

# **PANE BURRO E MARMELLATA. L' ALIMENTAZIONE DEL BIMBO E DELL' ADOLESCENTE**



- Per sviluppare al massimo le loro potenzialità, i bambini devono assolutamente seguire una dieta sana
- Le abitudini alimentari e sportive dell'infanzia e dell'adolescenza possono determinare la differenza tra salute e rischio di malattia negli anni successivi
- Le diverse fasi del ciclo della vita impongono esigenze nutrizionali diverse

# PRINCIPALI INDICAZIONI NUTRIZIONALI NEL PRIMO ANNO DI VITA



Nei primi 12 mesi di vita il bambino triplica il suo peso e cresce in altezza del 50 per cento. Appare evidente come sia importante questa fase in termini nutritivi.

L'allattamento al seno a richiesta rimane la forma ideale di alimentazione per i neonati sani, nati a termine



I primi 4-6 mesi di vita sono caratterizzati da una crescita molto rapida, in particolare del cervello, e la composizione degli aminoacidi e degli acidi grassi del latte materno è particolarmente adatta a soddisfare queste esigenze.

Il latte materno contiene anche agenti antibatterici e di prevenzione delle infezioni, tra cui le immunoglobuline, che rivestono un ruolo importante per lo sviluppo del sistema immunitario.

L'allattamento al seno è vivamente consigliato per ragioni fisiologiche, psicologiche ed emozionali. Non c'è motivo per non prolungarlo fino a quando non sia soddisfacente dal punto di vista nutrizionale per mamma e bambino, periodo che può arrivare fino anche ai due anni.



Tuttavia, con i cambiamenti dello stile di vita e la maggior disponibilità di prodotti preparati industrialmente, si è arrivati oggi ad avere alimenti generalmente sicuri, come il latte artificiale, che cerca di riprodurre il più possibile la composizione del latte materno.

# QUANDO SI DEVONO INTRODURRE CIBI SOLIDI

- L'introduzione di alimenti solidi complementari è di solito un processo graduale che dura settimane o mesi, a partire dai 6 mesi circa. Il momento esatto viene stabilito dal singolo neonato e dalla stessa mamma e riflette il fatto che il latte materno è sufficiente nei primi mesi di vita ma, man mano che il bambino cresce, non è più in grado di fornire, da solo, il nutrimento adeguato.
- L'introduzione di alimenti integrativi intorno ai 6 mesi è importante per garantire una normale masticazione e lo sviluppo del linguaggio. Si possono aumentare gradualmente qualità, numero e varietà di alimenti solidi, seguendo il ritmo del bambino.



- In generale i cereali sono i primi alimenti introdotti nella dieta del neonato (mescolati con un po' di latte materno o artificiale), seguiti da passati di verdure, purea di frutta e carne omogeneizzata.
- L'allattamento al seno fino a 4-6 mesi diminuisce la probabilità di allergie. Gli alimenti che presentano maggiori probabilità di provocare reazioni allergiche nei soggetti sensibili, per esempio l'albume d'uovo e il pesce, sono generalmente introdotti dopo i 12 mesi.



# INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL BAMBINO DA 1 A 3 ANNI

In questi anni, il bambino incomincia ad assumere una personalità propria e ad affermare la sua indipendenza muovendosi liberamente e scegliendo che cosa mangiare. La crescita continua, ma con un ritmo più lento rispetto ai primi 12 mesi di vita. Al termine del terzo anno, maschietti e femminucce avranno raggiunto circa il 50 per cento della loro altezza da adulti.



In questo periodo, il bambino impara a bere con la cannuccia e a mangiare con il cucchiaino, e spesso diventa “esigente” nella scelta alimentare. Proponendogli una **vasta scelta di cibi** si permette al bambino di scegliere tra una gamma di sapori, consistenze e colori diversi per saziare il suo appetito. Il fattore più importante è soddisfare il fabbisogno energetico con un’ampia scelta di alimenti.

L’alimentazione sarà sempre più influenzata dalle abitudini della famiglia e dei coetanei. Le prime esperienze con il cibo possono avere effetti importanti sui gusti e sugli schemi alimentari delle fasi successive della vita.

**Il momento del pasto non deve essere frettoloso e deve essere vissuto in modo rilassato, per gettare le basi di un sano rapporto con il cibo.**

# INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER IL BAMBINO IN ETA' SCOLARE



- Dopo i 4 anni, il fabbisogno energetico per chilogrammo di peso corporeo diminuisce ma la quantità effettiva di energia (calorie) necessaria aumenta man mano che il bambino cresce.
- Dai 5 anni all'adolescenza, c'è un periodo di crescita lenta ma costante. In questo periodo è importante che l'apporto energetico e proteico sia adeguato e si mangino cibi diversi, compresa frutta e verdura.
- Pasti regolari e spuntini salutari che comprendano alimenti ricchi di carboidrati, frutta e verdura, latticini, carni magre, pesce, pollame, uova, legumi e noci dovrebbero contribuire ad una crescita e ad uno sviluppo corretti senza introdurre calorie eccessive con la dieta.

- I bambini hanno bisogno di bere molti liquidi, soprattutto se fa caldo o se praticano attività fisica. L'acqua è ovviamente una buona fonte di liquidi, priva di calorie. La varietà è importante nella dieta del bambino: si possono scegliere anche altre fonti di liquidi, come latte e bevande a base di latte, succhi di frutta e spremute.



# INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER L'ADOLESCENTE

- Le esigenze nutrizionali dei giovani sono influenzate in primo luogo dalla **crescita improvvisa** che si manifesta nella pubertà. Il picco di crescita si ha generalmente tra gli 11 e i 15 anni per le ragazze e tra i 13 e i 16 anni per i ragazzi. Il bisogno di nutrienti è notevolmente diverso da persona a persona e l'assunzione di cibo può variare enormemente da un giorno all'altro, cosicché la carenza o l'eccesso di un giorno può benissimo essere compensato il giorno successivo. In questo periodo della vita, si ha un maggior rischio di carenza di vari nutrienti, tra cui ferro e calcio.

- Bisognerà prestare quindi attenzione all'incremento del consumo di alimenti ricchi di **ferro**, quali carni magre e pesce, legumi, vegetali di colore verde scuro, noci, cereali arricchiti di ferro e altri semi.
- Il ferro contenuto negli alimenti di origine animale (ferro eme) viene assorbito molto meglio di quello proveniente da fonti non animali (ferro non-eme).
- Gli adolescenti che seguono una dieta vegetariana sono quindi più esposti al rischio di carenza di ferro. Tuttavia, la vitamina C (agrumi) favorisce l'assorbimento del ferro da fonte vegetale.

- Lo scheletro racchiude almeno il 99% delle riserve corporee di calcio e l'aumento di peso scheletrico è al culmine durante il picco di crescita dell'adolescenza. Il 45% circa della massa scheletrica dell'adulto si forma durante l'adolescenza, anche se la crescita prosegue ben oltre tale periodo, quasi fino a trent'anni.
- Tutto il calcio necessario per la crescita dello scheletro deve provenire dalla dieta. Gli incrementi maggiori si verificano nella prima adolescenza: tra i 10 e i 14 anni nelle femmine e tra i 12 e i 16 nei maschi.



- Durante il picco di crescita dell'adolescenza, la ritenzione giornaliera media di calcio è di circa 200 mg nelle femmine e 300 mg nei maschi.
- L'efficienza nell'assorbimento di calcio è soltanto del 30% circa, quindi è importante che la dieta fornisca un adeguato apporto di calcio per raggiungere la maggior densità ossea possibile.

**Raggiungere il picco di massa ossea nell'infanzia e nell'adolescenza è cruciale per ridurre il rischio di osteoporosi negli anni successivi.**

- Consumando varie porzioni di latticini, per esempio latte, yogurt e formaggio, si può raggiungere il livello di assunzione raccomandato di calcio.

- Oltre ad una buona scorta di calcio apportata dalla dieta, per la crescita delle ossa sono necessari altri minerali e vitamine, come il fosforo e la vitamina D.
- Vitamina D utile anche per lo sviluppo mentale



- Anche **l'attività fisica è essenziale**, perchè fornisce lo stimolo necessario per formare e trattenere nel corpo il tessuto osseo.
- Attività come andare in bicicletta, la ginnastica, il pattinaggio, gli sport con la palla, la danza, il nuoto per almeno 30-60 minuti al giorno, da tre a cinque volte la settimana, possono contribuire ad incrementare la massa e la densità ossea.

**Le scelte corrette in fatto di dieta e di stile di vita nei primi anni aiuteranno i giovani a sviluppare comportamenti salutari che potranno mantenere per tutta la vita**

# ABITUDINI ALIMENTARI: PERCHE' PASTI REGOLARI E SPUNTINI SONO IMPORTANTI

- Gli adolescenti, oltre ad essere esposti a mode alimentari periodiche e ai trend della magrezza a tutti i costi, sono portati a saltare i pasti e a sviluppare abitudini alimentari irregolari.
- Uno dei pasti più spesso trascurati è la colazione.

Vari studi dimostrano che la colazione è fondamentale perché fornisce energia e nutrienti dopo il digiuno notturno e può contribuire al miglioramento della concentrazione e del rendimento scolastico.



- Anche gli spuntini sono generalmente parte integrante dei regimi alimentari consigliati per bambini e adolescenti.
- I bambini più piccoli non possono mangiare grandi quantità di cibo in una sola volta e spesso hanno fame molto prima dell'orario previsto per il pasto successivo.
- Lo spuntino di metà mattina e la merenda possono aiutare a soddisfare il fabbisogno energetico per tutto il giorno.
- Gli adolescenti in rapida crescita e molto attivi fisicamente hanno spesso un elevato bisogno di energia e di nutrimento

# FABBISOGNO ENERGETICO

- il fabbisogno energetico degli adolescenti ha un andamento proporzionale al ritmo di crescita e gli individui valutano il proprio fabbisogno energetico con notevole precisione in base all'appetito.
- Di conseguenza, la maggior parte degli adolescenti mantiene un proprio equilibrio energetico e una dieta variata fornisce i nutrienti necessari a garantire una crescita e uno sviluppo ottimali.

- la diffusione di sovrappeso e obesità nei bambini e negli adolescenti costituisce attualmente un grave problema nutrizionale ed è probabile che tale patologia persista nell'età adulta.
- Gli adolescenti in fase di sviluppo sono particolarmente attenti all'immagine del proprio corpo e il peso eccessivo può influire profondamente sul benessere emotivo e sulla salute fisica.
- Le cause dell'obesità sono molteplici, con una stretta interazione di fattori socio-economici, biochimici, genetici e psicologici.

- La **mancaza di attività** riveste un ruolo importante nello sviluppo, nella progressione e nel perpetuarsi dell'obesità nell'adolescenza.
- Le indagini effettuate hanno rilevato che i giovani sono, per la maggior parte, decisamente inattivi
- L'inattività fisica non è soltanto una delle principali cause responsabili del sovrappeso e dell'obesità, ma anche dello sviluppo, nelle fasi successive della vita, di patologie croniche quali malattie cardiache, alcune forme di cancro, diabete, ipertensione, problemi intestinali e osteoporosi.
- L'attività fisica è inoltre correlata al miglioramento dell'elasticità del corpo, dell'equilibrio, dell'agilità e della coordinazione e al rafforzamento delle ossa.

**In base alle attuali raccomandazioni, i bambini dovrebbero essere fisicamente attivi per almeno 60 minuti al giorno**



# DIECI IMPORTANTI SUGGERIMENTI PER BAMBINI E ADOLESCENTI



# 1. Mangiare con piacere

Bisogna cercare di mangiare ogni giorno molti cibi differenti per diversificare la dieta e per il piacere del palato. È più divertente condividere i pasti con la famiglia e con gli amici.



## 2. L'importanza della colazione

Il corpo ha bisogno di energia dopo il lungo sonno quindi la colazione è un pasto fondamentale. Gli alimenti ricchi di carboidrati, come il pane, i cereali e la frutta sono un'ottima scelta.

Saltare un pasto, in particolare la colazione, può causare fame incontrollata, che spesso porta a mangiare troppo e in modo sconsiderato ai pasti successivi. Senza aver fatto colazione, può anche mancare la concentrazione necessaria per affrontare gli impegni scolastici.

### 3. Variare gli alimenti

Mangiare ogni giorno molti cibi diversi è la ricetta per la salute. Occorrono 40 vitamine e minerali diversi per stare bene e non esiste un singolo alimento in grado di fornirli tutti insieme.

Non ci sono alimenti "buoni" o "cattivi" quindi non c'è bisogno di privarsi dei cibi più graditi. Diversificando il più possibile la dieta e bilanciando le varie scelte nel tempo, si raggiunge il giusto equilibrio!

## 4. Basare l'alimentazione su cibi ricchi di carboidrati

Questi alimenti forniscono l'energia, le vitamine e i minerali necessari. Tra i cibi ricchi di carboidrati vi sono pasta, pane, cereali per la colazione, **frutta e verdura**. Si deve cercare di inserire in ogni pasto alcuni di questi alimenti che devono apportare più della metà delle calorie della dieta.



# 5. Frutta e verdura ad ogni pasto

Si possono gustare frutta e verdura durante i pasti oppure come spuntino. Questi alimenti forniscono vitamine, minerali e fibra. L'obiettivo è di mangiare **almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.**



## 6. Grassi con moderazione

Per stare bene è necessaria una certa quantità di grassi nella dieta, ma un eccesso di questi alimenti, specialmente i grassi saturi, può nuocere alla salute. I grassi saturi si trovano nei prodotti caseari a base di latte intero, nei dolci (torte, pasticcini), nelle carni grasse e nelle salsicce. Occorre bilanciare la scelta degli alimenti: se si fa un pranzo ricco di grassi, si devono scegliere alimenti che ne contengono pochi per la cena.

# 7. Spuntini intelligenti

Gli spuntini aiutano a fornire l'energia e i nutrienti necessari. Si può scegliere tra frutta, sandwich, biscotti, torte, noci e cioccolato. È meglio diversificare le scelte per mantenere una dieta bilanciata e non esagerare con la quantità per non rischiare poi di saltare il pasto successivo.



## 8. Spegnerre la sete

Bisogna bere molto perché il corpo è costituito, per metà, da acqua. Sono necessari almeno 6 bicchieri di liquidi al giorno, di più se fa molto caldo o se si pratica sport. L'acqua e il latte vanno benissimo, ma variare è piacevole e salutare.

# 9. L'igiene dentale

Occorre prendersi cura dei denti lavandoli almeno due volte al giorno. Gli alimenti ricchi di amidi o zuccheri, se consumati troppo spesso nell'arco della giornata, possono contribuire all'insorgenza della carie quindi è meglio evitare di mangiucchiare e sorseggiare per tutto il giorno.



# 10. Movimento è salute

La forma fisica è importante per la salute del cuore e per la solidità delle ossa quindi bisogna muoversi. Si deve cercare di fare un po' di moto ogni giorno, scegliendo un'attività piacevole per essere sicuri di continuarla. Eccesso di calorie e carenza di movimento possono determinare un aumento di peso. Un'attività fisica moderata aiuta a bruciare le calorie in eccesso. Non c'è bisogno di essere un atleta per fare un po' di moto!

*Grazie per l'attenzione e Buone Feste*

