

NUTRIZIONE PER I BAMBINI

1. Premessa:

Cause di obesità

- Maggiore disponibilità di risorse alimentari
- Attività sedentaria (televisione per molte ore al giorno davanti alla quale spesso si mangia)
- Poche ore di attività sportiva organizzata
- Abitudine ad una prima colazione scarsa o inesistente
- Sottostima dell'apporto calorico fornito dagli snacks
- Elevata assunzione di zuccheri a rapido assorbimento
- Elevato apporto di proteine e grassi animali

Cosa mangiano i bambini italiani?

- Dopo i 18 mesi nella loro dieta sono carenti fibre e fitonutrienti
- Non mangiano 5 porzioni di frutta/ verdura al giorno: solo il 20-30% dei bimbi mangia frutta e verdura.
- Non mangiano pesce
- Consumano molti carboidrati
- Consumano molta carne rossa

Fattori positivi

- Consumo medio alto di olio di oliva

Il nostro corpo assomiglia ad una macchina, per avere la forza di muoversi, l'autoveicolo ha bisogno di essere rifornito di carburante. Anche il nostro corpo ha bisogno di rifornimenti, infatti, per funzionare necessita degli alimenti.

Quando ci muoviamo, tutti i nostri muscoli vengono messi in movimento e consumano energia, ma anche quando dormiamo, il nostro corpo pur essendo fermo (a differenza della macchina) continua a consumare energia, per produrre calore e, tenere in vita tutti i nostri organi.

La quantità e la qualità degli alimenti che noi dobbiamo introdurre nel nostro organismo, per mantenerci in forma, è la Razione alimentare.

La razione alimentare va distribuita bene durante la giornata.

Noi italiani abbiamo l'abitudine di consumare tre pasti principali: colazione, pranzo, cena e due spuntini.

2. LA PRIMA COLAZIONE:

Durante la notte tutti i nostri organi continuano a funzionare (cuore, stomaco, polmoni, reni ...) ed a consumare energia. Per questo è importante fare una buona colazione, per recuperare le energie consumate durante la notte e per fare il pieno di energie per la nuova giornata di movimento e di giochi.

Latte a colazione?? Non è necessario, Men che meno prima di dormire: è indigeribile e disturba il sonno. Meglio latti vegetali: cocco, mandorla o riso.

Quindi si possono assumere: latti di origine vegetale o the, biscotti o torta (preferibilmente fatti in casa) oppure una colazione salata con toast e spremuta d'arancia.

È il pasto più importante della giornata in sua assenza vi è un lento avvio del metabolismo con una riduzione delle capacità di concentrazione e di memoria

Fare colazione significa ridurre il rischio di obesità.

3. LA MERENDA

La merenda di metà mattina e del pomeriggio sono i pasti più piccoli della giornata. Si chiamano spuntini. Hanno il compito di farci arrivare al pasto successivo con meno fame e di farci recuperare le energie perse per proseguire nello studio.

Uno spuntino che contiene tutto questo è la frutta ed è preferibile mangiarla al posto di panini, merendine o dolci.

Ricorda: si chiamano spuntini non spuntoni...!!

NB: Sarebbe bene se la scuola, invece che fornire la frutta a fine pasto (inutile, anzi controproducente) distribuisse la stessa frutta a merenda. Aggiungo però che al mattino si "brucia" tutto quindi non succede niente se, ogni tanto, i nostri bimbi mangiano merendine confezionate, purché ci si limiti ad una sola!

E se il bambino fa sport?

Frutta e frutta secca! Oppure frutta e cioccolato fondente

4. PRANZO

Deve essere per tutti un pasto completo, ovvero a base di carboidrati, proteine e verdura.

Ruotare i cereali: non sempre e solo farina di frumento ma anche cereali come farro, orzo, grano saraceno...

Carboidrati:

Pastasciutta (al pomodoro e parmigiano, con olio...e parmigiano), riso/minestrone /minestra, pane...

Proteine:

Legumi, carne, un uovo intero, pesce... ma vanno bene anche formaggio magro o affettati. È bene cercare di non mischiare proteine diverse.

Contorno: Verdure di stagione crude o cotte

No a frutta o yogurt a fine pasto, non danno nutrimenti utili in questo contesto e alzano la glicemia.

Perché il pranzo deve essere prevalentemente a base di carboidrati?

Perché di giorno le nostre cellule devono lavorare, proprio come noi. Ci sono alcuni alimenti che forniscono sostanze che hanno una funzione essenzialmente energetica (zuccheri e grassi) ma se non li combiniamo con delle proteine questi zuccheri non vengono sfruttati al meglio e si possono accumulare sotto forma di grasso. In più si verificano “picchi glicemici” che danno poi luogo a cali di glicemia e, di conseguenza, stimolano la persona a cercare nuovi zuccheri innescando un circolo vizioso. Le proteine servono proprio a far assimilare al meglio gli zuccheri.

Gli zuccheri sono molto importanti perché sviluppano in noi energia e si trovano nel pane, nella pasta, nel riso, nel miele e nella frutta, nel latte e nelle patate.

I grassi sviluppano in noi più energia degli zuccheri e più facilmente si accumulano nell'organismo. Si trovano nel burro, nella margarina, nell'olio d'oliva e di semi, nel tuorlo d'uovo, in diverse qualità di formaggi, in alcuni pesci e nella frutta secca.

5. CENA

Scegliere le alternative in base agli alimenti mangiati a pranzo ma prediligere le proteine “nobili”: carne, pesce e legumi.

NB: Per i più piccoli pasti "completi" a pranzo e a cena perché hanno bisogno di tutti i nutrienti per crescere ed il sonno è ancora molto vivido, bruciano molto anche di notte

Per i più grandi: se molto magri: pasto completo; se c'è tendenza ad ingrassare: pasto completo a pranzo e verdure e proteine a cena

Perché la cena deve essere prevalentemente a base di proteine?

Perché le proteine hanno funzione costruttiva, cioè servono a formare nuove cellule e mantengono il senso di sazietà fino al mattino.

Le proteine servono per il rinnovamento delle cellule che formano i tessuti (di cui sono composti i nostri organi), senza la loro riproduzione il nostro corpo non potrebbe crescere e svilupparsi. Esse sono i mattoni del nostro corpo che ci aiutano a crescere, a muoverci, a lavorare, a giocare, a pensare e ad imparare.

Il nostro organismo ha bisogno, inoltre, di acqua, sali minerali e vitamine. Queste sostanze hanno funzione regolativa e protettiva, cioè servono a controllare ed equilibrare alcuni processi vitali.

È importantissimo far provare ed apprezzare frutta e verdura indispensabili per l'apporto di vitamine e minerali già nella prima infanzia. Questo dovrebbe aiutarci ad avere bambini che mangiano di tutto e che non "scartano" tutto ciò che è verde nel piatto...

Le vitamine sono indispensabili per il normale funzionamento del nostro organismo. Esse sono i nostri protettori perché ci proteggono dalle malattie.

Le vitamine si trovano soprattutto nella frutta, nella verdura, nei legumi, negli ortaggi gialli e verdi, e in altri alimenti (fegato, uova, noci...).

Tra gli alimenti ricchi di vitamina A ci sono le verdure a foglia verde scuro, le carote, le patate dolci di colore giallo scuro, la zucca, il mango, la papaia, le uova e il fegato.

Gli alimenti ricchi di vitamina B comprendono le verdure di colore verde scuro, i semi d'arachidi, i fagioli, i piselli, i cereali, la carne, il pesce e le uova.

Fonti ricche di vitamina C sono la frutta e la maggior parte delle verdure, comprese le patate.

L'acqua è importantissima per il nostro corpo perché permette l'assimilazione dei cibi e l'eliminazione dei rifiuti.

Essa si trova in tutti gli alimenti di origine animale e vegetale.

I sali minerali di cui abbiamo bisogno si trovano nella carne, nel pesce, nel latte, nel formaggio, nell'acqua che beviamo e nel comune sale da cucina.

Anche se le quantità di sali minerali di cui abbiamo bisogno sono abbastanza piccole, esse sono indispensabili per la nostra salute.

6. NO A BEVANDE ZUCCHERATE:

Purtroppo, massicce campagne pubblicitarie che promuovono snacks, bevande zuccherate, cibi preconfezionati e catene di fast food, hanno un

potere di persuasione molto superiore a campagne che promuovono corretti stili alimentari.

Il 70% degli avvisi commerciali trasmessi in TV invoglia a consumare alimenti con contenuto eccessivo di zuccheri, grassi e sale.

Un consumo eccessivo di alimenti complementari fortemente calorici può indurre un eccessivo aumento di peso che è stato associato ad un aumento da 2 a 3 volte del rischio di obesità in età scolare e nell'infanzia.

7. Due regole simpatiche per la nostra alimentazione:

1. Regola dei quattro colori:

Consumare frutta e verdura di quattro colori diversi

2. La regola della varietà:

Bisogna variare tipi di carne, di verdure, di formaggi, infatti, il nostro organismo ha bisogno di un grande numero di sostanze che non sono contenute negli stessi cibi

8. Riassumendo:

Una corretta alimentazione deve essere:

- Varia
- Moderata
- Completa

Qualità o quantità

- Qualità del cibo intesa come giusto equilibrio tra contenuto energetico, fibre, nutrienti, sostanze antiossidanti

Colazione

- È il pasto più importante della giornata in sua assenza vi è un lento avvio del metabolismo con una riduzione delle capacità di concentrazione e di memoria
- Fare colazione significa ridurre il rischio di obesità

Merenda

- Buona abitudine
- Va consumata lentamente
- Non davanti al televisore

- Lontano dai pasti (2 ore)
- Non mangiucchiare in continuazione

Pranzo

- Non deve essere eccessivamente abbondante specie se nel pomeriggio si deve svolgere attività fisicamente o mentalmente impegnativa
- Il piatto unico può essere preferito per la facile digeribilità

Note per il pranzo e la cena

Scegliere alimenti diversi a pranzo e a cena

Note per le merende

Scegliere frutta di colore diverso anche macedonie, o uno spuntino salato e qualche volta dolce. Il latte e lo yogurt sono sempre consigliati

Note per i condimenti

Scegliere pochi grassi e di preferenza olio extra vergine d'oliva e misurare la quantità con un cucchiaino. Aceto, erbe e spezie naturali a volontà per insaporire. Poco sale, anche perché i condimenti, come il Grana Padano DOP grattugiato, insaporiscono gli alimenti

Una sana alimentazione contribuisce a prevenire molte malattie cronicodegenerative e obesità, particolarmente diffusi in una società industrializzata come la nostra, e a migliorare la qualità di vita di ognuno. Una sana alimentazione contribuisce a stare in salute: se nel periodo della crescita è fondamentale per consentire uno sviluppo armonico e regolare, nell'adulto diventa un fattore di prevenzione per molte malattie degenerative della nostra epoca, quali aterosclerosi, ipertensione, diabete, molti tipi di tumore, senza dimenticare l'obesità che si può considerare una vera e propria malattia che può condizionare anche le relazioni con gli altri.

Un modello di comportamento alimentare che garantisce una buona alimentazione, protegge la salute ed è in sintonia perfetta con le nostre tradizioni alimentari, è sicuramente la "dieta mediterranea", accompagnata però da "buone" abitudini alimentari come attività fisica, piacere della tavola, benessere non solo fisico ma anche mentale.

Diversi studi hanno infatti dimostrato l'efficacia della dieta mediterranea nel prevenire l'insorgenza di patologie cardiovascolari, non tanto per i singoli nutrienti, ma per l'insieme degli alimenti in essa presenti e più in generale dello stile di vita. Il valore protettivo e preventivo è dato infatti da tutti questi prodotti che vengono scelti secondo quantità e frequenze diverse, secondo quanto indicato nella piramide alimentare.

La forma a piramide rappresenta graficamente le proporzioni di consumo giornaliero dei diversi alimenti, suddivisi in gruppi, in base alle loro caratteristiche nutrizionali. Gli alimenti che dobbiamo consumare in maggiore quantità sono rappresentati alla base e, man mano che si sale, troviamo gli alimenti di cui moderare il consumo. Nella dieta mediterranea si ha un consumo abbondante di vegetali (frutta, verdura, cereali integrali, noci e legumi), olio d'oliva come unica fonte di grassi, pesce e pollame consumati in quantità medio – bassa, basso consumo di carne rossa, di salumi e alimenti.

Va ricordato che nessun nutriente è meno importante degli altri: per una alimentazione sana essi devono essere tutti presenti, purché compaiano nella dieta con opportuna frequenza ed in opportuna quantità.