

CRESCERE BENE | DALLO SVEZZAMENTO ALL'ADOLESCENZA

MANUALE DEDICATO AI GENITORI



L'ALIMENTAZIONE
DALLA PRIMA
INFANZIA
ALL'ADOLESCENZA

I NUTRIENTI PER IL
CORRETTO SVILUPPO

L'IMPORTANZA
DELL'ATTIVITÀ FISICA
NEI BAMBINI E NEGLI
ADOLESCENTI

L'EDUCAZIONE
AD UN CORRETTO
STILE DI VITA

**LA CORRETTA ALIMENTAZIONE E L'ATTIVITÀ FISICA PER
LA SALUTE E IL CORRETTO SVILUPPO DI BAMBINI E RAGAZZI**

COSA SI INTENDE PER CORRETTA ALIMENTAZIONE E ADEGUATO STILE DI VITA?

La classe medica e gli studi internazionali più accreditati ritengono che la corretta alimentazione e l'attività fisica costante, siano da considerarsi **"prevenzione primaria"**, una pratica che consente a tutte le età di guadagnare salute e prevenire o ridurre il rischio di contrarre molte malattie.

La necessità di **educare i bambini** ad una corretta ed equilibrata alimentazione è un compito della classe medica, alla quale però occorre la **collaborazione quotidiana dei genitori perché**, dalla nascita al completo sviluppo, l'alimentazione e lo stile di vita determinano la salute delle persone.



ALIMENTAZIONE SIGNIFICA: FUTURO, BENESSERE, EDUCAZIONE

Futuro

Abituarsi, fin dalla tenera età, ad un'equilibrata alimentazione influisce sulle abitudini alimentari di domani.

Benessere

Assumere tutti i nutrienti necessari al nostro organismo, mantenere un peso adeguato alla propria altezza e praticare quotidianamente attività fisica può influire positivamente sul nostro stato di salute.

Educazione

Anche i genitori più esigenti spesso non ritengono l'alimentazione parte integrante di una buona educazione. I ragazzi imparano dai genitori, quindi se i genitori non conoscono i principi di base di una corretta alimentazione, i figli, imitandoli, commetteranno degli errori. I figli possono inoltre utilizzare il cibo come uno strumento di "ricatto" quotidiano, al quale i genitori spesso non sanno come sottrarsi.

Da ricordare

- “Noi siamo, e soprattutto i bambini saranno, quello che mangiamo”.
- Bisogna imparare che insieme tutti i giorni possiamo “mangiare” un po' di salute.



PERCHÉ È IMPORTANTE L'ALIMENTAZIONE DEI NOSTRI FIGLI?

Le nostre nonne, non conoscendo la moderna scienza dell'alimentazione, si affidavano alla tradizione e al buon senso.

Nonostante ciò i loro figli sono cresciuti, anche se talvolta con alcune carenze alimentari che possono aver causato loro problemi di salute in età adulta.

Oggi sappiamo che la corretta ed equilibrata alimentazione è importante per la salute dei nostri figli, sin dal concepimento: le future mamme e le donne incinte possono ormai contare su consigli per l'alimentazione e lo stile di vita specifici per le loro esigenze. Ogni mamma sa che la gravidanza è un momento importante e impegnativo, per questo il percorso deve essere controllato, passo per passo, dal **ginecologo**.

Dopo il parto, lo specialista che segue il tuo bambino è il **pediatra**, che ti guida durante l'allattamento (al seno o artificiale) e **controlla la salute e la crescita di tuo figlio**.

Il pediatra ti starà vicino per molti anni, non solo in caso di malattie, ma anche per controllare il **corretto sviluppo** di tutti gli organi e sistemi del corpo del tuo piccolo.

Il pediatra aiuta inoltre i genitori ad essere buoni educatori con consigli ed indicazioni, perché, non a caso, si dice che fare il genitore sia il mestiere più difficile del mondo.

L'alimentazione è parte essenziale della crescita dei bambini, perché ne influenza sia la struttura fisica sia le abitudini alimentari che, da 0 a 18 anni, si saranno radicate nei loro comportamenti.



La convinzione nasce dalla conoscenza. Questo semplice manuale non risolverà tutti i dubbi dei genitori, ma li aiuterà ad affrontare più serenamente i problemi quotidiani che possono nascere relativamente all'alimentazione dei propri figli. Può inoltre rappresentare una base culturale comune che ambedue i genitori dovrebbero conoscere e soprattutto condividere.

Da ricordare

L'insegnamento delle regole per una corretta alimentazione è in gran parte compito dei genitori e questo ambito educativo necessita di convinzione, conoscenza ed applicazione quotidiana.



Consiglio

Per i genitori è importante avere un ruolo educativo anche in questo campo, perché può rafforzare l'autostima e migliorare il rapporto con i figli e con il cibo.

IL PRIMO PASSO: CONOSCERE GLI ALIMENTI E I LORO NUTRIENTI

Mangiare o nutrirsi?

Noi e i nostri bambini mangiamo alimenti, ma il nostro corpo li trasforma (metabolizzazione) in nutrienti. Le cellule si “nutrono” (utilizzano in vario modo) dei nutrienti contenuti nei cibi.

Per soddisfare il nostro fabbisogno dobbiamo seguire una dieta varia, completa ed equilibrata.

Le calorie dovranno essere bilanciate proporzionalmente tra quante se ne introducono e quante se ne spendono sia nell'attività quotidiana sia per dormire.

L'alimentazione sarà corretta ed equilibrata se si manterrà un corretto apporto di macronutrienti e di micronutrienti.

MACRONUTRIENTI

Si definiscono macronutrienti le **proteine**, i **carboidrati** (zuccheri) e i **grassi** (lipidi).



PROTEINE

Le **proteine** vengono utilizzate per la costruzione delle cellule e dei tessuti (funzione detta plastica): sono i “mattoncini” che fanno crescere i **muscoli** e i **tessuti** dell’organismo dei nostri bambini.

Le **proteine** forniscono **4 Kcal** per grammo e vengono distinte in:

- **Proteine di origine animale**, contenute in pesce, carne, uova, latte e derivati, definite ad **alto valore biologico** perché complete di tutti gli **amminoacidi essenziali**. Questi ultimi si chiamano così perché devono essere assunti necessariamente con gli alimenti, dal momento che il nostro organismo non è in grado di produrli.
- **Proteine di origine vegetale**, fornite da legumi e cereali, vengono definite proteine a basso valore biologico, perché non contengono tutti gli amminoacidi essenziali.

Consiglio

Se i bambini, dai 3 anni in poi rifiutano di mangiare alimenti contenenti proteine ad alto valore biologico, per compensare almeno in parte la carenza di amminoacidi essenziali, si consiglia di proporre loro preparazioni con legumi e cereali, come riso e piselli, zuppa di legumi e cereali, oppure legumi e pane, insaporite con Grana Padano che oltre alle proteine fornisce vitamine e minerali come il calcio.



CARBOIDRATI

I **carboidrati** apportano 4 Kcal per grammo e il nostro organismo li utilizza come fonte di energia. Si distinguono in **semplici** (zucchero, fruttosio, miele, ecc.) o **complessi**, come l'amido (presente in pasta, riso, pane, patate, farro, orzo). I carboidrati semplici vengono assorbiti rapidamente, quelli complessi più lentamente durante la giornata.

Consiglio

Questa breve illustrazione generale dei macronutrienti è utile ai genitori per arricchire il proprio bagaglio di conoscenze, di modo da poter essere sempre in grado di rispondere alle domande dei propri figli.



GRASSI

I **grassi** apportano 9 Kcal per grammo e forniscono al nostro corpo energia che, se non utilizzata, si accumula determinando un aumento di peso. I grassi vengono distinti in:

- **Grassi di origine vegetale**, contenuti in olio di oliva, di mais, di girasole, margarine, ecc.
- **Grassi di origine animale**, contenuti in carne, insaccati, carni stagionate, formaggi, uova, pesce, frutti di mare, ecc., e nei condimenti come burro, panna, strutto, lardo, ecc.

Da ricordare

- Per una corretta alimentazione dei bambini è meglio privilegiare l'olio extravergine di oliva (sia per condire che per cucinare) e moderare l'uso dei grassi di origine animale. Evitare le margarine e le preparazioni industriali che contengono grassi idrogenati. Negli oli di semi preferire quelli monoseme come girasole, arachide, soia.
- Gli "ingredienti" costitutivi di quasi tutti i lipidi complessi e dei grassi vegetali e animali sono gli acidi grassi. Gli acidi grassi omega 3, tra i quali troviamo il DHA, sono molto importanti nell'età della crescita, in particolare per lo sviluppo del cervello e della retina.

MICRONUTRIENTI

Sono **minerali** e **vitamine** che non apportano calorie, ma svolgono molte funzioni per tutto il nostro organismo.

Essi hanno il ruolo di bioregolatori, assicurano cioè il corretto utilizzo di proteine, grassi e carboidrati. Alcuni di loro, come le vitamine **A,E,C**, lo zinco, il selenio, hanno molteplici funzioni e sono potenti antiossidanti con funzioni protettive delle cellule.

Le vitamine del **gruppo B** svolgono importanti funzioni metaboliche.

In particolare, la **B12**:

Da ricordare

- È indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso perché contribuisce alla formazione della mielina, guaina isolante che riveste i neuroni e permette la conduzione degli impulsi nervosi, e partecipa alla maturazione dei globuli rossi.
- Le fonti primarie di vitamina B12 sono gli alimenti di origine animale, soprattutto il fegato. Sono ricchi di questa vitamina anche il latte e i formaggi stagionati a pasta dura.



Le principali fonti di micronutrienti sono:

**la frutta, la verdura,
il latte, lo yogurt
e i formaggi
stagionati, come il
Grana Padano DOP**



Il fabbisogno di vitamine e sali minerali viene sicuramente soddisfatto seguendo **un'alimentazione varia ed equilibrata**, ma in particolari situazioni sarà il tuo pediatra a suggerirti gli alimenti più adatti, ed eventualmente l'utilizzo di integratori.

Il calcio

Ha molteplici e importanti funzioni per l'organismo oltre che essere indispensabile per la crescita e la salute di ossa e denti, insieme al fosforo e alla vitamina D.

È uno dei **minerali essenziali** che deve essere introdotto con gli alimenti.

Il ferro

Gli alimenti che contengono ferro sono la carne, i legumi, gli spinaci e la frutta secca. La carenza di ferro predispone all'anemia.

La vitamina C
aumenta l'assorbimento
del ferro contenuto nei vegetali,
è pertanto buona abitudine
aggiungere del succo di limone
sulle verdure.

Leggere
attentamente

INIZIAMO CON LE ISTRUZIONI PRATICHE: LO SVEZZAMENTO

Lo **svezzamento** è il passaggio graduale dal nutrimento **liquido** al nutrimento **solido** e dall'alimento esclusivo (latte) a una vasta gamma di alimenti con differente gusto e composizione. In casi di patologie o crescita inferiore alla media durante l'allattamento, sarà il vostro **pediatra** a consigliarvi il percorso terapeutico più adeguato.

Secondo l'OMS

(Organizzazione
Mondiale della Sanità)

il processo di svezzamento dovrebbe iniziare dopo il 6° mese, in quanto il latte materno o formulato assicura fino ad allora un accrescimento ottimale.

Uno degli scopi principali dello svezzamento è quello di fornire un adeguato apporto di ferro, è quindi opportuno aggiungere all'alimentazione di solo latte alimenti come la carne e il pesce.

Leggere
Attentamente

CALENDARIO DELLO SVEZZAMENTO, MA ESISTE?

Non esiste un vero e proprio calendario.

Il **pediatra personalizza e sceglie differenti soluzioni** che vengono adattate alle esigenze dei singoli bambini dopo la fase di allattamento.

Ogni bambino ha caratteristiche differenti, che devono essere prese in considerazione per ottenere un'alimentazione ottimale durante lo svezzamento.

In generale le linee guida tendono a suggerire il mantenimento, per un certo periodo, dell'allattamento insieme allo svezzamento.

Da ricordare

- È opportuno mantenere l'allattamento materno al seno ove possibile (o utilizzo del latte formulato) sino al 12° mese.
- Dopo lo svezzamento, limitare l'allattamento a colazione, merenda e in alcuni casi anche al dopocena, se necessario e/o consigliato dal pediatra.

CONSIGLI PRATICI PER APPRENDISTI GENITORI

Se non è il vostro primo figlio, sapete bene quanta pazienza è solitamente necessaria durante lo svezzamento, ricordatevi quindi di non avere fretta.

L'alimentazione corretta ed equilibrata è importante per la salute psico-fisica di ogni bambino e lo svezzamento è un momento speciale della sua vita, che coincide con una serie di cambiamenti molto importanti.

Da ricordare

- Il bambino deve passare dal gusto dolce del latte a quello più saporito della pappa.
- Il cibo cambia consistenza, da liquido diventa semisolido, e il bimbo deve apprendere un processo per lui articolato e complesso: la deglutizione.
- Dal punto di vista psicologico, il bambino deve staccarsi gradualmente dal seno materno, che è caldo, accogliente e rassicurante, per passare ad un oggetto freddo, inerme, che non trasmette emozioni: il cucchiaino.
- Cercate quindi di non far coincidere lo svezzamento con altri periodi "di passaggio", come l'inserimento al nido o il rientro al lavoro della mamma.



IL BAMBINO È ABITUDINARIO, MA IMPARA

Il bambino è abitudinario e ha bisogno di certezze, può pertanto essere utile ricreare il “rito” della pappa in un luogo ben definito, con modalità e strumenti che lui riconosce. È bene vivere il momento della pappa con serenità, perché anche lo stato d'animo di chi offre il cibo è importante: **non abbiate fretta, siate costanti, perché ogni bambino ha le sue caratteristiche.** Se non finisce tutta la pappa non preoccupatevi eccessivamente, il bambino è in grado di **autoregolarsi** e il pediatra stabilirà per lui un calendario di inserimento alimentare adatto alle sue esigenze e alle sue caratteristiche.

La pappa deve rappresentare per il bambino un **momento piacevole** da trascorrere a contatto con i genitori, in un luogo **tranquillo e senza distrazioni.**

Consiglio

- Il bambino deve associare il seggiolone alla pappa (in questo modo si crea un'abitudine).
- Il seggiolone deve diventare il suo “ambiente pappa”: un posto comodo, senza costrizioni, piacevole e colorato. Sul seggiolone il bambino può giocare prima e dopo il pasto, ma mai durante.
- Il cucchiaino non deve essere né troppo grande né troppo piccolo, non deve essere mai troppo colmo, va portato alla bocca solo quando il bambino ha deglutito il boccone precedente e va inserito in bocca fino a metà lingua.
- Il piattino deve essere piccolo, perché il bambino ha necessità di una porzione più piccola rispetto a quella degli adulti. Deve inoltre essere infrangibile, termico (soprattutto per i bambini che impiegano tanto tempo a mangiare, così da preservare la temperatura corretta dell'alimento), colorato e piacevole alla vista.



GLI ADULTI HANNO I LORO TEMPI, FIGURIAMOCI I BAMBINI

Il bambino ha bisogno di un po' di tempo per abituarsi ai diversi alimenti, sia dal punto di vista fisiologico, sia da quello psicologico. Se il bambino è pigro nell'alimentarsi, non bisogna proporgli porzioni eccessive di pappa, anche se vedere il cibo che rimane nel piatto può essere frustrante per la mamma. L'accettazione di nuovi sapori e la "tolleranza" degli alimenti è importante. Per questo è bene riproporre gli eventuali cibi rifiutati a distanza di qualche giorno, senza timori né ansia.

Il pasto deve essere un momento educativo e di socializzazione con la famiglia.

Da fare

- L'imitazione del genitore può aiutare il bambino inappetente, così come il rispetto degli orari e l'abitudine a stare tutti seduti a tavola. I pasti devono diventare un rituale importante, a cui dare il giusto valore e il giusto tempo.
- Mentre dai da mangiare al tuo bambino cerca, se riesci, di mangiare anche tu, l'imitazione può fare miracoli!
- Le abitudini dei bambini e l'atteggiamento dei genitori devono basarsi sugli elementi essenziali di una corretta alimentazione, cerca quindi di seguire le tabelle che ti proponiamo nelle prossime pagine.



È sempre opportuno tenere presente le indicazioni del pediatra riguardo all'introduzione graduale dei cibi durante lo svezzamento.

Consiglio

- **Latte vaccino:** introduzione dopo il 12° mese.
- **Alimenti solidi:** introduzione non prima del 4° mese, possibilmente verso il 6° mese.
- **Cereali:** crema di riso per la prima pappa. Poi introdurre gradualmente: crema di mais e tapioca, crema multi-cereali, semolino.
- **Frutta:** pera, mela, banana. Gli altri frutti vanno introdotti dopo il 9° mese, ad eccezione dei frutti rossi che vanno introdotti dopo l'anno. È meglio inserire la frutta nella dieta dopo che la prima pappa è stata completamente accettata.
- **Verdura:** per il passato della prima pappa utilizzare solo patate e carote, poi dopo qualche giorno inserire le zucchine. Con la seconda pappa si possono usare anche fagiolini, lattuga, bieta ed erbe. Le altre verdure vanno inserite dopo il 9° mese, ad eccezione del pomodoro che andrebbe introdotto dopo i 12 mesi.

- **Carne:** prima liofilizzata, poi omogeneizzata secondo le quantità consigliate dal pediatra. Agnello, coniglio o tacchino frullati nella prima pappa. Manzo, vitello o pollo con la seconda pappa.
- **Prosciutto cotto:** va inserito dal 6° - 7° mese, meglio se al naturale (senza polifosfati, senza lattosio e senza glutine).
- **Pesce:** sogliola, platessa, nasello, merluzzo, trota o branzino, dal 7° - 8° mese.
- **Formaggio:** Grana Padano DOP, ricotta, crescenza, caprino. Il Grana Padano DOP apporta importanti nutrienti tra cui il calcio e tante vitamine: si può utilizzare con moderazione (un cucchiaino 5 g) per insaporire le pappe al posto del sale.
- **Yogurt:** al naturale dal 6°-7° mese.
- **Legumi:** si introducono dopo l'8° mese. Prima le lenticchie rosse decorticate, in seguito tutti gli altri, naturalmente sempre passati al setaccio. Possono sostituire carne e pesce 2-3 volte a settimana. Per compensare la carenza di aminoacidi essenziali si consiglia di **associare i legumi ai cereali:** per esempio pastina o semolino con creme di lenticchie o di fagioli, o di piselli.



- Uovo: il tuorlo ben cotto non prima del 9° mese, poi l'albume dopo i 12 mesi.
- Sale: non prima dell'anno compiuto e comunque con molta moderazione. Occorre ricordarsi di non aggiungere sale o zucchero nelle preparazioni. Questo è molto importante, perché i bambini, se abituati nella prima e seconda infanzia a gusti troppo "decisi", tenderanno a rifiutare quelli neutri (come i sapori di frutta e verdura) anche da grandi.

- Olio extravergine di oliva: occupa da sempre una posizione privilegiata nell'ambito di una sana ed equilibrata alimentazione. È un alimento con caratteristiche molto speciali: contiene acidi grassi essenziali particolarmente importanti nei processi di mineralizzazione delle ossa e nello sviluppo del sistema nervoso centrale del bambino.

COME INCENTIVARE BUONE ABITUDINI: GIUSTO O SBAGLIATO

Consiglio

Devo lasciare che il bambino tocchi il cibo con le mani?

SI! Se è un modo per portare determinati cibi alla bocca o per fargli scoprire al tatto il nuovo cibo.

NO! Se il cibo diventa un gioco.



Posso leggere le favole al bambino mentre mangia?

NO! Perché tenderebbero a distrarlo eccessivamente dall'obiettivo principale.

Può guardare la televisione durante il pasto?

NO! La TV è una distrazione che distoglie i bambini dal "rito" del pasto. Se la stai guardando tu, è meglio spegnerla.

Posso giocare all'areoplanino?

NO! Si rischia di confondere il bambino. Può essere utile far finta di imboccare un bamboletto, così da stimolare l'imitazione.

Devo insistere perché finisca tutto ciò che ha nel piatto?

NO! Questo spesso produce un effetto contrario. I bambini sono in grado di autoregolarsi.

Se il bambino rifiuta un cibo posso proporgliene subito un altro?

NO! Si abituerebbe così ad "averla sempre vinta" e quindi a non sperimentare nuovi sapori. Di contro però è meglio non intestardirsi troppo a imboccarlo con cibi che non gli piacciono, meglio sostituirli con altri che hanno lo stesso valore nutrizionale.

Funziona preparare ricette nuove e "colorate"?

SI! Fa bene alla mamma e al bambino.

Posso dargli cibo molto saporito, o molto dolce, o fargli assaggiare il mio cibo?

NO! Andrebbe ad alterare il suo gusto, portandolo poi ad escludere i cibi dal sapore neutro, come frutta e verdura, inoltre se si abitua a cibi salati o dolci continuerà a farlo anche da grande, con conseguenze per la sua salute.

BAMBINI E BAMBINE DA 1 A 3 ANNI

A questa età i bambini cominciano a manifestare le loro preferenze, **anche negli alimenti**. Iniziano a muoversi in autonomia e possono mangiare il cibo che si porta abitualmente in tavola.

Il sovrappeso e l'obesità infantile non sono un rischio remoto, la percentuale di bambini e adolescenti in questo stato è molto elevata anche in Italia; i **pediatri possono diagnosticare l'obesità anche in bambini molto piccoli**, a partire dai sei mesi di vita, e dare consigli adeguati ai genitori sulla corretta alimentazione. In realtà questo **avviene raramente**, come recentemente dimostrato da una ricerca dell'Università del Texas.

I genitori dovrebbero pertanto tenere sotto controllo non solo l'altezza ma anche il peso dei bambini, basandosi sulla seguente tabella esemplificativa che indica uno stato normale.

Età anni	Maschi		Femmine	
	Statura	Peso	Statura	Peso
1	75	10	74	9
1,5	82	11	81	11
2	87	13	86	12
2,5	92	14	90	13
3	96	15	95	14
3,5	99	16	98	15
4,5	106	18	105	17

Da 1 a 3 anni si intende a partire dal 1° compleanno fino al compimento del 4° - Fonte SINU.

Da fare

COME RICONOSCERE L'OBESITÀ NEI BAMBINI?

Osservate la crescita del vostro bambino, misuratene l'altezza e pesatelo almeno una volta al mese. Non utilizzate il metodo dell'Indice di Massa Corporea o BMI per determinare lo stato dei vostri bambini. La diagnosi è complessa e richiede indici specifici (percentili), è pertanto bene che sia il pediatra a calcolarli e fornire i consigli e i suggerimenti opportuni.

COSA DEVO FARE IN CASO DI SOVRAPPESO O OBESITÀ?

Le abitudini consigliate a fianco sono importanti perché, se il bambino le apprende gli saranno utili anche da adolescente e da adulto, qualora dovesse ingrassare.

Consiglio

- Diminuisce le porzioni, metti nel piatto solo quello che vuoi che il bambino mangi.
- Diminuisce la misura dei bocconi e allunga la durata del pasto.
- Dopo i 24 mesi, diminuisce la quantità del latte vaccino.
- Se prende ancora il biberon, non aggiungere biscotti, cereali o zucchero.
- Non dare succhi di frutta, ma solo frutta fresca, senza aggiunta di zucchero.
- Non nutrire il bambino la notte.
- Controlla settimanalmente il peso del bambino.
- Aumenta il tempo di gioco attivo, fallo divertire e muoversi, gioca con lui.



Da ricordare

Ricorda che i bambini sovrappeso hanno molte più possibilità di rimanere in sovrappeso o di diventare obesi da adulti, con conseguenze importanti sulla salute.

ABITUDINI CORRETTE SIN DALLA PIÙ TENERA ETÀ

Il pediatra ha un ruolo di primo piano nell'identificare, insieme alla famiglia, possibili abitudini e comportamenti errati, sia nell'alimentazione, sia nell'attività motoria del bambino.

Se le buone abitudini vengono incentivate fin da bambini, sarà molto più semplice che restino radicate anche da adulti.



Da ricordare

Non esiste un alimento che da solo possa soddisfare tutte le esigenze di nutrienti dell'organismo. Variare quindi l'alimentazione (che deve essere corretta ed equilibrata) è l'unico modo per garantire l'assunzione dei nutrienti necessari, facendo attenzione alle calorie.

QUANTE CALORIE DEVE ASSUMERE OGNI GIORNO IL MIO BAMBINO?

Per valutare la quantità d'energia necessaria alla sua crescita, la quantità di alimenti che un bambino deve assumere ogni giorno può dipendere da svariati fattori: età, peso, altezza, attività fisica che viene svolta, come mostrano le tabelle a pag. 42 dei fabbisogni esemplificativi d'energia.

Consiglio

- Controllando il ritmo della sua crescita con il tuo pediatra potrai sapere se sei sulla strada giusta.
- Nei bambini sono consigliati al massimo 5 pasti al giorno: colazione, merenda del mattino, pranzo, merenda del pomeriggio e cena.



BAMBINI TRA I 4 E I 10 ANNI: ALIMENTI, SNACK, MERENDINE E... OCCHIO ALLE ETICHETTE!

A questa età il bambino è in grado di procurarsi gli alimenti anche da solo, indipendentemente dal volere dei genitori: abbiamo infatti tutti presente l'immagine del bambino su una sedia che cerca di prendere ciò che gli piace mangiare e gli viene negato dai genitori.

In età scolare subentrano altri fattori: l'imitazione dei compagni, l'influenza della pubblicità e la ricerca di gratificazioni nel cibo. In questo periodo il genitore deve **vigilare** di più e continuare a svolgere, con la costanza necessaria, la sua importantissima funzione di educatore.



IMPARIAMO E INSEGNIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) consiglia di controllare sempre le [etichette](#) e questo ti consente di verificare se, ai vari nomi di fantasia, corrispondono gli alimenti che questi nomi suggeriscono.

Benché attraenti e molto pubblicizzati, spesso i prodotti dell'industria hanno uno scarso valore nutrizionale e un'alta densità calorica. Non a caso, proprio in riferimento a questi alimenti è nata l'espressione "junk-food", che significa cibo spazzatura.

Occorre anche fare attenzione alle percentuali. Per es., se leggete: contiene il 30% di latte, potreste pensare che ne contenga tanto, ma se la merendina o la preparazione pesa 30 g il latte contenuto è solo 9 g.

Nella tabella che troverai nelle prossime pagine sono indicate le quantità di assunzione giornaliera raccomandate di alcuni importanti nutrienti.

- Leggi sempre le etichette. Gli ingredienti sono scritti in ordine decrescente sulla base della percentuale (il primo è quello presente in percentuale più alta: questa regola è importante per valutare la composizione del prodotto).
- Controlla la quantità di grassi. Scegliere gli snack con il minore contenuto di lipidi su 100 g di prodotto. Se il contenuto complessivo di grassi di uno snack supera i 9 g per porzione, è opportuno non consumarne più di 1 porzione al giorno. Preferisci gli snack sulle cui etichette viene specificato quanti grassi saturi contengono.
- Scegli gli snack con il minor apporto energetico (ad es. 100-150 kcal per porzione). Una piccola dose di energia per ricaricarsi è più che lecita, ma ricorda che 1 frollino può apportare anche 50 calorie.
- Limita gli snack esclusivamente a colazione, o allo spuntino di metà mattina o alla merenda. Non aggiungerli a fine pasto.
- Controlla la data di scadenza (per evitare sorprese!!!).
- Esistono snack che forniscono anche proteine di buona qualità, calcio, ferro e fibre come: pane, yogurt, piccole porzioni di cioccolato, gelato, frutta fresca, qualche scaglia di Grana Padano DOP.
- Cambia gli snack nella settimana, perché la varietà degli alimenti è alla base di una sana ed equilibrata alimentazione. Accompagnare sempre gli snack con uno o due bicchieri di acqua, evitando le bibite zuccherate.
- Non far consumare spuntini e snack davanti alla TV.
- Lo spuntino è un aiuto importante, soprattutto quando gli intervalli fra i pasti sono lunghi; esso aiuta anche a non arrivare con troppa fame all'ora del pasto successivo.



RAGAZZI TRA I 10 E I 15 ANNI: ACCRESCIMENTO

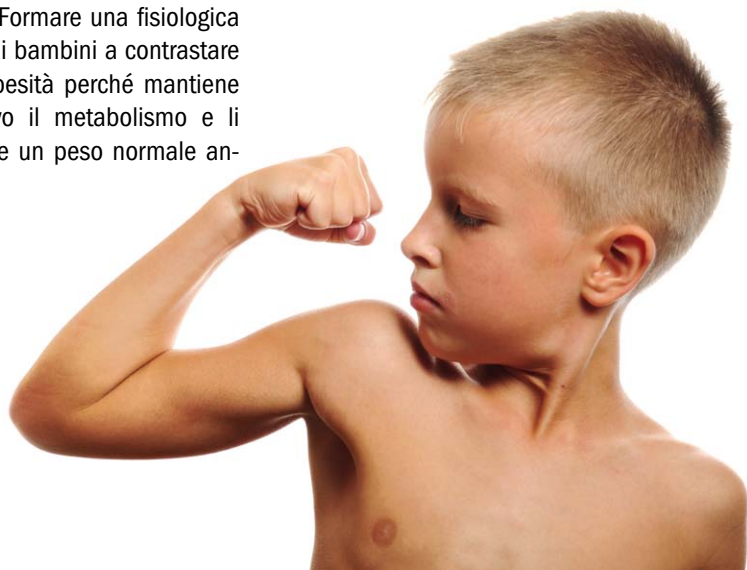
Al termine dell'età evolutiva tutti gli apparati dovrebbero essere giunti al loro completamento fisiologico. Il corretto sviluppo di scheletro e muscoli, del sistema cardiovascolare, respiratorio, nervoso, immunitario, ecc., dipendono soprattutto dall'alimentazione, dall'attività fisica e dalla stimolazione ambientale. Una corretta crescita dei bambini renderà i futuri adulti più sani e meno esposti al rischio di contrarre malattie, anche importanti.

MUSCOLI

Lo sviluppo adeguato della massa muscolare durante l'adolescenza si rifletterà sulla forza e la resistenza che i ragazzi avranno da adulti. Oltre a ciò i muscoli rappresentano la maggior parte della massa magra che deve essere preponderante rispetto alla massa grassa. Formare una fisiologica massa magra aiuta i bambini a contrastare il sovrappeso e l'obesità perché mantiene maggiormente attivo il metabolismo e li aiuterà a mantenere un peso normale anche da adulti.

Da ricordare

Gli alimenti di origine animale come la carne, il pesce, il latte e i latticini contengono proteine di alto valore biologico che sono la principale fonte di approvvigionamento per la formazione e il mantenimento della massa muscolare, cercate quindi di dare ai vostri ragazzi la giusta quantità di questi alimenti, come consigliato nelle pagine precedenti.



OSSA

Un fisiologico sviluppo dell'apparato scheletrico, cioè la corretta crescita in altezza e in spessore delle ossa, consentirà ai bambini una maggiore salute del loro scheletro da adulti.

Questo consentirà loro di restare in forma più a lungo e di diminuire il rischio di contrarre fratture.

Da ricordare

L'attività fisica consente una maggiore penetrazione dei nutrienti che formano l'osso.

Migliora la resistenza e l'elasticità delle ossa e muscoli.

Da ricordare

- Nell'adolescenza si forma circa il 45% della massa ossea definitiva. È quindi molto importante che i nutrienti che andranno a costituire l'osso (calcio, fosforo e vitamina D) siano assunti nella quantità consigliata nelle tabelle precedenti.
- Per le ragazze l'importanza di sviluppare una corretta massa ossea è ancora maggiore, dato che le possibili future gravidanze possono determinare perdita di calcio, oltre a ciò quando entreranno in menopausa, con conseguente perdita fisiologica di massa ossea, avranno un minor rischio di sviluppare l'osteoporosi.



ALIMENTI: COSA CONTENGONO E COME CONSUMARLI

Una corretta alimentazione è alla base di un adeguato accrescimento del bambino; essa deve essere varia, moderata, equilibrata in calorie e completa di tutti i nutrienti necessari.

Varia: la varietà consente di assumere tutti i nutrienti. I bambini e gli adolescenti, in particolare nei pasti principali, devono abituarsi a mangiare di tutto. Se a tavola i genitori mangeranno gli stessi cibi, il bambino troverà “normale” imitarli, per sentirsi “grande”.

Moderata: l'obesità è in agguato. Controlla il peso del tuo bambino e regolati di conseguenza, spesso accade che i genitori eccedano nella quantità a scapito della qualità. Leggi le tabelle del manuale ed eventualmente chiedi aiuto al tuo pediatra.

Completa: la presenza di alimenti diversi, in proporzioni adeguate, rende ogni pasto più gustoso ed i nutrienti più facilmente assimilabili.



GLI ALIMENTI POSSONO ESSERE DIVISI IN 5 GRUPPI, A SECONDO DELLA PREVALENZA DI DETERMINATI NUTRIENTI



Ortaggi e frutta:

ricchi in fibre, vitamine, minerali e antiossidanti



Cereali, loro derivati, patate:

ricchi in carboidrati, proteine di media qualità e vitamine



Latte e derivati:

ricchi di proteine di alta qualità, minerali (soprattutto Calcio) e vitamine



Carni, pesci, uova e legumi:

ricchi in proteine di alta e media qualità, grassi antiossidanti e vitamine



Olii e burro:

ricchi di grassi. Olio d'oliva, di semi d'arachide, mais e girasole ricchi di antiossidanti



DISTRIBUZIONE SETTIMANALE DEGLI ALIMENTI

Latte e yogurt - tutti i giorni

In particolare il latte contiene grandi quantità di proteine ad alto valore biologico, vitamine come la A e la D e minerali, in particolare il calcio, altamente biodisponibile (cioè facilmente assimilabile dall'organismo).

Frutta e verdura - tutti i giorni

In particolare 3 porzioni di verdura e 2 di frutta al giorno, cercando di variane i colori e scegliere prodotti di stagione.

Pesce - almeno 3 volte a settimana

Preferire pesci di dimensioni ridotte, oppure merluzzo e salmone.

Attenzione: crostacei e molluschi non possono sostituire il pesce e non sono adatti alla prima infanzia.

Carne - almeno 5 volte a settimana

In particolare: carne bianca (3 volte a settimana) e carne rossa (2 volte a settimana).

Legumi - 1 volta a settimana

Ottimi come piatto unico, se associati ai cereali. Seguiti da un contorno di verdure e da frutta, costituiscono un pasto salutare.

Formaggi - 2 volte a settimana

Costituiscono un secondo piatto.

Stagionati: Grana Padano DOP, pecorino, gruviera, ecc..

Freschi: stracchino, mozzarella di vacca, formaggini senza polifosfati, ecc..

Salumi - 2 volte a settimana

Preferire prosciutto cotto e crudo sgrassati, o bresaola.

Uova (due) - 1 volta a settimana

Sono un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico, vitamine e minerali, e si possono utilizzare anche nella preparazione di ricette, come la pasta all'uovo o le torte salate.

QUANTO DEVE ESSERE GRANDE UNA PORZIONE?

La porzione può essere più o meno grande, dipende dall'età, dal peso e dal bilancio energetico.

Note per il pranzo e la cena

Porta in tavola alimenti diversi.

Note per la merenda

Scegli frutta di colore diverso, proponendola magari sotto forma di macedonia senza zucchero, o uno spuntino salato, o qualche volta uno spuntino dolce.

Note per i condimenti

Usa pochi grassi e prediligi l'olio extravergine d'oliva, misurandone la quantità con un cucchiaino. Puoi usare aceto, erbe e spezie naturali a volontà per insaporire.

Modera il sale anche perché, ad esempio, aggiungendo un po' di Grana Padano DOP grattugiato si insaporiscono già i cibi.



QUANTE CALORIE E MACRONUTRIENTI APPORTANO GLI ALIMENTI

Alimenti valori nutrizionali per 100 g	Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
LATTE INTERO	64	3,3	3,6	4,9
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	46	3,5	1,5	5
YOGURT INTERO	66	3,8	3,9	4,3
YOGURT MAGRO	36	3,3	0,9	4
YOGURT MAGRO ALLA FRUTTA	53,6	4,4	0,1	7,46
YOGURT AI CEREALI	113	3,01	3,5	16,5
SUCCO DI FRUTTA	56	0,3	0,1	14,5
SPREMUTA DI AGRUMI	33	0,5	0	8,2
MARMELLATA	222	0,5	0	58,7
ZUCCHERO	392	0	0	104,5
MIELE	304	0,6	0,6	80,3
BISCOTTO FROLLINO	429	7,2	13,8	73,7
BISCOTTO SECCO	416	6,6	7,9	84,8
BRIOCHE	358	8,3	20	38
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	379	14,2	10	62
MUESLI	364	9,7	6	72,2
PANE INTEGRALE	224	7,5	1,3	48,5
PASTA	353	10,9	1,4	79,1
RISO	332	6,7	0,4	80,4
PATATE	85	2,1	1	17,9
CARNE (VALORI MEDI)	127,7	20,63	5,02	0,06
PESCE (VALORI MEDI)	97,1	16,67	2,89	1,17
UOVA GALLINA INTERO (60G)	128	12,4	8,7	0
SALUMI (VALORI MEDI)	144,6	27,56	3,74	0,2
PROSCIUTTO COTTO SGRASSATO	132	22,2	4,4	1
PR.DI PARMA/S. DANIELE SGRASSATO	147,5	28,05	3,9	0
FORMAGGI FRESCHI (VALORI MEDI)	271,33	18,78	21,35	1,05
GRANA PADANO DOP	392	33	28	0
RICOTTA VACCINA	146	8,8	10,9	3,5
MOZZARELLA	253	18,7	19,5	0,7
SCAMORZA	334	25	25,4	1
FRUTTA (VALORI MEDI)	35,39	0,68	0,18	8,28
VERDURA (VALORI MEDI)	20,13	1,74	0,2	3,01
LEGUMI SECCHI (VALORI MEDI)	295,7	22,09	2	49,39
PISELLI FRESCHI	52	76	0,2	12,4
OLIO OLIVA EXTRAVERGINE	899	0	99,9	0
BURRO	758	0,80	83,40	1,10

ALIMENTI PER COLAZIONE
E/O MERENDA

ALIMENTI PER PRIMI,
PANE E SOSTITUTI

ALIMENTI PER
SECONDI PIATTI

FRUTTA E VERDURA

LEGUMI

CONDIMENTI

Elaborazione da fonte
"Atlante ragionato di
alimentazione"

QUANTO È IMPORTANTE IL CALCIO PER I TUOI FIGLI?

Il calcio è il minerale di cui il corpo umano è più ricco. Per il 99% è localizzato nelle ossa, il rimanente è distribuito nel sangue e nei muscoli. Il calcio è importantissimo perché costituisce “l'impalcatura” dello scheletro e dei denti, e perché è indispensabile per molte reazioni biochimiche che regolano la vita e l'attività delle cellule.

Le tabelle delle pagine precedenti indicano i fabbisogni di calcio per classi di età: i bambini da 1 a 4 anni ne hanno un fabbi-

sogno giornaliero di 800 mg, mentre tra gli 11 e i 17 si passa a 1.300.

Il latte e i suoi derivati sono la fonte più ricca di questo minerale, ma occorre ricordare che apportano calcio e calorie in modo molto diverso.

Infatti i derivati del latte si caratterizzano non soltanto per la quantità di calcio che forniscono, ma anche per il loro contenuto di proteine, grassi, e quindi calorie.

Per assumere 300 mg di Calcio, che rappresentano circa il 25% della quantità giornaliera raccomandata per i ragazzi tra 11 e 17 anni, cosa è necessario o conviene mangiare?

DOVE SI TROVANO 300 MG DI CALCIO CON LA MINORE QUANTITÀ DI CALORIE?					
Alimenti	Quantità g	Calcio mg	Proteine g	Grassi g	Calorie kcal
Grana Padano DOP	25	300	8	7	98
Pecorino	49	300	13	16	192
Mozzarella di vacca	85	300	16	17	215
Formaggino	70	300	8	19	216
Stracchino	53	300	10	13	159
Yogurt bianco parzialmente scremato	250	300	9	4	107
Latte parzialmente scremato	250	300	9	4	115

Elaborazione da Fonte INRAN

25 grammi di Grana Padano DOP (in pratica 1 cucchiaino di formaggio grattugiato con cui condire i primi piatti, più qualche scaglia da mangiare a merenda, o una porzione da mangiare come secondo) coprono il 25% delle raccomandazioni giornaliere. In soli 25 g, con **98 calorie**, si assume un'elevata quantità di calcio senza eccedere in proteine, grassi e calorie.

ADOLESCENZA: ALCOL E FUMO

ALCOL

Purtroppo i ragazzi sono sempre più indotti a bere diverse tipologie di **alcolici**: vino, birra, aperitivi alcolici e anche superalcolici. Di solito quest'abitudine nasce per imitazione o per sentirsi "grandi".

Uno degli aspetti negativi dell'alcol è costituito dal fatto che esso **fornisce solo energia e non nutrienti**.

In particolare esso è pericoloso per le **adolescenti**: una recente indagine effettuata dai ricercatori della Washington University School of Medicine e della Harvard University ha individuato una maggiore probabilità di contrarre un tumore benigno al seno nelle giovani che da ragazzine avevano consumato più alcol.

Da ricordare

- L'assunzione eccessiva di alcol provoca parecchi danni, specialmente nel periodo della crescita. I ragazzi che assumono eccessivi quantitativi di alcol durante l'adolescenza presentano un aumentato rischio di sviluppare malattie all'apparato cardiovascolare, a quello digerente e al fegato.
- L'assunzione eccessiva di alcol diminuisce la concentrazione nello studio.



FUMARE HA GRAVI CONSEGUENZE SULLA SALUTE

L'abitudine al fumo nei giovanissimi ha di frequente le stesse origini dell'assunzione di alcol. Solitamente gli adolescenti iniziano a fumare tra i **15 e i 17 anni**, per poi prendere il vizio diventando fumatori, fino a contrarre una vera e propria malattia:

il tabagismo.

Fumando tabacco si assumono molte sostanze nocive e **cancerogene** oltre alla **nicotina**, una sostanza che stimola la produzione di **dopamina** un ormone che provocando una sensazione di benessere e di piacere dà **dipendenza**.

Per contrastare questo preoccupante fenomeno i genitori dovrebbero dare il buon esempio, non fumare, senza dimenticare di vigilare e parlare delle conseguenze di alcol e fumo con i propri figli.

COSA CONTENGONO LE SIGARETTE

La **nicotina** è una sostanza che dà dipendenza, attivando e stimolando la produzione di dopamina a livello della corteccia frontale del cervello: in questo modo essa provoca una sensazione di benessere e di piacere, e questo spinge il giovane fumatore a ripetere l'esperienza.



- La carenza di nicotina produce una vera e propria sindrome da astinenza, che può provocare insonnia, irrequietezza, depressione e tanti altri disturbi.
- Una sigaretta, oltre alla nicotina, contiene tantissime altre sostanze che possono provocare tumori e infiammazioni della mucosa bronchiale.
- Il fumo aumenta la pressione del sangue nelle arterie causando l'ipertensione anche negli adolescenti e aterosclerosi precoce.
- Esistono vari metodi per "smettere di fumare", alcuni di questi hanno delle basi scientifiche, altri non ne hanno. La terapia farmacologica (es. i sostituti della nicotina) e la terapia comportamentale o psicologica sono utili; se le due terapie vengono combinate il risultato sarà migliore.
- Naturalmente, il costante vigilare dei genitori e l'educazione impartita possono impedire che i ragazzi inizino a fumare.

Leggere
attentamente

ATTIVITÀ FISICA: MUOVERSI FA BENE ALLA SALUTE E ALLO SPIRITO

Quando si aumenta di peso sia da bambini, sia da adulti è raro che la causa sia da imputare a predisposizioni genetiche o a specifiche patologie, per questo è bene che il pediatra determini con precisione la causa del sovrappeso o dell'obesità.

Nella maggioranza dei casi la causa è dovuta ad una alimentazione troppo abbondante e ad una scarsa attività fisica. Gli esperti parlano di corretto "bilancio energetico": tante calorie si assumono e altrettante si devono consumare.

È noto che l'esercizio fisico è poco praticato da gran parte dei bambini e degli adolescenti italiani, ed è uno dei punti chiave del documento "Guadagnare Salute" del Ministero della Salute.

L'attività fisica è insostituibile per mantenere un regolare peso corporeo e i suoi benefici, indipendentemente dall'azione sulla massa adiposa, sono così rilevanti che tutti i bambini e gli adolescenti dovrebbero dedicarvi più tempo ogni giorno.

Da fare

Contrasta la sedentarietà del tuo bambino non lasciando che veda la tv o utilizzi i videogiochi per più di 2 ore al giorno.

Incentiva giochi che prevedono movimento... dai l'esempio e aiuta i tuoi figli a essere attivi!

Da ricordare

- L'indagine Okkio del 2012 stima che circa il 36% dei bambini guardi la TV o videogiochi in media più di 2 ore al giorno e che il 18% pratici non più di un'ora di attività fisica a settimana.
- La A.A.P. Associazione Americana dei Pediatri consiglia, per bambini e adolescenti, 1 ora o più di attività motoria ogni giorno.
- Uno studio europeo ha evidenziato che potenziando l'attività motoria sia possibile contrastare anche la predisposizione genetica all'obesità.



DA 3 A 10 ANNI: QUALE ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica e lo sport sono parte integrante della vita dei bambini e degli adolescenti, ed hanno implicazioni di carattere educativo e psicologico. Le abitudini di vita frenetiche coinvolgono anche i più piccoli, che spesso, sin dai primi anni di vita, vengono spronati dai genitori "a fare in fretta" e a gestire giornate fitte di impegni legati a scuola, sport e vita sociale.

Lo sport dovrebbe essere una forma di divertimento e favorire il rilassamento psicologico, diversamente dalla scuola che impegna la maggior parte della giornata e delle energie.

Purtroppo però spesso questo non avviene, perché alcuni ragazzi percepiscono lo sport come un obbligo e non come un divertimento, anche a causa delle aspettative di genitori che amano personalmente un certo sport e pretendono che i figli lo pratichino ottenendo anche dei buoni risultati.

Spingere i bambini a fare una cosa che non li diverte può portarli ad avere frustrazioni e a smettere di praticare attività fisica non appena gliene verrà offerta la possibilità. Incentivarli a muoversi o a fare sport significa educarli rispettando i loro gusti, perché il divertimento è un incentivo, mentre l'obbligo non lo è.

A volte occorre proporre molte attività differenti, avendo quindi pazienza e costanza affinché il bambino trovi la sua equazione "movimento = divertimento".

Con l'aumentare dell'età e del grado di scolarità, diminuisce la percentuale di bambini e adolescenti che pratica abitualmente sport, nonostante i grandi benefici che i ragazzi e le ragazze potrebbero ottenere dalla pratica di una regolare attività fisica, non necessariamente troppo intensa né forzatamente agonistica.

QUALI VANTAGGI FORNISCE L'ATTIVITÀ FISICA?

*Leggere
Attentamente*

- Mantiene sani ed efficienti il tessuto osseo e le articolazioni.
- Aiuta a costruire una buona massa muscolare.
- Riduce il grasso corporeo che si annida anche nei muscoli.
- Favorisce il mantenimento di un peso adeguato o lo riduce se si è già in sovrappeso o obesi.
- Previene lo sviluppo di ipertensione arteriosa e ne favorisce il controllo negli adolescenti già ipertesi.
- Migliora le funzioni intellettive, favorisce il controllo di ansia, emotività e disturbi del comportamento, migliora il tono dell'umore.

DA 8 A 15 ANNI: SPORT AGONISTICO E ATTIVITÀ AEROBICA

L'attività motoria assume un ruolo importante sia come mezzo d'espressione della propria naturale esuberanza sia, più in generale, come forma di educazione e formazione.

Nell'età dello sviluppo, lo sport favorisce una percezione ottimale della propria immagine, migliora la capacità di adattamento di ragazze e ragazzi alla gestione degli impegni quotidiani consentendo un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumentando la capacità di socializzazione. Se a tutto ciò si aggiunge l'efficacia indiscussa dell'attività motoria sulla salute dell'organismo è chiaro che lo sport risulta utile sin dai primi anni d'età.

Da ricordare

È stato dimostrato che l'esercizio fisico, se praticato sin dall'infanzia, previene l'insorgenza e lo sviluppo di molte malattie che possono insorgere da adulti (come il diabete di tipo 2 o l'osteoporosi).

Da fare

- In caso di sport agonistico è necessaria l'idoneità rilasciata da un medico dello sport, che effettuerà tutti gli esami previsti dalla legge.
- In caso di sport non agonistico è comunque necessaria una visita dal pediatra per verificare l'idoneità fisica a praticare lo sport desiderato.



QUALE SPORT È PIÙ ADATTO A RAGAZZI E RAGAZZE?

Oggi, molti sport vengono praticati da entrambi i sessi, con le dovute differenze in campo agonistico. Per scegliere lo sport più idoneo bisogna tenere conto delle caratteristiche fisiche e psicologiche dei ragazzi e delle differenze tra i diversi sport.

I genitori potranno eventualmente suggerire ai figli uno sport adatto a loro, fermo restando che è opportuno che essi scelgano quello che preferiscono.

Consiglio

- Incentiva e agevola tuo figlio a fare sport. Tutti gli sport, in maniera diversa, sono uno stimolo per lo sviluppo psicofisico del bambino.
- Dai 5 agli 11 anni non esiste uno sport più adatto di un altro; ciascun bambino può essere indirizzato a praticare più di uno sport, al fine di stimolare il più possibile, con il gioco e il divertimento, lo sviluppo di diverse abilità.



- Lo sport è importante per crescere sani e forti. Costituisce (come l'**alimentazione**) un percorso educativo che trasmette valori importanti come la lealtà, il rispetto delle regole e dei ruoli, il rispetto degli altri, lo spirito di squadra, l'indipendenza, la concentrazione e la capacità di agire.
- In caso di importante sovrappeso o obesità sono consigliabili gli sport acquatici, che permettono di lavorare in parziale assenza di gravità. Chi decide di praticare una qualsiasi attività a corpo libero, galleggiando in acqua può eseguire parecchi movimenti attivi, con naturalezza, senza essere costretto a sollecitare in modo esagerato colonna vertebrale, articolazioni e arti inferiori, e questo consente di evitare di peggiorare problematiche ortopediche pregresse come scoliosi, ginocchio valgo (a X) e piedi piatti.



L'ATTIVITÀ FISICA AEROBICA: CAMMINARE E/O PEDALARE È SUFFICIENTE PER STARE IN SALUTE

A bambini e ragazzi lo sport, come abbiamo visto, porta tanti vantaggi. Ma a volte, specialmente tra gli 8 e i 15 anni, per i ragazzi fare sport può non essere piacevole, per diverse ragioni. In questo caso il genitore deve educare il bambino a svolgere comunque un'attività aerobica, che fornisca tutti i benefici dell'attività sportiva. Per incentivare i più giovani a camminare o ad andare in bicicletta, l'esempio fornito dai genitori è molto importante: fate lunghe passeggiate con loro invitando anche i loro amici, scoprite posti nuovi, in mezzo al verde, cogliete l'occasione per parlare delle piante e dei luoghi che vedete. Questa abitudine, oltre che essere importante dal punto di vista culturale, rafforza la relazione tra genitori e figli ed aiuta a perdere peso.

IMPARARE A CAMMINARE

Uno studio condotto dal Prof. Claudio Maffei dell'Università di Verona ha dimostrato che, per bruciare grassi camminando, la velocità ideale da mantenere è 4 chilometri all'ora. Per ottimizzare e rendere efficace una camminata, i genitori devono prestare attenzione a 2 fattori, spiegati nella pagina seguente.



Da ricordare

- L'attività deve essere prolungata nel tempo, pochi minuti di attività non sono sufficienti ad apportare benefici significativi.
- L'intensità e il ritmo dell'attività non devono mai essere eccessivi.

DOVE, COME E PER QUANTO TEMPO CAMMINARE

Scegli un percorso possibilmente pianeggiante e meno trafficato possibile, dota i tuoi figli di calzature adeguate, controlla l'orologio alla partenza e inizia a camminare lentamente; progressivamente prendi un ritmo che ti permetta di non avere eccessivo affanno.

Consiglio

Se i ragazzi sono totalmente sedentari, le prime volte falli camminare per circa 20/30 minuti.

Aumenta però la durata di qualche minuto ogni volta, possibilmente fino a raggiungere i 45 minuti o a superare l'ora, perché man mano che i minuti passano la percentuale di grassi bruciati aumenta.

Se i ragazzi sono obesi, il tempo iniziale può ridursi anche a 10 minuti.

Potranno poi proseguire, grazie all'allenamento costante, e progredire come indicato sopra. I genitori devono vigilare affinché il senso di stanchezza non sia motivato da pigrizia, ma da un effettivo affaticamento, che di solito si manifesta con affanno respiratorio, difficoltà a parlare, ed eccessiva sudorazione.

L'INTENSITÀ E IL RITMO

L'intensità di un'attività genera fatica, ma questa non deve mai essere eccessiva. Il ritmo dell'attività deve essere costante, anche se qualche breve pausa di un minuto è comunque consentita. Camminare più velocemente di 4 chilometri all'ora non fornisce ulteriori benefici alla salute.

Se dovete affrontare una salita, rallentate il passo in modo da non incrementare l'intensità dello sforzo.

Cerca di far camminare più che puoi i tuoi figli: si può andare a scuola a piedi, scendere dai mezzi una o due fermate prima della destinazione prescelta, fare le scale invece di prendere l'ascensore.

Dai tu il buon esempio, se dovete raggiungere un luogo distante 1 o 2 chilometri, lascia a casa la macchina e andate a piedi. La mezz'ora che impiegherai per completare il percorso farà molto bene ai ragazzi, e naturalmente anche a te.

Da fare

5 o 6 camminate a settimana possono essere considerate un buon allenamento.



PEDALARE

Pedalarre è un'attività aerobica benefica, come camminare. Andare in bici all'aperto, in un luogo non trafficato in mezzo al verde, può essere divertente e piacevole.

Consiglio

- Come per tutte le attività di tipo aerobico, i vantaggi per la salute derivano da un'attività prolungata e a bassa intensità. Per regolarti, sono valide le stesse regole che abbiamo illustrato per camminare, anche se la velocità potrà essere superiore (tra i 10 e i 20 chilometri l'ora).
- Fai andare i tuoi ragazzi in bicicletta, ma cerca comunque di non farli smettere di spostarsi camminando.
- Con gli adolescenti è spesso più difficile sia educarli ad una corretta alimentazione, sia fargli praticare attività aerobica. I genitori devono usare tutta la loro creatività e coinvolgere gli amici dei figli in queste attività.
- Dopo i 14 anni i genitori devono cercare di non incentivare l'uso del motorino.



FABBISOGNO ESEMPLIFICATIVO DI ENERGIA E NUTRIENTI

Misurare i fabbisogni di energia e di nutrienti in età evolutiva è un lavoro complesso che richiede l'intervento del pediatra. La tabella che illustra il fabbisogno di alcuni importanti nutrienti è utile per comprendere che la funzione dell'alimentazione variata è quella di garantire l'assunzione di tutti i nutrienti necessari, come descritto nei capitoli precedenti, nonché valutare gli alimenti di

cui si conoscono i valori nutrizionali, come nel caso del Grana Padano DOP che trovate nelle pagine seguenti.

Per valutare il fabbisogno energetico, l'età e il peso indicativi riportati possono differire dal peso dei vostri figli, in questo caso è possibile ottenere una stima del fabbisogno calorico, moltiplicando le calorie pro chilo (Kcal pro Kg) per il peso effettivo.

MASCHI			
Età anni*	Peso Kg*	Kcal/ die*	Kcal pro kg*
2	14	1120	80
3	16,3	1386	85
4	18,5	1460	79
5	20,8	1543	74
6	23,3	1633	70
7	26,3	1737	66
8	29,5	1855	63
9	33,2	1988	60
10	37,2	2303	62
11	41,7	2442	58
12	46,9	2603	55
13	52,7	2783	53
14	58,7	2969	51
15	63,5	3117	49
16	66,6	3213	48
17	68,2	3263	48

FEMMINE			
Età anni*	Peso Kg*	Kcal/ die*	Kcal pro kg*
2	13,4	1040	78
3	15,7	1346	86
4	18	1426	79
5	20,5	1426	69
6	23,3	1516	65
7	26,4	1615	61
8	29,6	1718	58
9	33,2	1990	60
10	37,5	2090	56
11	42,7	2212	52
12	48,4	2346	48
13	52,5	2442	46
14	54,6	2491	46
15	55,4	2510	45
16	55,7	2517	45
17	55,8	2519	45

Elaborazione dati SINU 2012

* ETÀ = età anagrafica

* PESO = peso corporeo ai valori mediani per età secondo Cacciari (2006)

* KCAL/DIE = fabbisogno energetico giornaliero

* Kcal pro KG = calorie per ogni chilo di peso corporeo

LIVELLI MEDI DI ASSUNZIONE GIORNALIERA DI RIFERIMENTO DI ALCUNI NUTRIENTI

Età anni	Peso (kg)	Proteine (g)	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Ferro (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. B12 (µg)	Folati (µg)	Vit. A (R.E) (µg)	Vit. D (µg)
Maschi										
2	14	14	700	460	8	0,4	0,8	130	180	10
3	16,3	14	700	460	8	0,4	0,8	130	180	10
4	18,5	19	1000	500	11	0,5	1	160	220	10
5	20,8	19	1000	500	11	0,5	1	160	220	10
6	23,3	19	1000	500	11	0,5	1	160	220	10
7	26,3	31	1100	875	13	0,7	1,3	210	300	10
8	29,5	31	1100	875	13	0,7	1,3	210	300	10
9	33,2	31	1100	875	13	0,7	1,3	210	300	10
10	37,2	31	1100	875	13	0,7	1,3	210	300	10
11	41,7	48	1300	1250	10	1	1,8	280	450	10
12	46,9	48	1300	1250	10	1	1,8	280	450	10
13	52,7	48	1300	1250	10	1	1,8	280	450	10
14	58,7	48	1300	1250	10	1	1,8	280	450	10
15	63,5	62	1300	1250	13	1,1	2	320	550	10
16	66,6	62	1300	1250	13	1,1	2	320	550	10
17	68,2	62	1300	1250	13	1,1	2	320	550	10
Femmine										
2	13,4	14	700	460	8	0,4	0,8	130	180	10
3	15,7	14	700	460	8	0,4	0,8	130	180	10
4	18	19	1000	500	11	0,5	1	160	220	10
5	20,5	19	1000	500	11	0,5	1	160	220	10
6	23,3	19	1000	500	11	0,5	1	160	220	10
7	26,4	31	1100	875	13	0,7	1,3	210	300	10
8	29,6	31	1100	875	13	0,7	1,3	210	300	10
9	33,2	31	1100	875	13	0,7	1,3	210	300	10
10	37,5	31	1100	875	13	0,7	1,3	210	300	10
11	42,7	48	1300	1250	18	1	1,8	280	400	10
12	48,4	48	1300	1250	18	1	1,8	280	400	10
13	52,5	48	1300	1250	18	1	1,8	280	400	10
14	54,6	48	1300	1250	18	1	1,8	280	400	10
15	55,4	50	1300	1250	18	1,1	2	320	400	10
16	55,7	50	1300	1250	18	1,1	2	320	400	10
17	55,8	50	1300	1250	18	1,1	2	320	400	10



Educazione Nutrizionale Grana Padano

L'attività educativa del Consorzio Tutela Grana Padano è frutto delle più accreditate Linee Guida Internazionali sull'alimentazione. Su questo manuale sono presenti molte informazioni sull'equilibrata alimentazione e il corretto stile di vita che aiuteranno bambini e ragazzi a crescere bene.

Naturalmente, in queste poche pagine non abbiamo potuto che fare una sintesi di quanto dovrebbero conoscere i genitori riguardo alla salute e alla corretta crescita dei propri figli. Sul nostro sito potrai trovare molte più informazioni e servizi utili per apprendere meglio cosa sia importante per il loro corretto sviluppo, e facilitarti il compito di genitore-educatore, per quanto riguarda le buone abitudini alimentari e l'attività fisica, ma potrai trovare tanti consigli utili anche per i genitori e tutta la famiglia.



SUL NOSTRO SITO DAI 18 ANNI IN POI

- Il **“Menu per le tue calorie”** che ti aiuteranno a seguire un'alimentazione sana, equilibrata in macronutrienti e proporzionata al tuo fabbisogno calorico per mantenerti in forma e in salute giorno dopo giorno. Inserendo i tuoi dati e compilando i vari campi conoscerai quante calorie devi assumere ogni giorno, leggerai i consigli degli esperti per migliorare il tuo stile di vita e riceverai via mail 2 pratici menu settimanali per ogni stagione (8 in 12 mesi). Ogni menu sarà proporzionato al tuo fabbisogno calorico e composto da 5 pasti al giorno equilibrati in macronutrienti e ricchi di gustose ricette della gastronomia italiana. Per ricevere gratuitamente i [Menu clicca qui.](#)
- Il **“Test anti-age”** che ti permetterà di valutare se il tuo stile di vita e la tua alimentazione sono corretti per evitare o rallentare l'invecchiamento precoce. Inserendo i tuoi dati e rispondendo a 10 semplici domande a risposta multipla, otterrai un punteggio valutativo, leggerai i consigli per rallentare l'invecchiamento precoce e riceverai via mail delle guide pratiche (2 per ogni stagione, 8 in 12 mesi). Al loro interno troverai tante regole e consigli anti-age, comprese le indicazioni di quali cibi di stagione sono più ricchi di antiossidanti e come cucinarli in modo gustoso. Per fare gratuitamente il [Test clicca qui.](#)
- I **manuali** dedicati agli uomini dai 18 ai 50 anni, donne dai 18 ai 50 anni, over 65 e il manuale per l'alimentazione degli sportivi.
- Sane e gustose **ricette** corredate da **consigli** e **valori** nutrizionali, per aiutarti ad assumere tutti i macronutrienti in equilibrio tra loro e tenere sotto controllo le calorie giornaliere.
- **Schede di patologia**, scritte da autorevoli medici e nutrizionisti, per fornirti preziosi consigli sull'alimentazione da seguire in presenza di **particolari malattie**.
- **Articoli** sulla corretta alimentazione e l'attività fisica, rivolti a donne, uomini e bambini, con interessanti argomenti, news e consigli per vivere bene.



Se vuoi invece sapere se le tue **abitudini alimentari** sono corrette, chiedi al tuo medico di sottoporli all'anamnesi alimentare con il programma “Osservatorio Grana Padano”, che metterà in evidenza le tue eventuali significative carenze o eccedenze nutrizionali, oltre a informarti se il tuo stile di vita è corretto o deve essere modificato.

Grana Padano, è tanto buono perché contiene tanti nutrienti

Per ottenere un'equilibrata alimentazione quotidiana il Grana Padano DOP è un ottimo alimento perché apporta nutrienti essenziali che favoriscono tutti i processi necessari per guadagnare salute. Il Grana Padano è un concentrato di latte fresco, infatti occorrono 15 litri di buon latte proveniente solo dalla Valle Padana per farne un chilo, ma ha meno grassi del latte intero perché viene decremato durante la lavorazione.

- **25 grammi di Grana Padano apportano 98 calorie e solo 27 milligrammi di colesterolo.** Nell'alimentazione varia ed equilibrata il Grana Padano è utile dalla prima infanzia all'età avanzata, in quanto aiuta a completare il fabbisogno di importanti nutrienti:
- **proteine di alto valore biologico particolarmente utili per i muscoli;**
- **calcio subito disponibile per la crescita delle ossa e contrastare l'osteoporosi;**
- **tante vitamine come quelle del gruppo B e la B12, antiossidanti quali lo zinco e la vitamina A.**

Puoi mangiare con tranquillità il Grana Padano perché la sua qualità e la sua autenticità sono garantite da costanti controlli che il Consorzio di Tutela, in collaborazione con il CSQA e il Ministero delle Politiche Agricole, esegue su tutta la filiera: dalla produzione del latte, alla lavorazione e stagionatura nei caseifici, dal confezionamento fino al punto vendita.

Solo il formaggio che supera questi controlli può avere il marchio Grana Padano DOP, marchio riconosciuto con il conferimento (n°1107 del 1996) della D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Commissione Europea.

Tutti i giorni sulla tua tavola

Arricchisci di nutrienti e sapore le tue preparazioni gastronomiche.

- Usalo grattugiato su pasta o riso, nei passati o nei minestrini di verdura, al posto del sale.
- Consumane 50/60 grammi come secondo piatto, 2 volte a settimana, al posto di carne e uova, accompagnandolo con un contorno di verdura.
- Utilizzalo per i tuoi spuntini, in piccole scaglie da 10/15 grammi, insieme ad un frutto ed un po' di pane.



Consorzio Tutela Grana Padano



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI SU ALCUNI NUTRIENTI E ANTIOSSIDANTI CONTENUTI IN 25 GRAMMI DI GRANA PADANO DOP

	Calorie Kcal 98		Proteine g 8,25	Calcio mg 291	Zinco mg 2,75	Fosforo mg 173	Vit A µg 56	Vit. B12 µg 0,75
--	--------------------	--	--------------------	------------------	------------------	-------------------	----------------	---------------------

Apporto di nutrienti e antiossidanti contenuti in 25g di Grana Padano DOP % sui livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - LARN revisione 2012

	Età (anni)*	Peso kg	%	%	%	%	%	%
Maschi	2-3	14-16,3	59	42	92	38	31	94
	4-5	18,5-20,8	43	29	55	35	25	75
	6-7	23,3-26,3	43-27	29-26	55-34	35-20	25-19	75-58
	8-9	29,5-33,2	27	26	34	20	19	58
	10-11	37,2-41,7	27-17	26-22	34-31	20-14	19-12	58-42
	12-13	46,9-52,7	17	22	31	14	12	42
	14-15	58,7-63,5	17-13	22	31-25	14	12-10	42-37
	16-17	66,6-68,2	13	22	25	14	10	37

Femmine	2-3	13,4-15,7	59	42	92	38	31	94
	4-5	18-20,5	43	29	55	35	25	75
	6-7	23,3-26,4	43-27	29-26	55-34	35-20	25-19	75-58
	8-9	29,6-33,2	27	26	34	20	19	58
	10-11	37,5-42,7	27-17	26-22	34-31	20-14	19-14	58-42
	12-13	48,4-52,5	17	22	31	14	14	42
	14-15	54,6-55,4	17-16	22	31	14	14	42-37
	16-17	55,7-55,8	16	22	31	14	14	37



Educazione Nutrizionale Grana Padano

Il Consorzio Tutela Grana Padano è impegnato in molte iniziative sociali, tra le quali la diffusione della corretta alimentazione. Il programma “Educazione Nutrizionale Grana Padano” si compone di attività che hanno come obiettivo il miglioramento dello stile di vita alimentare delle persone.

Sul sito granapadano.info potrai trovare tante altre informazioni sulla corretta alimentazione.

Stesura testi sull'alimentazione:

Dott.ssa Cinzia Baldo, dietista.

Collaborazione ai testi sull'attività fisica:

Dott.ssa Cinzia Parisio.

Coordinamento Scientifico:

Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

Revisione testi:

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

Direttore Editoriale:

Pier Danio Forni.

AVVERTENZE

I contenuti di questo manuale sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle scienze dell'alimentazione e sull'attività fisica e non intendono sostituirsi alle raccomandazioni o prescrizioni del medico e/o del personale sanitario. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico o al proprio nutrizionista per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. Il Consorzio Tutela Grana Padano, gli autori e l'editore OSC Healthcare, non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.



Copyright 2010-2014
OSC Healthcare S.r.l.
Bologna, Italy
Tutti i diritti riservati.



Consorzio Tutela Grana Padano