



Regione
Lombardia

ASL Monza e Brianza



La salute vien... ... mangiando !

2^a Edizione





Indice

Al supermercato con i bambini	pag. 05
Leggere l'etichetta	pag. 12
La giornata alimentare	pag. 17
Metodi di cottura	pag. 21
Lo sviluppo motorio	pag. 25



PRESENTAZIONE

I figli destano molta attenzione e tensione nei genitori fin dai loro primi giorni di vita: coliche gassose, cadute nei primi passi e altri incidenti domestici, bicicletta, motorino, cattive compagnie, droga, fumo... sono problemi sui quali il genitore è vigile, presente e adotta ogni precauzione per proteggere i figli e per farli vivere in sicurezza ed in buona salute.

*Un rischio subdolo e sottovalutato spesso sfugge all'attenzione dei genitori, anche di quelli più accorti: **è il rischio legato all'alimentazione.***

L'alimentazione scorretta associata alla sedentarietà predispone al sovrappeso/obesità ed è ormai ampiamente dimostrato che un bambino che mangia male sarà un adulto a rischio per diverse malattie: ipertensione, infarto, ictus, diabete, tumori, con la conseguente riduzione dell'aspettativa di vita.

Numerosi studi accreditati hanno stimato un guadagno reale di vita, seguendo stili di vita corretti, come alimentazione sana e un'appropriata attività motoria.

La scelta di alimenti adeguati è molto difficoltosa a causa dell'abbondanza e della varietà dei prodotti offerti sul mercato e dei continui messaggi pubblicitari che i mass media ci propongono.

Scopo di questa trattazione è aiutare i genitori a proteggere i figli anche da questi pericoli non immediati e visibili, ma futuri.

Per intervenire bisogna conoscere!

Il nostro Servizio è a disposizione di coloro che ritengono d'intraprendere la difficile strada del mangiar sano.



INTRODUZIONE

*Se ami La vita,
La vita ricambia il tuo amore.
(A. Rubinstein)*

Una corretta alimentazione, unita ad una costante attività fisica, rappresentano le basi per mantenerci in salute il più a lungo possibile e prevenire così l'obesità ed il sovrappeso che coinvolgono gran parte della popolazione, soprattutto bambini e giovani. Il problema è talmente diffuso da essere definito "globesità".

La **Dieta Mediterranea** rappresenta il modello nutrizionale cui far riferimento. Essa è costituita principalmente da cereali, frutta fresca e secca, verdure, legumi, una moderata quantità di pesce e carne, prevalentemente bianca, latticini, olio extra vergine di oliva.

I principi più importanti della dieta mediterranea sono contenuti nelle seguenti linee guida:

- ✓ maggiore consumo di proteine vegetali rispetto a quelle animali
- ✓ riduzione dei grassi saturi a favore di quelli vegetali insaturi
- ✓ maggiore consumo di carboidrati complessi
- ✓ elevata introduzione di fibra alimentare
- ✓ riduzione dei dolci il cui consumo è riservato solo in occasioni particolari

La scuola è la struttura ideale, assieme alla famiglia, per favorire la salute e dare l'opportunità di mettere in pratica comportamenti alimentari salutari.

AL SUPERMERCATO CON I BAMBINI

Un'alimentazione corretta inizia, sicuramente, dal carrello della spesa. L'acquisto di alimenti utili per la crescita che predispongano il bambino, sin dai primi anni di vita, allo sviluppo del gusto e alla varietà del cibo, rappresenta la base per una corretta educazione alimentare.

Cosa mettere nel carrello



● ACQUA

L'acqua è un nutriente essenziale, in quanto costituisce il 57% del peso globale di un uomo adulto ed il 75-79% dei neonati, ed è il mezzo in cui avvengono le reazioni metaboliche; l'acqua mantiene stabile la temperatura corporea, trasporta i nutrienti ed allontana i prodotti di scarto dall'organismo.

E' fondamentale bere molto (1,5 – 2 lt per gli adulti) per mantenere un buon grado di idratazione e per facilitare tanto la funzionalità renale che intestinale.

Un caso a parte meritano i lattanti e i bambini, i quali sono maggiormente a rischio di disidratazione; in particolare se il piccolo è allattato al seno "a richiesta", il latte materno è sufficiente, sia d'estate che d'inverno e anche in caso di malattia o di febbre o di dissenteria, a garantire il giusto apporto di acqua. Se il neonato è nutrito con latte artificiale ci può essere necessità di somministrare ulteriori quantità di acqua, oltre a quelle presenti nel latte, in caso di temperature estive particolarmente elevate o in caso di febbre o dissenteria.

In pratica non vi è alcun sistema all'interno dell'organismo che non dipenda direttamente dall'acqua, è facile intuire che mantenere un giusto equilibrio del nostro "bilancio idrico" (rapporto tra le "entrate" e le "uscite" di acqua) è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine.

L'acqua non contiene calorie.

Ottima è l'acqua del rubinetto, dopo il secondo anno di vita, pertanto non è necessario riempire il carrello di casse d'acqua minerale e/o di bibite in genere.

● FRUTTA E ORTAGGI

LA QUALITÀ NUTRIZIONALE DI FRUTTA E ORTAGGI

La frutta e gli ortaggi hanno un ridotto contenuto calorico, un elevato potere saziante e forniscono al nostro organismo: acqua, proteine, carboidrati, vitamine, minerali, fibra e *phytochemicals*, composti chimici presenti nelle piante che possono incidere sulla salute ma non sono indicati come nutrienti essenziali. Lo zucchero semplice della frutta è il fruttosio che conferisce il sapore particolare a questo alimento e che ha un potere dolcificante maggiore dello zucchero.

La frutta e gli ortaggi sono la miglior fonte di acqua in quanto contengono dall'80 al 95% di acqua per 100 g di alimento.

Frutta e ortaggi oltre alla vitamina A e alle vitamine del gruppo B, contengono anche la vitamina C, in quantità variabile in relazione alla loro freschezza. I minerali sono rappresentati da piccole quantità di sodio e tanto potassio, oltre a magnesio, calcio, fosforo ed altri metalli (ferro, rame, zinco).

Gli alimenti di origine vegetale sono la fonte principale di fibra che, oltre a regolarizzare la funzione intestinale, contribuisce al raggiungimento del senso di sazietà e quindi a contenere il consumo di alimenti ad elevata densità energetica e a mantenere sotto controllo i livelli ematici di glucosio e colesterolo.

I prodotti ortofrutticoli, soprattutto se freschi, contengono i *phytochemicals* (acidi organici, polifenoli, oligosaccaridi, etc.) ad azione antiossidante che non nutrono ma proteggono il nostro organismo contro le sostanze tossiche che si liberano normalmente.

Ideale è mettere nel carrello frutta e verdura di stagione in quanto più ricca di vitamine e sali minerali e, per lo stesso motivo, è opportuno che il bambino si abitui a consumare frutta e verdura a pezzetti piuttosto che frullata od omogeneizzata.

E' utile, per raggiungere la quantità adeguata di verdure, proporle, oltre che come contorno, anche con i primi piatti dove possono essere mascherate e conferire ad essi maggior volume.

QUOTA BENESSERE (QB) DI FRUTTA E ORTAGGI

Secondo le indicazioni dell'OMS la quota benessere è data dal consumo di 5-6 porzioni/die (3-4 frutti e due porzioni di verdura).

Una QB di frutta dovrebbe avere un peso di circa 150 grammi: ciò corrisponde a un frutto medio-grande (se si tratta di mele, pere, arance, pesche o simili) oppure a due-tre pezzi in caso di mandarini, prugne, albicocche o altri frutti piccoli. In caso di frutta che si consuma a fette: una fetta di anguria, due di melone, un trancio di ananas, etc.

Il peso di una QB di ortaggi da cuocere dovrebbe essere di circa 250 grammi, intesi al netto degli scarti e al crudo; per quanto riguarda l'insalata invece una QB è pari a 50 grammi.

In Italia il consumo di frutta e ortaggi è in diminuzione e ben lontano dalle 5 porzioni raccomandate. Secondo un'indagine INRAN gli italiani ne consumano in media 2,8 porzioni al giorno e solo il 12% ne assume 5.

Una situazione ancora più critica nella fascia giovanile, notoriamente poco amante di questi alimenti, in quanto di non facile gestione. Da ciò il Ministero della Salute ha emanato Il **progetto Frutta Snack** che individua l'obesità come problema di salute prioritario ed invita le Amministrazioni regionali a:



- ✓ favorire nelle scuole, la disponibilità di scelte alimentari nutrizionalmente corrette, con attenzione all'introito energetico, attraverso interventi che prevedano una maggiore attenzione alla distribuzione di spuntini a base di frutta o verdure fresche.
- ✓ Favorire l'educazione al gusto, all'attività fisica, e a migliorare la capacità dei giovani a individuare le pressioni sociali, incluse quelle pubblicitarie.
- ✓ Prevedere, attraverso accordi con i produttori e le reti di distribuzione e vendita, sistemi di etichettatura che favoriscono il riconoscimento degli alimenti più salutari.

La salute vien ... mangiando !

FRUTTA E ORTAGGI ALLEATI DELLA SALUTE

Ogni frutto e ortaggio ha anche una sua specifica composizione in funzione della sua diversa colorazione: rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/viola, definiti i **colori del benessere**.

GRUPPO ROSSO



Al gruppo rosso appartengono: barbabietola rossa, pomodoro, ravanello, anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola.

Caratteristico di questo gruppo è l'alto contenuto di due *phytochemicals* con potente azione antiossidante: il **licopene** e le **antocianine**. I pomodori sono la fonte più importante di licopene e la loro cottura in presenza di olio di oliva rende questo composto più facilmente assorbibile da parte dell'organismo.

GRUPPO VERDE



Al gruppo verde appartengono: agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, zucchine, olive, kiwi ed uva.

Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto di due *phytochemicals* con azione antiossidante: la **clorofilla** ed i **carotenoidi**.

GRUPPO BIANCO



Al gruppo bianco appartengono: aglio, cipolle, cavolfiore, finocchio, funghi, porri, sedano, castagne, mele, pere.

Tipico di questo gruppo è il contenuto di un *phytochemical* con potente azione antiossidante: la **quercetina**.

GRUPPO GIALLO/ARANCIO



Al gruppo giallo-arancio appartengono: carota, peperone, zucca, albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, pesca, pompelmo.

Tipico di questo gruppo è il contenuto di un *phytochemical* con potente azione antiossidante: il **beta carotene**, precursore della vitamina A.

GRUPPO BLU/VIOLA



Al gruppo blu-viola appartengono: melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera.

I composti ad azione protettiva di questo gruppo di alimenti sono quei *phytochemicals* caratterizzati da un elevato potere antiossidante: le **antocianine**.

Cosa mettere nel carrello



• Legumi

oltre che una buona dose di carboidrati e fibre apportano anche proteine e ferro come la carne. Se associati ai cereali forniscono proteine ad alto valore biologico, dotate cioè di ottime caratteristiche nutrizionali. Importante è abituare il bambino al consumo dei legumi, proponendoli inizialmente senza buccia, passati o sotto forma di purea, per evitare gli effetti collaterali legati alle fibre (meteorismo).

• Pesce

di tutti i tipi, fresco o surgelato, è un alimento che non può mancare nel carrello della spesa. Chiaramente per il bambino è opportuno cucinare filetti di pesce, assicurandosi della totale assenza di spine. Il pesce è un alimento ricco di acidi grassi particolari, gli omega 3, per i quali è stato dimostrato un effetto positivo sullo sviluppo del sistema nervoso e sull'acuità visiva nei bambini, nonché un effetto decisamente positivo sul sistema cardiovascolare negli adulti.

• Carne

contrariamente a quanto viene comunemente pensato, mangiare carne quotidianamente non è necessario per una crescita armonica. Sufficiente è un consumo di carne 3-4 volte la settimana. Da prediligere il consumo di carne bianca più povera di colesterolo e più ricca di acidi grassi polinsaturi, meno dannosi rispetto ai grassi saturi di cui è ricca la carne rossa.

• Salumi e formaggi

in quantità limitata, considerando il loro eccessivo apporto in grassi saturi e sale. E' opportuno non somministrare più di una volta alla settimana i salumi, dando la preferenza a prosciutto cotto o bresaola e due volte i formaggi, meglio se freschi. Evitare il prosciutto crudo in età prescolare, a causa della difficoltà di masticazione.

• Pane

La quantità totale di carboidrati da assumere nell'arco della giornata può essere integrata da 2 porzioni medie di pane.

• Condimenti

I condimenti più tipici sono: burro, margarina, strutto, olio d'oliva, olio di mais, di arachide, di girasole e di sesamo.

Sono alimenti fondamentali ai fini di un'alimentazione completa in quanto fonte di acidi grassi essenziali (linoleico ed alfa-linolenico), vitamine liposolubili A,D,E e sostanze antiossidanti.

Viene consigliato l'utilizzo di grassi di origine vegetale ed in particolare quello dell'**olio extra vergine d'oliva**; esso

svolge un'azione benefica nello stimolare le difese immunitarie e nel controllare il livello di colesterolo.

I condimenti di origine animale come burro, panna, strutto, margarina, contengono colesterolo e acidi grassi saturi, il cui consumo eccessivo può rappresentare un fattore di rischio per patologie di tipo cardiovascolare.

Il sale

come raccomanda l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni giorno non bisognerebbe consumare più di 5 grammi di sale da cucina (un cucchiaino da tè), che corrispondono a circa 2 grammi di sodio.

Controlla l'etichetta dei prodotti confezionati e preferisci quelli in cui la quantità di sodio non supera 0,4 grammi (400 mg) per porzione.

Dopo l'anno di vita si può incominciare ad usare il sale con moderazione, preferibilmente iodato. Si consiglia, inoltre, di limitare i preparati per brodo, contenenti glutammato di sodio.

• Dolce

una corretta alimentazione permette di inserire nel carrello della spesa anche alcuni alimenti dolci scegliendo tra quelli più sani. Torte semplici quali la torta margherita, la crostata, la

torta di mele e il gelato, in particolare alla frutta, ma anche fiordilatte o yogurt possono essere inseriti 1 – 2 volte alla settimana nella dieta del bambino.

CON MENO SALE NEL PANE C'È PIÙ GUSTO ... e guadagni in salute

E' questo lo slogan dell'iniziativa promossa dalla Regione Lombardia in collaborazione con l'Unione Regionale Panificatori e la Confcommercio Lombardia Imprese .



La produzione e vendita di pane con ridotto contenuto di sale, rispettando gusto, fragranza e qualità, è promossa dalle Associazioni di categoria presso tutti i panificatori associati senza differenza di prezzo; l'offerta prevede una riduzione del quantitativo di sale nel pane dal 2% all'1,7% rispetto alla farina utilizzata (1,5% entro il 2015).

La diminuzione dell'assunzione di sale con la dieta è un obiettivo di salute pubblica di estrema importanza: un consumo eccessivo determina un aumento della pressione che a sua volta aumenta il rischio di insorgenza di gravi malattie, come l'infarto e l'ictus.

Un'iniziativa che punta, dunque, a dare il buon esempio per una migliore qualità della vita, anche con il coinvolgimento dei settori produttivi in un'ottica di sussidiarietà.

L'auspicio è che questo intervento di sanità pubblica si diffonda in tutto il territorio regionale e che l'offerta si stabilizzi nel tempo.

L'iniziativa, a livello locale, è monitorata dal Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'ASL Monza e Brianza, in collaborazione con l'Unione Commercianti di Monza e Circondario per la distribuzione del pane a ridotto consumo di sale e i Comuni, in sede di Capitolati d'Appalto, all'invito ai Gestori della Ristorazione Scolastica di introdurre nella dieta pane a ridotto consumo di sale.

OCCHIO ALL'ETICHETTA

Dare poco spazio nel carrello agli alimenti sotto elencati:

alimenti ricchi di grassi e sale

meglio abituare il bambino ad una sana merenda a base di pane e marmellata oppure yogurt o frutta o budini, limitando il consumo di focacce, pizzette, patatine.

alimenti ricchi di zuccheri e grassi

qualora vengano acquistati alimenti dolci, merendine ricche di creme, snack è opportuno controllare in etichetta la totale assenza di acidi grassi idrogenati.

Bevande gassate e zuccherate

limitare il consumo di Coca Cola, aranciata, tè in bottiglia e succhi in quanto ricchi di zuccheri rapidamente assorbibili che forniscono soltanto calorie vuote.

La salute vien ... mangiando

IN CONCLUSIONE

Un consumatore attento, è bene che preferisca prodotti che non presentino:

- **alimenti ricchi di zuccheri e grassi** ad elevata densità energetica e a basso potere saziante;
- **alimenti contenenti acidi grassi** (vedi riquadro) con scarsa qualità nutrizionale;
- **alimenti che contengono additivi** (conservanti). Un basso contenuto di additivi è consentito nell'intera giornata ma dosi eccessive e per periodi prolungati, potrebbero causare effetti nocivi sulla salute

ACIDI GRASSI SALUTARI

Gli **acidi grassi mono insaturi** sono presenti in abbondanza nel nostro olio di oliva, nell'olio di mais, di arachidi, di girasole e di sesamo.

Gli **acidi grassi polinsaturi (AGE)** non vengono sintetizzati dal nostro corpo e devono perciò essere assunti dall'esterno con l'alimentazione. Sono i famosi **acido linoleico** (omega 6) e **acido linolenico** (omega 3).



ACIDI GRASSI DANNOSI

Gli **acidi grassi saturi** sono presenti nella carne, nei latticini, nell'olio di palma e di cocco (tutti gli altri oli vegetali non contengono acidi grassi saturi).

Gli **acidi grassi trans (idrogenati)** sono ottenuti con l'idrogenazione, cioè viene aggiunto idrogeno ad un grasso poli insaturo con lo scopo di allungare la conservazione dei prodotti (sono presenti in alcuni tipi di merendine, dolci, pasta a sfoglia, patatine, alcuni tipi di margarina).

I grassi idrogenati e i grassi saturi favoriscono un innalzamento del colesterolo cattivo (LDL) e allo stesso tempo provocano una diminuzione del colesterolo buono (HDL), peggiorando quindi il rischio di incidenti cardiovascolari.

La salute vien ... mangiando

LEGGERE L'ETICHETTA



“Saper leggere le etichette degli alimenti ci aiuta a inserirli in modo corretto nella nostra alimentazione quotidiana”

In Italia la normativa di riferimento che regola l'etichettatura è il D.Lgs 109/92 e successive modifiche.

INFORMAZIONI OBBLIGATORIE

- **DENOMINAZIONE DI VENDITA**

Descrizione del prodotto o nome specifico previsto dalla normativa in base alle sue caratteristiche qualitative (es. farina di tipo 00, succo di frutta....).

- **ELENCO DEGLI INGREDIENTI**

Gli ingredienti devono essere indicati con il loro nome specifico ed in ordine decrescente di quantità, dal più abbondante a quello presente in quantità minore. Tra gli ingredienti devono essere indicati anche se contenuti in tracce: gli **allergeni**, che devono essere ben evidenziati nella lista degli ingredienti; gli **aromi** che dovranno comparire con il nome di “aromi” se artificiali, oppure “aromi naturali”; gli **additivi** che sono sostanze prive di valore nutritivo, impiegate per la conservazione e indicate a volte con il nome dell'additivo stesso, altre volte con la sigla europea “E” seguita da un numero (ad esempio E471). Sono suddivisi in varie categorie quali: conservanti, antiossidanti, emulsionanti, addensanti e gelificanti, esaltatori di sapidità, antiagglomeranti, acidificanti e coloranti.

- **OLI E GRASSI**

Quelli di origine vegetale possono venire citati nella lista ingredienti con il nome della categoria, “oli vegetali”, seguita dall'indicazione della loro natura specifica (es. palma, soia, mais).

- **QUANTITÀ**

Deve essere espressa in l, cl, ml per i prodotti liquidi ed in kg e g per gli altri prodotti.

- **INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

(obbligatorie a partire dal 2014)

Tutti i prodotti alimentari pre confezionati, (salvo le mini-confezioni, la cui superficie più ampia sia inferiore a 25 cm²) devono riportare una tabella nutrizionale con il valore energetico espresso in (kcal o kj) e quantità di nutrienti (grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale) espressi in 100 g o 100 ml di prodotto ed eventualmente, su base volontaria, alla porzione.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI VALORI MEDI

	valori medi per 100 g	valori medi per biscotto (5,2 g)	effetti
VALORE ENERGETICO	429 kcal 1810 kJ	22 kcal 94 kJ	Energia per affrontare la giornata
PROTEINE (N. x 6,25)	8,2 g	0,4 g	per mantenere efficiente l'organismo
CARBOIDRATI di cui zuccheri	76,5 g 18,5 g	4,0 g 1,0 g	Energia che permette di affrontare al meglio gli impegni
GRASSI di cui Saturi	10,0 g 4,9 g	0,5 g 0,3 g	
Monoinsaturi	3,7 g	0,2 g	
Polinsaturi	1,4 g	0,1 g	
FIBRE ALIMENTARI	3,0 g	0,2 g	
SODIO	0,33 g	0,02 g	
SODIO	0,33 g	0,02 g	

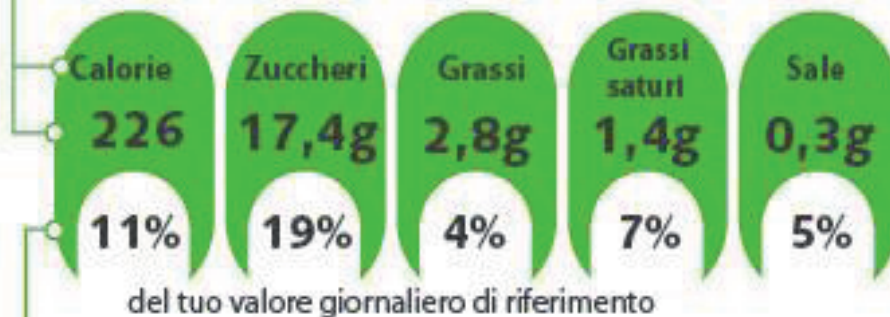


DATA DI SCADENZA
31/12/2008

Relativamente alla porzione è possibile inoltre, integrare le informazioni nutrizionali con quelle sulle GDA (Guideline Daily Amounts), ovvero i valori giornalieri di riferimento che suggeriscono la quantità totale di energia e nutrienti che un adulto, in buono stato di salute, deve assumere quotidianamente.

Questa icona offre informazioni sul contenuto energetico di una porzione del prodotto. In questo esempio, ogni porzione del prodotto contiene 226 calorie (o Kcal) di energia.

Ciascuna porzione contiene



Questa è la percentuale del valore giornaliero di riferimento (calorie) contenuta in una porzione del prodotto. In questo esempio, ogni porzione del prodotto copre l'11% del valore energetico giornaliero di riferimento (2000 Kcal):
 $226/2000 \times 100 = 11\%$

- **SOSTITUZIONE DI INGREDIENTI**

Anche gli alimenti che assomigliano ad altri, ma sono prodotti con diversi ingredienti, (es. i "simil-formaggi" prodotti con materie vegetali), dovranno essere identificabili indicando nella denominazione di vendita, l'ingrediente di sostituzione.

- **MODALITÀ DI CONSERVAZIONE**

sono presenti nel caso in cui sia necessaria l'adozione di particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto (es. necessità di refrigerazione per prodotti deperibili o per i surgelati)

- **DATA DI SCADENZA**

"da consumarsi entro" il... La data di scadenza è perentoria e rappresenta la durata massima di conservazione. Si applica a prodotti deperibili quali, ad esempio latte pastorizzato, yogurt, budini e pasta fresca ripiena.

- **TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE**

TMC, indica un intervallo di tempo entro il quale il produttore garantisce il mantenimento delle proprietà specifiche di un alimento sempre che questo sia stato adeguatamente conservato. Si indica con la scritta: "da consumarsi preferibilmente entro il ..."

- **DATA DI CONGELAZIONE E SCONGELAMENTO**

Gli alimenti congelati quando sono venduti scongelati devono essere accompagnati dalla dicitura "scongelato". La carne, le preparazioni a base di carne e i prodotti ittici non lavorati, dovranno indicare la data della prima surgelazione o del congelamento precisando giorno, mese e anno.

- **LUOGO DI ORIGINE/PROVENIENZA**

consente la rintracciabilità del prodotto. E' obbligatorio per: prodotti ortofrutticoli freschi, uova, carne suina, ovina, bovina, caprina e di pollame, pesci, latte fresco, miele, olio extravergine d'oliva.

- **FALSI MADE IN ITALY**

non è sufficiente avere trattato maiali tedeschi in Italia per scrivere "made in Italy", ma bisognerà scrivere "prosciutto prodotto in Italia con maiali di origine tedesca".

- **LOTTO DI APPARTENENZA**

è indicato in modo facilmente visibile e chiaramente leggibile, preceduto dalla lettera L.

- **NOME O RAGIONE SOCIALE O MARCHIO DEPOSITATO DEL FABBRICANTE O DEL CONFEZIONATORE O DEL VENDITORE**

- **SEDE DELLO STABILIMENTO DI PRODUZIONE O DI CONFEZIONAMENTO**

- **ISTRUZIONI PER L'USO**

la legge rende obbligatorie queste indicazioni solo quando siano indispensabili per un buon utilizzo del prodotto: es. in caso di prodotti che vadano diluiti o di liofilizzati da ricostituire in acqua.

**La salute vien ...
... mangiando !**

INFORMAZIONI NON OBBLIGATORIE

- **DATA DI PRODUZIONE E MARCHI ALIMENTARI**

- **SIMBOLI A CARATTERE AMBIENTALE**

- **CERTIFICAZIONE DEL SISTEMA DI ASSICURAZIONE QUALITÀ (ISO 9000)**

- **CODICE A BARRE**

Insieme di linee di diverso spessore e distanza, decodificabili da un lettore ottico, che indicano la nazionalità della ditta produttrice (80 per l'Italia), codice del prodotto, codice del produttore, codice di controllo.

- **ALIMENTI BIOLOGICI**

I prodotti che derivano da agricoltura biologica, oltre alle normali indicazioni viste per le altre etichette, devono riportarne altre stabilite da Regolamenti CEE. Possono essere usate indicazioni che fanno riferimento all'agricoltura biologica solo nel caso in cui il prodotto sia stato ottenuto secondo precise norme di produzione previste dal regolamento europeo. Sull'etichetta deve esserci il nome dell'organismo di controllo con i suoi estremi di riconoscimento. Se un prodotto contiene meno del 70% di ingredienti da agricoltura biologica, non può essere fatto alcun riferimento al biologico in etichetta o con la pubblicità.

- **PRODOTTI GENETICAMENTE MODIFICATI**

La menzione in etichetta circa la presenza di OGM è obbligatoria quando più dell'1% di ogni ingrediente deriva da ingegneria genetica. Gli unici alimenti sicuramente esenti da derivati geneticamente modificati sono i prodotti biologici e quelli destinati alla prima infanzia.

- **CLAIMS**

Sono indicazioni non obbligatorie in base alla legislazione comunitaria o nazionale, comprese le rappresentazioni figurative, grafiche o simboliche in qualsiasi forma, che affermano, suggeriscono o sottintendono che un alimento contenga dei principi attivi (*nutraceutici*) che lo rendono utile dal punto di vista nutrizionale oppure che gli conferiscono un effetto positivo sulla salute e/o sulla riduzione di un rischio di malattia. In questo ambito vengono spesso utilizzati degli slogan nutrizionali salutistici che risultano falsi, ambigui e fuorvianti.

La Commissione Europea ha adottato un elenco comunitario delle indicazioni nutrizionali o sulla salute consentite ed ha stabilito inoltre i profili nutrizionali specifici per il loro uso.

Esempi di pubblicità ingannevole

Un noto prodotto mostrato in una serie di spot televisivi ha raggiunto il massimo della fantasia: il claim afferma che il prodotto contiene il *Bifidus Actiregularis*... ma questo non esiste e serve solo a far credere ai consumatori che il prodotto ha funzioni specifiche per garantire un risultato positivo.

Un altro esempio riguarda uno yogurt, il cui messaggio trasmesso avvalorava il falso convincimento che il prodotto costituisca la soluzione della problematica colesterolo e di conseguenza elimini il rischio cardiovascolare: non viene, infatti, evidenziata, nello spot, l'efficacia limitata nel tempo e parziale del prodotto, pur se abbinato ad una modifica delle abitudini alimentari "*Già dopo tre settimane riduce il colesterolo*".

Nuove Norme

Gli operatori economici del settore hanno a disposizione tre anni per adattarsi alle nuove norme. Avranno poi altri due anni, per un totale dunque di cinque anni, per applicare le norme sulla dichiarazione nutrizionale. Se quest'ultima viene adottata su base volontaria in data precedente, dovrà conformarsi alle nuove regole entro tre anni dalla pubblicazione ufficiale.

La salute vien ... mangiando !

LA GIORNATA ALIMENTARE

Consigli per una giornata alimentare

Una crescita armoniosa del bambino è favorita anche dalla regolarità dei pasti. E' importante abituare il bambino a non mangiare in modo disordinato nel corso della giornata e a variare il più possibile. Nessun alimento è completo dal punto di vista nutritivo, di conseguenza per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutritive è opportuno offrire al bambino la più ampia scelta alimentare.

Perché la giornata alimentare sia adeguata occorre che:

- Il fabbisogno energetico sia di circa Kcalorie 1.200
- La quota proteica rappresenti il 13-15% delle calorie totali
- L'apporto lipidico sia il 30% delle calorie totali
- L'apporto dei carboidrati il 55-60% delle calorie totali
- Ci sia un'assunzione adeguata di fibra
- Vengano associati alimenti di origine vegetale ed animale, in modo da coprire il fabbisogno di vitamine e sali minerali
- Vengano assunte adeguate quantità di latte e latticini per garantire un buon apporto di calcio.

Ripartizione dei pasti: rispetto all'apporto calorico

La prima colazione deve fornire il 20% delle calorie

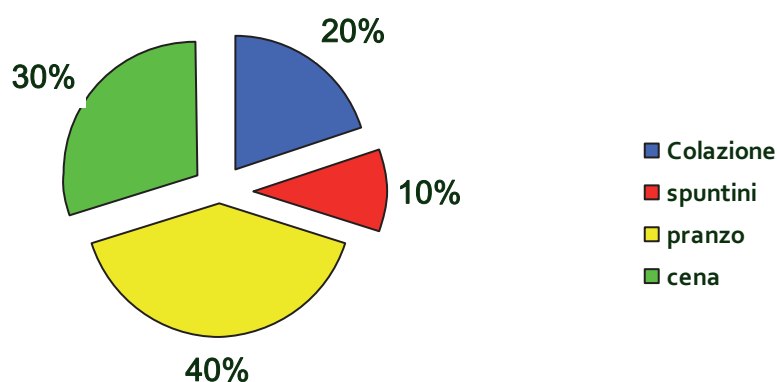
Lo spuntino di metà mattino il 5%

Il pranzo deve coprire il 40%

La merenda il 5%

La cena il 30%

Ripartizione giornata alimentare



In tutti i momenti della nostra vita, ma soprattutto nell'infanzia, è importante affrontare la giornata con una buona colazione: una prima colazione adeguata regola l'assunzione dei pasti nel corso della giornata, evitando i fuori pasto, alimenti ad alta densità energetica.

- **Una buona colazione prevede l'introduzione di latte e cereali.** Il latte è un alimento indispensabile e fondamentale per la crescita del bambino in quanto apporta elevate quantità di calcio e di vit. D. L'utilizzo del latte vaccino è consigliabile dopo i 12 mesi e considerando il contenuto di grassi e di vitamine liposolubili, si consiglia la somministrazione di latte intero fino ai 2 anni, epoca fino alla quale è richiesto un elevato apporto di grassi, successivamente è possibile passare al latte parzialmente scremato. Per un bambino che introduce altri alimenti di origine animale è sconsigliabile introdurre più di 200-400 ml di latte al giorno. Non è inoltre opportuno abituare il bambino ad assumere latte come bevanda ai pasti o la sera prima di dormire: **Il latte è comunque un alimento calorico!** Valida alternativa al latte è lo **yogurt** che deriva dalla sua fermentazione, è più facilmente digeribile grazie al minor contenuto di lattosio, pur mantenendone le stesse proprietà nutrizionali. Tra i cereali vanno bene sia le fette biscottate, che il pane, biscotti secchi o cornflakes, associati ad un frutto.

Esempi di prima colazione

Latte o yogurt + cereali
 Latte o yogurt + fette biscottate con marmellata
 Latte o yogurt + biscotti secchi
 Una tazza di tè + pane e marmellata
 Latte o tè + torta casalinga

- **Spuntino.** La merenda del mattino e quella di pomeriggio sono due momenti "spezza fame" e come tali dovrebbero apportare una piccola quota percentuale di energia rispetto all'intera giornata alimentare; l'ottimo sarebbe che fosse a base di frutta o di yogurt o al massimo di crackers, il consumo di fuori pasto, invece, a base di snacks (alimenti salati), dolciumi, bibite e succhi, in quanto ipercalorici e privi di azione saziante favoriscono il sovrappeso.

Esempi di merenda

Frutta fresca di stagione o macedonia
 Pop-corn preparati in casa
 Frullato di frutta fresca o frappè o spremuta
 Budino alla vaniglia o al cioccolato fatto in casa
 Torta fatta in casa del tipo margherita, di mele, di carote, allo yogurt, crostata
 Gelato, preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi o grassi idrogenati e con limitato tenore di zuccheri aggiunti

- **Pranzo e cena** devono essere completi e garantire l'apporto di tutti i nutrienti fondamentali (Fig. 1): importante è l'introduzione degli alimenti cosiddetti *protettivi*, cioè quegli alimenti per i quali è stata evidenziata un'azione positiva sullo stato di salute; tra questi sono elencabili pesce, legumi e verdura in genere. Gli alimenti che introduciamo apportano tutti delle sostanze nutrizionali importanti per il nostro benessere, pertanto è importante variare, rispettando una certa frequenza di consumo. Priorità assoluta nell'ambito di un pasto completo e corretto deve essere data ai **cereali**, alimenti ricchi di carboidrati complessi e di energia: pane e/o pasta devono pertanto essere presenti ad ogni pasto. Per stimolare la fantasia e la curiosità dei bambini può essere messa nel carrello pasta, di piccolo formato e di forme differenti, da variare nell'arco della settimana. Con gradualità è consigliabile proporre cereali integrali, che apportano più fibre e riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri. L'introduzione di questi ultimi deve essere graduale per evitarne gli effetti collaterali (gonfiore addominale, meteorismo). Anche i cosiddetti cereali minori, orzo, farro, miglio, per la loro ricchezza in fibre, possono essere proposti una volta alla settimana al posto della pasta o del riso. Per quanto riguarda gli alimenti proteici, spazio a quelli che vengono definiti gli *alimenti protettivi*, pesce e legumi, in sostituzione della carne.

Il piatto, raffigurato in fig. 2,

rappresenta in maniera schematica, le proporzioni degli alimenti che devono essere presenti nel tipico pasto mediterraneo.

Il piatto è suddiviso in 4 parti:

- frutta (Fruits) e verdura (Vegetables) che ne occupano la metà,
- 1/4 proteine (Protein) carne, pesce, legumi e formaggi
- 1/4 cereali (Grains)

Dairy = latte/yogurt

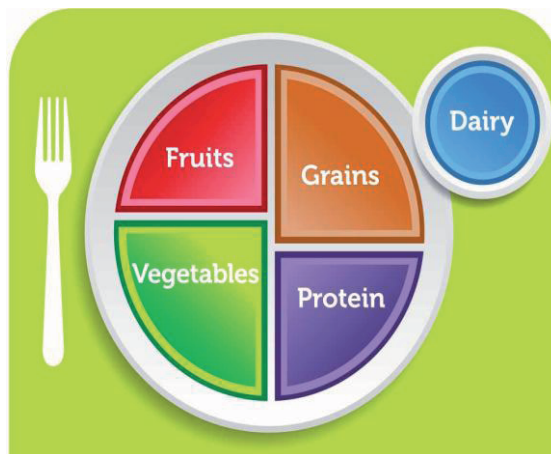


Fig. 2 - Dalla piramide alimentare della dieta mediterranea al piatto.

Secondo piatto:

- carne 4 volte alla settimana
- Pesce 2-3 volte alla settimana
- Legumi 2-3 volte alla settimana
- Uovo 2 volte alla settimana
- Formaggio 3 volte alla settimana
- Prosciutto cotto o bresaola 1 volta alla settimana

Le verdure vanno proposte ogni giorno ad ogni pasto cotte o crude

La frutta fresca di stagione ad ogni pasto o come spuntino.

Porzioni consigliate per la fascia di età

Pasta, riso, orzo, farro	gr. 40
Pane	gr. 25
Carne	gr. 40
Pesce	gr. 60
Legumi freschi	gr. 40
Legumi secchi	gr. 20
Formaggio fresco	gr. 40
Formaggio grana	gr. 30
Prosciutto o bresaola	gr. 40
Uovo	n. 1
Verdure cotte	gr. 80
Insalata/carote	gr. 50
Frutta fresca di stagione	gr. 100

Proposte

per il pranzo	per la cena
primo piatto asciutto	primo piatto in brodo
	(liscio vegetale o di carne o con verdura o con patate)
primo piatto in brodo	primo piatto asciutto
secondo piatto con:	secondo piatto con:
uova	salumi o pesce o carne o legumi
formaggio	salumi o pesce o carne o legumi
carne o pesce	uova o formaggio o legumi
piatto unico a base di:	primo in brodo o asciutto + Secondo del tipo:
ragù di carne	uova o formaggio o legumi o pesce
Formaggio, pizza, cannelloni, crespelle	pesce o salumi o carne
legumi	uova o formaggio o pesce o carne
uova	pesce o carne o salumi
verdura cotta	verdura cruda
verdura cruda	verdura cotta o cruda
frutta	frutta/ frutta cotta



La stagione giusta per le verdure

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
aglio												
asparagi												
bietole												
broccoli												
carciofi												
carote												
cavolfiori												
cavoli												
cavolini di Bruxelles												
cetrioli												
cipolle												
fagioli												
fagiolini												
finocchi												
lattuga												
melanzane												
patate												
peperoni												
piselli												
pomodori												
porri												
radicchio												
rape												
ravanelli												
sedano												
spinaci												
zucche												
zucchine												

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre		
Albicocche						x	x	x						
Ananas					Prodotto di importazione									
Angurie					x	x	x	x						
Arance	x	x	x	x						x	x	x		
Banane					Prodotto di importazione									
Ciliegie					x	x	x							
Clementine	x	x								x	x	x		
Fragole				x	x	x								
Kiwi	x	x	x	x	x					x	x	x		
Meloni					x	x	x	x	x					
Mirtilli						x	x	x						
Pesche						x	x	x	x					
Mele	x	x	x						x	x	x	x		
Pere	x	x					x	x	x	x	x	x		
Susine						x	x	x	x					
Uva							x	x	x	x	x			

METODI DI COTTURA

Lo scopo principale della cottura è quello di:

- rendere l'alimento sicuro dal punto di vista igienico;
- migliorare le caratteristiche organolettiche dei cibi modificandone l'aspetto, il colore, il sapore e l'aroma e renderli più appetibili;
- aumentare la digeribilità dei nutrienti presenti negli alimenti.

I metodi di cottura sono molteplici e ognuno di loro modifica in qualche modo la composizione dei nutrienti.

Cottura al vapore

permette un mantenimento maggiore delle caratteristiche nutrizionali delle preparazioni e aumenta la digeribilità degli alimenti

Cottura a pressione

riduce i tempi di preparazione e quindi induce una minore alterazione dei nutrienti.

Bollitura

riduce l'utilizzo del condimento durante la cottura. I sali e le vitamine si solubilizzano nell'acqua, quindi sarebbe opportuno riutilizzarla per la preparazione di minestre, risotti etc.

Cottura al forno

anch'essa permette la riduzione dei grassi da condimento; per evitare che l'alimento si secchi in superficie è opportuno utilizzare brodo, acqua, succo di limone.

Cottura alla griglia e alla brace

metodo di cottura antico ma non sempre salutare, a causa della perdita del patrimonio vitaminico delle verdure, ma soprattutto della formazione di sostanze *cancerogene* derivanti dalla bruciatura delle parti esterne ed in particolare di quelle più grasse.

Frittura

Contrariamente a quanto si pensa, con questo metodo di cottura è consigliabile l'utilizzo dell'olio d'oliva in quanto si verifica una minore liberazione di sostanze tossiche. Uno degli svantaggi di questo metodo di cottura è l'incremento calorico dell'alimento e la liberazione con l'alta temperatura di una sostanza cancerogena chiamata *acroleina*.

Forno a micro onde

Il forno a microonde è un elettrodomestico da cucina utile per scongelare, riscaldare o cuocere alcune pietanze. Le microonde sono onde elettromagnetiche che agitano le molecole dei cibi, in particolare l'acqua in essi contenuta.

Il riscaldamento, e quindi la cottura dei cibi, si produce direttamente all'interno del cibo e non proviene dall'esterno come avviene in tutti gli altri metodi di cottura.

Gli alimenti da preferire per una cottura al microonde sono comunque quelli freschi, ricchi di acqua.

La cottura è molto rapida. Utilizzato in modo corretto consente ottimi risultati dal punto di vista nutrizionale per preparazioni semplici, mentre non è indicato per preparazioni dove le caratteristiche degli altri tipi di cottura costituiscono un processo fondamentale nella costruzione dei sapori.

Vantaggi e svantaggi

Uno dei vantaggi del forno a microonde è la velocità dei tempi di cottura, riscaldamento o scongelamento dei cibi.

Inoltre la cottura nel microonde non richiede grandi quantità di condimenti, con ovvi vantaggi dietetici, inoltre i cibi mantengono le proprietà organolettiche, a vantaggio del sapore e dei valori nutrizionali.

Infine, un ulteriore vantaggio del forno a microonde è la praticità di poter utilizzare contenitori usa e getta. Per la rapidità di cottura e per la piccola quantità di liquido usata, viene molto limitata la degradazione delle vitamine e la dispersione di proteine e sali minerali.

Uno degli svantaggi del forno a microonde può essere la non omogeneità della cottura, problema che può essere ovviato attraverso gli accorgimenti elencati in precedenza.

Recipienti per la cottura con il forno a microonde

SI	cartonevetro, vetroresinaceramica, porcellana, terracotta plastica (esclusa melanina)
NO	metallocrystallo

Lo **scongelo** deve avvenire a bassa intensità di potenza (normalmente indicata sul forno). I cibi surgelati in vaschette di alluminio devono naturalmente essere trasferiti in un contenitore idoneo.

Riscaldamento di cibi Con i metodi tradizionali, durante il riscaldamento, il sapore dei cibi e la percentuale di umidità si modificano conferendo il tipico sapore di "riscaldato". Il forno a microonde invece ha la proprietà di restituire ai piatti il sapore originale.



**La salute vien ...
mangiando !**

Si può insegnare ai bambini a nutrirsi così come si insegna loro a parlare.

I primi 3 anni di vita sono fondamentali per lo sviluppo di stili di vita corretti e la loro acquisizione, fin dalla prima infanzia, può prevenire la comparsa di obesità e malattie ad essa correlate, conseguenze tardive di errori nutrizionali precoci.

Le principali modificazioni dell'alimentazione dopo l'anno di età riguardano soprattutto:

- la progressiva inclusione nella dieta di tutti gli alimenti,
- la somministrazione di essi in forma solida,
- l'adattamento alla frequenza dei pasti dell'adulto,
- l'acquisizione da parte del bambino di maggior capacità di autoregolazione tra il grado di fame e il senso di sazietà.

Dato che le preferenze non sono innate, il comportamento alimentare deve essere considerato come parte di un processo di apprendimento modulato da:

- frequenza di offerta di cibo
- disponibilità e varietà di cibo
- presentazione degli alimenti
- esperienze nei primi anni di vita ed abitudini familiari
- contesto nel quale viene assunto l'alimento
- educazione scolastica
- pubblicità e televisione

L'alimentazione, oltre che un valore nutrizionale, ha anche profondi significati psicologici e relazionali. Il pasto è un momento di comunicazione e di scambio affettivo ed emotivo, è un'esperienza di socializzazione, conoscenza e apprendimento. Dall'età di sei mesi i bambini si mostrano molto interessati a ciò che vedono mangiare ai genitori e hanno maturato una serie di funzioni che consentono loro di assumere, in piccoli pezzi, i comuni alimenti consumati dagli adulti. Nel secondo anno di vita la crescita prosegue con ritmi molto più lenti e l'appetito di conseguenza si riduce fisiologicamente. Questo è il "periodo del NO" che il bambino impara a gestire come forza e potere nei confronti dei genitori, per conquistare autonomia anche a tavola. I genitori hanno l'importante compito di saper riconoscere e sostenere le emergenti "competenze" del piccolo per favorire la sua autonomia nel rapporto con il cibo, ma anche di indirizzarlo verso la scelta di alimenti salutari attraverso l'esempio personale che rappresenta il più influente modello di riferimento per l'apprendimento di sane abitudini alimentari.

MANGIO PERCHE' HO FAME, SMETTO PERCHE' SONO SAZIO

Il bambino deve acquisire consapevolezza dei propri segnali interni, quali l'aver fame e l'essere sazio. Se le risposte che riceve dai genitori sono congrue, il bambino sarà in grado di riconoscere i suoi reali bisogni e a comportarsi di conseguenza. Se al contrario il cibo viene utilizzato indiscriminatamente, come meccanismo consolatorio universale o strumento di premio/punizione, il bambino tende a sviluppare un'organizzazione alimentare confusa, in cui i bisogni alimentari si intersecano con altre richieste affettive che non hanno niente a che vedere con il bisogno fisiologico di mangiare, portando alla tendenza a rispondere con la richiesta di cibo a qualsiasi stato di disagio. Allo stesso modo verrà ostacolata la sua capacità di autoregolazione, nel momento in cui viene forzato a mangiare contro voglia. Pertanto non è opportuno utilizzare il cibo come premio per ottenere qualcosa dal bambino, ma neppure negarlo, come punizione. Il vecchio ricatto "a letto senza cena" è quanto di più diseducativo (per l'organismo) esista; ma anche gratificare il bambino con la pizza come premio non è meno dannoso, fisiologicamente e psicologicamente. Analogamente, trattative genitori-figli del tipo "se fai il bravo non ti do il pesce" sono quanto di più deleterio esista. Il bambino scoprirà che il cibo può essere un'arma a doppio taglio e imparerà presto a impiegarla al meglio; più tardi scoprirà che può essere anche un modo per gratificare se stesso o per punire (se stesso o i genitori) arrivando alle inappetENZE o all'obesità adolescenziale apparentemente inspiegabili.

Un errore comune di chi si occupa in genere dell'alimentazione del bambino, in particolare mamme e nonne, è quello di porre maggiore attenzione all'aspetto quantitativo del pasto piuttosto che a quello qualitativo: è importante che il bambino mangi tutto e molto, temono l'inappetenza. "Non mi mangia" è infatti una frase che i pediatri si sentono spesso ripetere con angoscia dalle mamme. Al contrario non ci si preoccupa se il bambino mangia troppo e se ciò può comportare problemi di salute nel futuro. Se la crescita e lo sviluppo del bambino sono normali, occorre alimentarlo seguendo i suoi stimoli fisiologici e non indurlo a finire il piatto quando si dimostra sazio.

Il mangiare, come il dormire, il bere sono istinti presenti in ogni essere vivente, per cui – tranne le dovute eccezioni anche del tutto transitorie legate a malattie organiche o intercorrenti - per definizione tutti i bambini piccoli e grandi mangiano e bevono a sufficienza per assicurare all'organismo la sua stessa sopravvivenza e il suo corretto sviluppo.

E' l'età prescolare la fase in cui si vengono a caratterizzare diverse tipologie di attitudini nei riguardi del cibo e che sono in genere in grado di creare forti tensioni al momento del pasto e generare ansia, soprattutto nella mamma.

In questa fascia di età ci possiamo trovare pertanto di fronte a bambini che, nei confronti del cibo, possono essere:

- **Golosi:** sono bambini che mangiano di tutto, ma troppo, sono curiosi nei confronti del nuovo. "Vivono per mangiare"; in particolare orientano le proprie scelte su alimenti saporiti e corposi. Sono in genere bambini che badano più alla quantità che alla qualità, si autoregolano molto poco.
- **Abitudinari:** mangiano sempre e soltanto le stesse cose, non amano variare, né tantomeno, sperimentare alimenti nuovi "NEOFOBIA".
- **Spiluccatori:** sono bambini che non fanno mai un pasto completo, ma tendono a mangiare poco e spesso durante la giornata. In ogni caso quello che mangiano è più che sufficiente a garantire loro un buon apporto energetico ed in nutrienti, a patto che gli si rendano disponibili sempre alimenti sani (frutta, yogurt, piuttosto che merendine).
- **Inappetenti:** sono i bambini più difficili da gestire, non hanno mai fame e non mangerebbero mai e, soprattutto mangiano senza piacere, L'importante, in questi casi, è non lasciarsi prendere dall'ansia e continuare a proporre alimenti e cibo senza che questo diventi un'ossessione. Occorre considerare che esistono periodi nella vita di un bambino in cui l'appetito cala fisiologicamente (crescita rallentata, dentizione, stati di malattia acuta); nei bambini in età scolare o nei periodi di inserimento al nido, la tensione può influire sull'appetito del bambino. Quasi sempre, però, alla base dell'inappetenza ci sono errori di comportamento dell'adulto, in particolare:
 - Irregolarità nell'orario dei pasti
 - Tensioni tra i genitori: è opportuno isolare il momento dei pasti dai problemi e dai conflitti familiari
 - Tentativi di forza per costringerli a mangiare
 - Il bambino può esprimere con il rifiuto del cibo situazioni di disagio ambientale anche extrafamiliare.
- **Onnivori:** sono i bambini che tutti vorrebbero avere. Mangiano tutto con appetito, sono aperti a provare nuovi cibi, ma, a differenza dei golosi, mangiano per vivere e non il contrario

STILI DI VITA SCORRETTI E SOVRAPPESO

- Stile di vita molto sedentario, eccessiva pigrizia, notevole numero di ore trascorse davanti alla televisione, playstation, computer o impiegate in attività tranquille.
- Eccessiva assunzione di cibo rispetto al fabbisogno calorico.
- Eccessiva ingordigia e velocità nell'assunzione del pasto, consumo del pasto davanti alla televisione.
- Mancata assunzione della prima colazione.
- Tendenza ad assumere alimenti preferibilmente nel pomeriggio ed alla sera, spesso non in occasione dei pasti principali; tendenza a fare tanti spuntini.
- Scarso apporto di cereali integrali, legumi, pesce, fibra alimentare, verdura, frutta.
- Elevato apporto di alimenti ad alto indice glicemico (patate, pane, prodotti da forno, cereali raffinati), salumi, formaggi e carne.
- Vengono preferiti cibi liquidi (es. succhi di frutta) o particolarmente cremosi, che non richiedono masticazione (es. dolci, budini, brioches).

LO SVILUPPO MOTORIO



I bambini esternano la loro vitalità e maturità motoria in forma esplosiva nell'ambiente domestico e negli ambienti esterni. Ci appaiono instancabili, desiderosi di "conquistare lo spazio" e di dimostrare la loro capacità di superare gli ostacoli e di dominare l'ambiente. Attraverso le esperienze motorie il bambino perde progressivamente le sue "goffaggini" diventando armonioso e raffinato nei gesti e nei movimenti. Lo sviluppo motorio inizia già nel grembo materno con movimenti di braccia e gambe e dalla nascita in poi ha una sua evoluzione con tappe precise e conseguenti: inserire nel processo educativo una corretta attività motoria è fondamentale per garantire uno sviluppo ottimale e per acquisire vigore psico-fisico in quanto è in grado apportare benefici a diversi organi e apparati:

- **muscolare:** favorisce l'aumento di VOLUME e della FORZA del muscolo e l'utilizzo di un maggior numero di fibre muscolari, soprattutto quelle che normalmente si trovano in condizioni di riposo;
- **osseo:** favorisce una crescita corretta: situazioni posturali scorrette (paramorfismi) potrebbero favorire l'insorgere di deformazioni scheletriche permanenti ed irreversibili (dismorfismi);
- **articolare:** il movimento conserva la mobilità fisiologica delle strutture ossee e l'elasticità di tendini e legamenti, migliorando le capacità dinamiche delle articolazioni;
- **respiratorio:** aumenta l'ampiezza degli atti respiratori e il loro numero con un miglioramento della capacità respiratoria;
- **cardiaco:** favorisce un'utilissima ginnastica per un corretto accrescimento e miglioramento funzionale del muscolo cardiaco e del sistema vascolare;
- **organi di senso:** migliora la loro capacità di reazione agli stimoli ;
- **sistema nervoso:** coordina e controlla tutti i movimenti del nostro corpo, compresi quelli involontari e riflessi. Il movimento lo costringe ad un continuo lavoro di "percezione-risposta" con un'azione stimolante che migliora i tempi di reazione normalmente occorrenti per le diverse risposte.
- **sistema immunitario:** potenzia la resistenza alle malattie e alla fatica con innalzamento della soglia di dolore.

Ma soprattutto è importante per adottare uno stile di vita attivo e mantenerlo nel futuro. Infatti purtroppo le istituzioni oggi non garantiscono il diritto del bambino al movimento: compito principale di tutti noi (medici, genitori ed educatori) deve essere pertanto la trasmissione del concetto basilare del diritto del bambino allo sport.

Un motivo in più oggi giustifica gli interventi di educazione alla salute fin dall'infanzia: la preoccupante incidenza in età pediatrica del **sovrappeso e obesità**: essere in sovrappeso o obesi in età pediatrica comporta il rischio di rimanere tale anche in età adulta, con la marcata possibilità di contrarre malattie cardiovascolari e di accorciare di diversi anni la propria vita.

L'obesità non è una fatalità, ma è causata da diversi fattori; una insufficiente conoscenza nutrizionale, una alimentazione ipercalorica e una sedentarietà sempre più diffusa, legata ad abitudini di vita troppo sedentarie, tipiche di Paesi economicamente avanzati, che portano ad una riduzione dell'efficienza fisica nei bambini e nei ragazzi: si deve prendere atto che sta progressivamente scomparendo l'attività libera di carattere ludico svolta

nei giardini e nei cortili che per anni ha contribuito a sviluppare in modo spontaneo la motricità, la creatività e la socialità di intere generazioni di bambini.



Il gioco per il bambino non è una perdita di tempo; quindi se lo sport è divertimento il bambino ha diritto di praticare un'attività che sia per lui divertente. Il gioco deve tornare ad essere il "lavoro" dei bambini e deve trovare il suo binario in una corretta educazione globale: pertanto deve essere accettata dagli adulti come attività da assecondare e guidare.

Importante è evitare di proporre all'attività motoria schemi da adulti o al contrario di assumere atteggiamenti allarmistici: frasi tipo "attento a non sudare", "attento a non cadere", "non stancarti troppo, non favoriscono sicuramente lo sviluppo delle capacità motorie e frenano ogni tentativo di esplorazione autonoma da parte del bambino dell'ambiente circostante.

L'attività motoria deve incominciare come svago, diventare poi attività ricreativa per poi trasformarsi in agonismo in età adolescenziale: solo in questo modo si ottiene l'obiettivo di fare in modo che diventi parte di uno "stile di vita" corretto.

Quando la scelta di un'attività motoria viene fatta dai genitori perché i bambini sono molto piccoli, generalmente si va alla ricerca dello sport completo, che però rappresenta un miraggio irraggiungibile: occorre precisare che lo sport completo non esiste, proprio perché ogni sport ha le sue caratteristiche che determinano quali abilità in quell'ambito sono prevalenti. E poiché non è possibile che uno sport possa prendere in considerazione tutte le abilità della persona, risulta chiaramente impossibile l'esistenza di uno sport completo.



Nei primi mesi di vita lo sport ideale è il nuoto: il bambino infatti riesce ad adattarsi all'acqua con eccezionale facilità, dimostrando una naturale predisposizione per il nuoto ed è capace di rimanere in apnea. In questo è favorito dai riflessi neonatali: sono reazioni istintive che il piccolo compie involontariamente e gli facilitano l'interazione con il mondo. In acqua compie con le gambe movimenti di spinta che ricordano lo stile a rana, muovendo in modo coordinato anche tronco e braccia. Inoltre rimane in apnea quando si trova con la testa immersa nell'acqua, mentre il riflesso respiratorio si attiva solo quando il bambino è a contatto con l'aria. L'acqua (soprattutto quella marina per composizione e densità) ricorda inconsciamente al bambino il liquido amniotico e stimola la percezione del corpo e del suo orientamento nello spazio, tramite sensazioni visive, olfattive e uditive.

Man mano che il bambino crescerà sarà importante conoscere e praticare molte discipline sportive, per migliorare le diverse abilità ed acquisire un livello di capacità medio piuttosto elevato che si spenderà in altre occasioni, quando eventualmente ci si impegnerà a migliorare in una sola specialità.

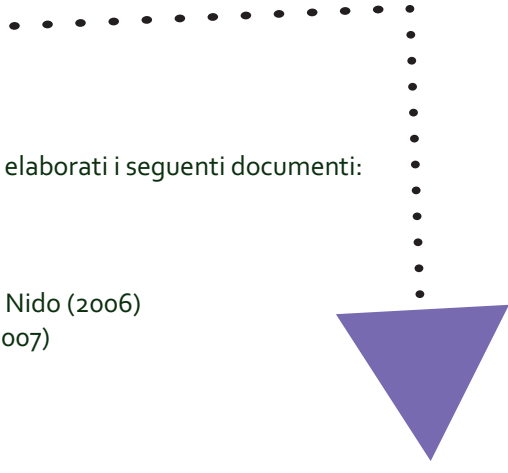
Infine, per quanto concerne l'età consigliata per intraprendere un'attività motoria, possiamo tranquillamente affermare che, sempre nel rispetto dello sviluppo fisiologico delle capacità motorie, l'attività motoria intrapresa non sarà mai troppo precoce. Importante sarà alternarla al gioco libero (un'ora quotidiana è l'ottimale).

COSA NON FARE

- Dare da mangiare al bambino separatamente, escludendolo dalla partecipazione al pasto della famiglia.
- Mettere in atto strategie e pressioni varie per condizionare il bambino a mangiare la quantità di cibo che soddisfa le aspettative dei genitori. Non esigere il piatto vuoto: il bambino sa regolarsi molto bene da solo.
- Non forzare il bambino ad assumere alimenti se non lo desidera; se mostra un'insofferenza decisa per qualche alimento è meglio non insistere nel darglielo; l'atteggiamento corretto è quello di riproporlo a distanza di tempo in maniera apparentemente disinteressata
- Utilizzare il cibo come risposta a bisogni del bambino diversi dal bisogno di mangiare.
- Proporre sempre gli stessi alimenti purchè il bambino mangi.
- Mangiare con la TV accesa e/o frettolosamente: la televisione non è un'ospite di riguardo a tavola!
- Impiegare il sale in quantità non controllata o aggiungere lo zucchero al cibo per far sì che il bambino mangi; questo comporta un'alterazione del gusto del bambino, oltre ad inibire lo stimolo che regola la fame e la sazietà con conseguenti ripercussioni negative sul comportamento alimentare. Un eccesso di zuccheri può comportare la comparsa di carie dentale e può essere causa di comparsa di sovrappeso/obesità.
- Sostituire la frutta fresca con i succhi di frutta.
- Utilizzare bevande di qualunque tipo, che non educano il bambino a soddisfare la sete, invece dell'acqua.
- Proporre un eccesso di proteine, soprattutto animali quali carni, formaggi, salumi, e una scarsa quantità di grassi salutari quali olio d'oliva e pesce.
- Non proporre "fuori pasto" ricchi di calorie (es. patatine, dolci farciti etc)

COSA FARE

- Mangiare insieme al bambino e curare il momento del pasto
- Gli esseri umani mangiano seduti: abituare il bambino a mangiare seduto a tavola, senza doverlo rincorrere con il cucchiaino in mano.
- E' opportuno che i pasti vengano consumati ad orari regolari
- Valorizzare e mantenere nel tempo il rituale di consumare insieme la prima colazione
- Fare la spesa con il bambino, prediligendo cibi freschi e di stagione.
- Offrire una varietà di alimenti salutari, presentati in modo accattivante, e, soprattutto dare l'esempio, mangiandoli personalmente.
- Somministrare sempre frutta e verdura per assicurare il fabbisogno di vitamine e sali minerali.
- Coinvolgere il bambino in operazioni pratiche che riguardano la preparazione dei pasti.
- Rispettare il senso di autoregolazione del bambino: il bambino istintivamente sa quanto cibo gli serve.
- Eliminare l'abitudine di alimentazione voluttuaria notturna (es. biberon di latte) o la somministrazione eccessiva d'acqua.
- Scegliere ad ogni pasto una sola fonte di proteine (carne, uova, pesce o formaggi), cercando di evitare la miscela di più fonti
- Abituare il bambino al gioco, al movimento, cercando di farlo stare il più possibile all'aria aperta.
- E' importante creare il giusto equilibrio tra veglia e sonno. I problemi con il sonno possono influenzare il rapporto con il cibo, che spesso viene vissuto come un rifugio appagante.



A disposizione di chi ne faccia richiesta, sono stati elaborati i seguenti documenti:

1. Pappa e Ciccìa: indicazioni (2003)
2. Pappa e Ciccìa: integrazioni (2004)
3. Giornate alimentari equilibrate per l'Asilo Nido (2006)
4. Proposte di tabelle dietetiche standard (2007)
5. Scelte alimentari consapevoli (2010)

A cura di:

Dipartimento di Prevenzione Medico
Direttore: Dr. Roberto Cecchetti

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Direttore: Dr. Giovanni Bonfà

- Dr.ssa Alessandra Galbiati (Responsabile U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione- Monza)
- Dr.ssa Ida Bertini Malgarini (Responsabile U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione- Vimercate)

- Dr.ssa Claudia Chiarino (dirigente medico)
- Dr.ssa Rosalia Liuzza (dirigente medico)
- Dr.ssa Virginia Quattrone (dirigente medico)

Servizio Medicina Preventiva delle Comunità
Direttore: Dr.ssa Maria Carmela Ignone

- Dr.ssa Silvia Celada (Responsabile U.O. Medicina dello Sport)

