight	2.7 (0.8)	2.5 (2.2–3.1)	1.0–6.0	0.76 (AR); 0.94 (PRI)

Table 6. Daily dietary intake of energy, macronutrients, and fiber, in children aged 7 ≤ years < 11 (n = 95).

	Mean (SD)	Median (25th–75th Centile)	Min–Max	Reference Values [a]
Protein				
g	54.7 (13.9)	54.4 (45.2–64.4)	29.9–107.6	25 (AR); 31 (PRI)
% Energy	15.5 (2.6)	15.2 (13.6–17.2)	10.6–26.8	12–18 (RI)
g/kg weight	2.1 (0.6)	2.0 (1.6–2.5)	1.0–3.8	0.81 (AR); 0.99 (PRI)

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS

Frequenza settimanale di consumo



PORZIONI

Le grammature indicate sono a crudo e al netto degli scarti. Si riferiscono al pranzo o alla cena, che forniscono circa il 30-40% dell'energia giornaliera.

CATEGORIA ALIMENTARE	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
FONTE DI CARBOIDRATI			
Pasta, pasta integrale, riso, riso integrale, farro, orzo, grano, miglio, cous-cous, farina di mais	50g	60g	90g
Pane	60g	70g	110g
Patate	200g	230g	360g
Mais sgocciolato	170g	200g	310g
FONTE DI PROTEINE			
Carne (bovina, suina di pollo, di tacchino)	70g	80g	100g
Pesce magro (merluzzo, trota, rombo..) o grasso (salmone, sgombro)	110g/50g	130g/60g	160g/70g
Uova	50g	50g	100g
Legumi secchi (o freschi)	40g/120g	50g/150g	60g/180g
Latticini (es. ricotta) o Formaggi (es. mozzarella, primo sale, stracchino, caciotta, scamorza, robiola, grana padano, parmigiano reggiano, ecc.)	60g/30g	70g/40g	90g/50g
VERDURA CRUDA O COTTA	100g	150g	200g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	15g	20g	25g
FRUTTA FRESCA	100g	150g	200g

Energia

PRANZO

=

CENA

=

30-40 % En

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS

Ma la COLAZIONE e gli SPUNTINI?

Per poter definire le porzioni sono stati inclusi nei calcoli.

GIORNATA ALIMENTARE COMPLETA

RICETTE per 14 PASTI

- ✓ ***Ingredienti*** *nelle porzioni definite*
- ✓ ***Frequenza settimanale*** *di assunzione*
- ✓ ***Spiegazione*** *di preparazione della ricetta*
- ✓ ***Foto*** *a crudo e a cotto (fascia d'età 7-9 anni)*

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS

Pasta ricotta e asparagi

Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Asparagi	100 g	150 g	200 g
Ricotta	60 g	70 g	90 g
Pasta	50 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)
Sale	q.b.	q.b.	q.b.

Preparazione

1. Portare a ebollizione l'acqua leggermente salata per la cottura della pasta.
2. Prima di buttare la pasta nell'acqua, versatevi e lasciate cuocere per 10 minuti gli asparagi, precedentemente lavati e privati della parte di gambo più dura e chiara.
3. Prelevare gli asparagi dall'acqua che manterrete sul fuoco per cuocervi la pasta.
4. Scolare gli asparagi, separare le sole punte che terrete da parte per guarnire il piatto e frullare il resto degli asparagi con la ricotta, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio, in modo da ottenere una crema.
5. Far cuocere la pasta e una volta al dente scolarla e condirla con la crema di ricotta, unendo anche le punte tenute da parte.

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS

Lenticchie al pomodoro con polenta grigliata e spinaci saltati

Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Spinaci Pomodori	100 g	150 g	200 g
Lenticchie secche-fresche	40/120 g	60/150 g	60/180 g
Farina di mais	50 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. In un pentolino fate scaldare un cucchiaio di olio, uno di concentrato di pomodoro e uno di acqua. Versatevi le lenticchie, scolate dalla loro acqua, aggiustare di sale e lasciar insaporire le lenticchie per una decina di minuti.

2. In una padella antiaderente versare gli spinaci già puliti, salare e versare un filo di olio, poi chiudere con un coperchio e lasciar cuocere 5 minuti, rimuovere il coperchio e mantenere in cottura a fuoco medio finché non sarà evaporata l'acqua.

3. Portare a bollire l'acqua per la polenta, salandola leggermente.

4. Versarvi la farina e cuocere la polenta. Una volta cotta versarla ancora calda in una pirofila e livellarla dandole lo spessore di circa 1,5 cm, e lasciarla raffreddare. Quando sarà fredda la tagliamo in rettangoli o con un coppapasta.

5. Scaldare una piastra antiaderente leggermente unta con olio adagiarvi la polenta che cuocerà a fuoco medio qualche minuto su entrambi i lati, in modo da creare le classiche righe della griglia.

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS

Pasta ai pomodorini con frittata e insalatina

Ricetta per 1 persona

Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
2 cimette di Broccoli Mezzo pomodoro Insalatina verde	100 g	150 g	200 g
Uovo	50 g	50 g	100 g
Pasta	50 g	60 g	90 g
Olio extravergine d'oliva	1½ cucchiaio (15 g)	2 cucchiai (20 g)	2½ cucchiai (25 g)

Preparazione

1. Portare a bollore l'acqua, leggermente salata, nella quale cuocerete la pasta, ma prima di tutto le cimette di broccoli, per una decina di minuti.
2. In una ciotola unire l'uovo, un po' di pomodorini a cubetti e le due cimette bollite e tritate grossolanamente.
3. Mentre cuoce la pasta, nell'acqua dove avete cotto le cime di boccoli, tagliate i pomodorini per la pasta a tocchettini.
4. In una padella antiaderente, leggermente unta di olio, versate il composto per la frittatina (usate una padella piccola o un coppapasta grande per aiutarvi a mantenere la frittatina piccola e regolare).
5. Far cuocere la frittata da entrambi i lati.
6. Scolare la pasta e condirla con i pomodorini e cucchiaio di olio.
7. Servire accompagnato dall'insalatina.

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS

In Italia allarme

OBESITÀ INFANTILE :

con un'incidenza del 37% siamo al 3° posto in Europa per sovrappeso e obesità nella fascia 5-19 anni, con un trend preoccupante

+39% dal 1990 a oggi!!

Rapporto UNICEF 2019: fame, diete improprie e obesità, la tripla malnutrizione che affligge l'infanzia *15 ottobre 2019*

EDUCARE per PREVENIRE

"Per promuovere un'alimentazione salutare occorrono strategie di comunicazione innovative, divertenti, facili da ricordare e coinvolgenti, che possano far leva sulle aspirazioni culturali e sociali di bambini, adolescenti e famiglie."

unicef

GRAZIE DELL'ATTENZIONE

Abbi buona cura del tuo corpo,
è l'unico posto in cui devi vivere.

Jim Rohn

Micaela Gentilucci
Dietista Nutrizionista
Ospedale pediatrico, Meyer