

Seconda infanzia: la corretta alimentazione per bambini in età scolare

Come cresce
il tuo bambino?

Cinque errori
alimentari
da non fare

Alimenti e nutrienti
essenziali per il
corretto sviluppo

Impostare
il menu
giornaliero

Manuale dedicato ai genitori

BAMBINI DA 7 A 10 ANNI

**Crescere mangiando tutti i giorni
un po' di salute**

COLLANA
**MANGIARE
BENE E
GUADAGNARE
SALUTE**



COSA ACCADE NELL'ORGANISMO DEL BAMBINO?



DA RICORDARE

- ✓ La crescita dei bambini è meno veloce che nella prima infanzia, ma peso e altezza aumentano ancora velocemente.
- ✓ La loro composizione corporea cambia: il contenuto proteico passa dal 12,8% del peso corporeo alla nascita al 20,5% in età adulta.
- ✓ Lo sviluppo di organi e sistemi non è ancora completato e terminerà solo in età adulta.
- ✓ I bambini acquisiscono una vasta gamma di capacità motorie e cognitive (legate allo sviluppo dell'organismo) che negli anni aumentano sempre di più, determinando un incremento del dispendio energetico.

Lo sviluppo psicofisico

Dopo la prima infanzia, il bambino ha sempre più bisogno di energia e nutrienti per procedere in modo corretto nel suo sviluppo, sia fisico che psichico.

La sua crescita aumenterà notevolmente vicino alla pubertà, periodo che coincide con il momento in cui il corpo del bambino diventa adulto e capace di produrre autonomamente i propri ormoni sessuali.

In questa fase della vita il bambino si affaccia con curiosità al mondo: trascorre sempre più ore fuori casa, è sempre meno dipendente dalla famiglia, pratica sport individuali o di squadra, ecc. La maggior parte delle sue attività riguardano la scuola, che richiede impegno, concentrazione, attenzione e studio, cioè occupazioni che necessitano di ulteriore energia rispetto a quella legata alla sola crescita fisiologica.



Valutare la crescita e il peso

Il **BMI** (dall'inglese *Body Mass Index*, cioè Indice di Massa Corporea) è il metodo adottato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per indicare se il peso di una persona adulta (maggiore di diciotto anni) è adeguato o meno alla sua altezza. In età pediatrica, invece, il medico utilizza i **percentili di crescita** specifici per ogni bambino, facendo quindi riferimento a **curve di crescita** basate su differenti parametri, come sesso, età, peso e altezza del piccolo. Quelle più conosciute sono le **CDC 2000** sviluppate dal *National Center for Health Statistics* e quelle recentemente pubblicate dall'OMS.

Il peso e l'altezza dei bambini sono due elementi che è bene misurare periodicamente: dai due anni in poi, lo si può fare anche con un semplice strumento che utilizza i valori di riferimento dell'OMS per calcolare il BMI e, di conseguenza, lo stato ponderale. Tuttavia, questo pratico strumento non deve in alcun modo essere inteso come sostitutivo delle valutazioni del pediatra, quanto piuttosto come un mezzo per rendere il genitore più consapevole.

Digitando questo indirizzo web:

www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/bmi-bambini

potrai compilare il form e ottenere il BMI del tuo bambino.



COME E QUANTO MANGIA IL TUO BAMBINO?

In età scolare si impostano e consolidano le abitudini alimentari del bambino, pertanto è in questa fase della vita che la scuola e soprattutto la famiglia devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare che permanga anche in età adulta. Tuttavia alcuni genitori, per mancanza di tempo o di esperienza, prendono sotto gamba il momento della spesa e iniziano gradualmente a far spazio nella propria dispensa ad alimenti che al bambino non fanno poi così bene (es: pasti già pronti, merendine, dolcetti, patatine e altri snack ipercalorici).

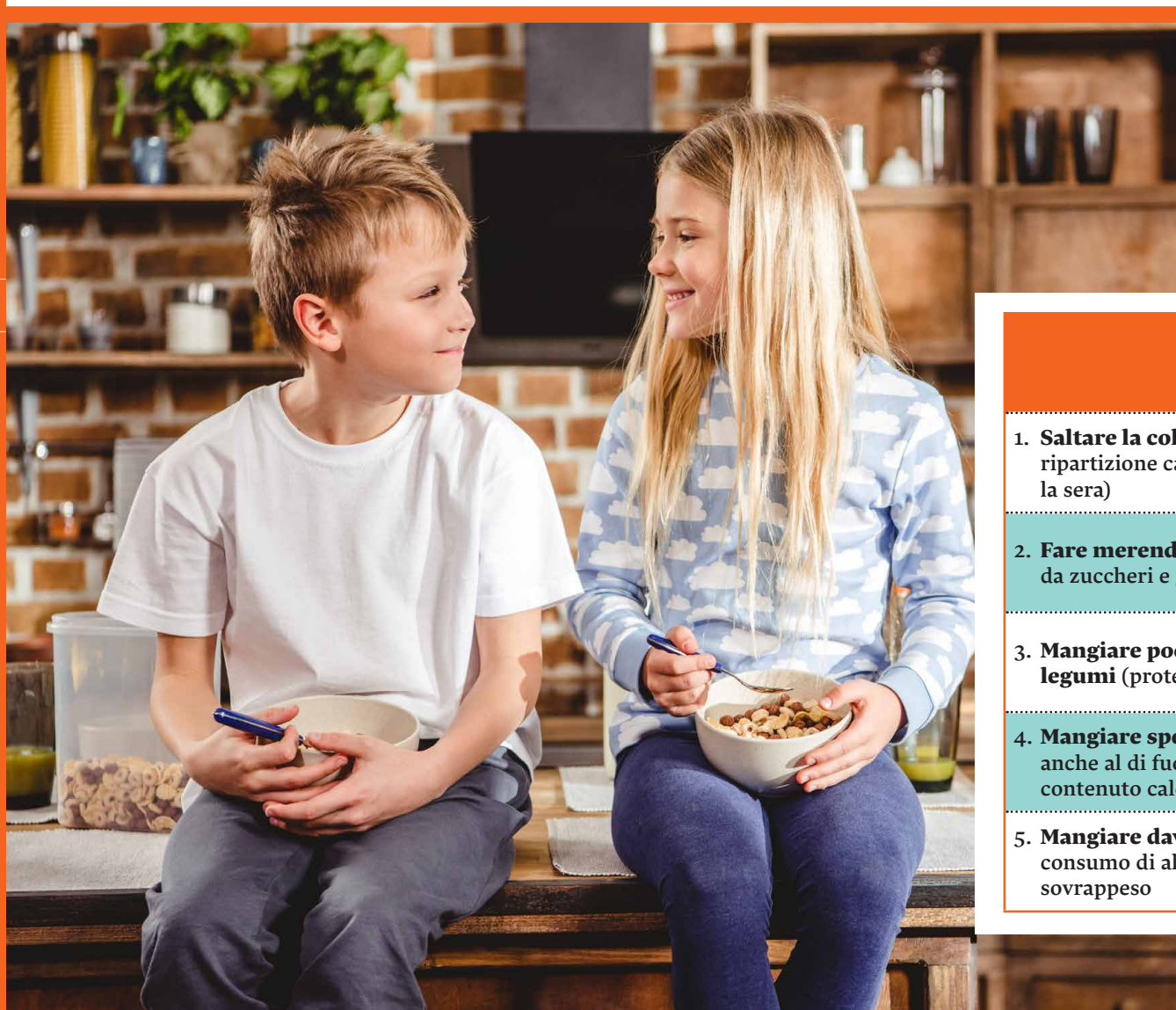
Questo comportamento può essere pericoloso perché può influire anche in maniera importante sulla nutrizione dei bambini, sia in termini quantitativi che qualitativi. È fondamentale sottolineare che, a questa età, i bambini sono in grado di procurarsi gli alimenti che desiderano anche **da soli**, indipendentemente dal volere dei genitori.

Inoltre, in età scolare subentrano altri fattori importanti che possono modificare l'alimentazione: l'imitazione dei compagni, l'influenza della pubblicità, la ricerca di gratificazioni nel cibo, etc. In questo periodo la mamma e il papà devono stare più attenti e continuare a svolgere, con la costanza necessaria, il loro importantissimo ruolo di educatori.



CINQUE ERRORI DA NON FARE

1. **Saltare la colazione** o farla in modo inadeguato, con conseguente errata ripartizione calorica nel corso della giornata (carenze al mattino ed eccessi la sera)
2. **Fare merenda con alimenti troppo ricchi in calorie**, derivanti soprattutto da zuccheri e grassi, di scarso valore nutritivo (calorie dette "vuote")
3. **Mangiare poca frutta, verdura, cereali integrali** (fibre), **legumi** (proteine vegetali) e **pesce** (acidi grassi essenziali)
4. **Mangiare spesso cibi da fast food** (*junk food* o cibo spazzatura), anche al di fuori dei pasti principali, eccedendo in preparazioni ad elevato contenuto calorico, di grassi saturi, sale, zuccheri e povere di fibre e vitamine
5. **Mangiare davanti alla televisione**, una brutta abitudine che porta al maggior consumo di alimenti in modo spesso inconsapevole e che spiana la strada al sovrappeso



CONOSCI GLI ALIMENTI E I LORO NUTRIENTI?



Noi mangiamo alimenti, ma il nostro corpo li trasforma in nutrienti disponibili per le nostre cellule. I nutrienti si dividono in macronutrienti e micronutrienti, ma dal cibo si assumono anche oligoelementi, fibre e acqua.

Macronutrienti

Sono macronutrienti le sostanze che apportano energia (calorie): proteine, carboidrati (zuccheri) e lipidi (grassi).

Proteine

Le proteine vengono utilizzate per la costituzione e la riparazione delle cellule di tutti i tessuti, funzione plastica importante per preservare la massa muscolare. Le proteine forniscono anche energia (4 Kcal per grammo) e possono essere di due tipi:

- ✓ **Di origine animale**, contenute in carne, uova, latte e derivati, pesce e pescato, definite ad **alto valore biologico** perché complete di tutti i 9 aminoacidi essenziali, cioè quelli che devono essere assunti necessariamente con gli alimenti perché il nostro organismo non può produrli.
- ✓ **Di origine vegetale**, presenti in legumi, cereali e frutta secca. Sono definite **di minor valore biologico**, in quanto apportano mediamente quantità inferiori di aminoacidi essenziali rispetto a quelle di origine animale.

Il fabbisogno proteico dei bambini viene calcolato sulla base del peso corporeo ed è espresso in grammi di proteine giornaliere/Kg di peso corporeo. Dai sette ai dieci anni di età, il consumo di proteine raccomandato è pari a **0.99 g per Kg di peso corporeo al giorno**.

DA RICORDARE

Definita la quota energetica che deve essere fornita da grassi e proteine, la maggior parte dell'apporto energetico giornaliero deve derivare da glucidi di tipo complesso, mentre quello derivante dagli zuccheri semplici non deve superare il 10-15% dell'energia giornaliera totale.



Carboidrati

★ I carboidrati apportano 4 Kcal per grammo e sono la maggiore fonte di energia per l'organismo. Si suddividono in:

- ✓ **Semplici** a rapido utilizzo, come quelli della frutta, del latte e dolcificanti quali zucchero, fruttosio, miele, etc.
- ✓ **Complessi** (amido) a lento utilizzo, presenti in pasta, riso, pane, patate, farro, orzo, castagne, etc.

Grassi

★ I grassi sono nutrienti indispensabili e forniscono 9 Kcal per grammo. Vengono classificati in:

- ✓ **Monoinsaturi** e **polinsaturi**, prevalentemente di origine vegetale, contenuti nell'olio di oliva, di mais, di girasole, nella frutta secca a guscio, etc. e, in quantità inferiori, nel latte. **I pesci**, in particolare salmone, pesce azzurro ed anche gli oli di pesce, apportano grandi quantità di grassi monoinsaturi e polisaturi, tra i quali anche gli Omega-3.
- ✓ **Saturi**, prevalentemente di origine animale, contenuti in burro, panna, strutto, carni fresche e insaccate o stagionate, olio di palma e cocco, latte, formaggi, etc. **Il latte ha però grassi diversi** (bio-attività) da quelli della carne perché secreti dalla mammella della vacca e rivestiti di uno strato di lipoproteine. Il latte che diventa Grana Padano DOP è decremato durante la sua lavorazione e perciò contiene il 28% di lipidi, di cui il 68% saturi, il 28% monoinsaturi e il 4% polinsaturi.
- ✓ **Trans**, che non esistono in natura, ma sono prodotti dall'idrogenazione industriale degli oli vegetali e sono dannosi per la salute. Sono presenti negli alimenti che in etichetta dichiarano: "grassi vegetali idrogenati".



DA RICORDARE

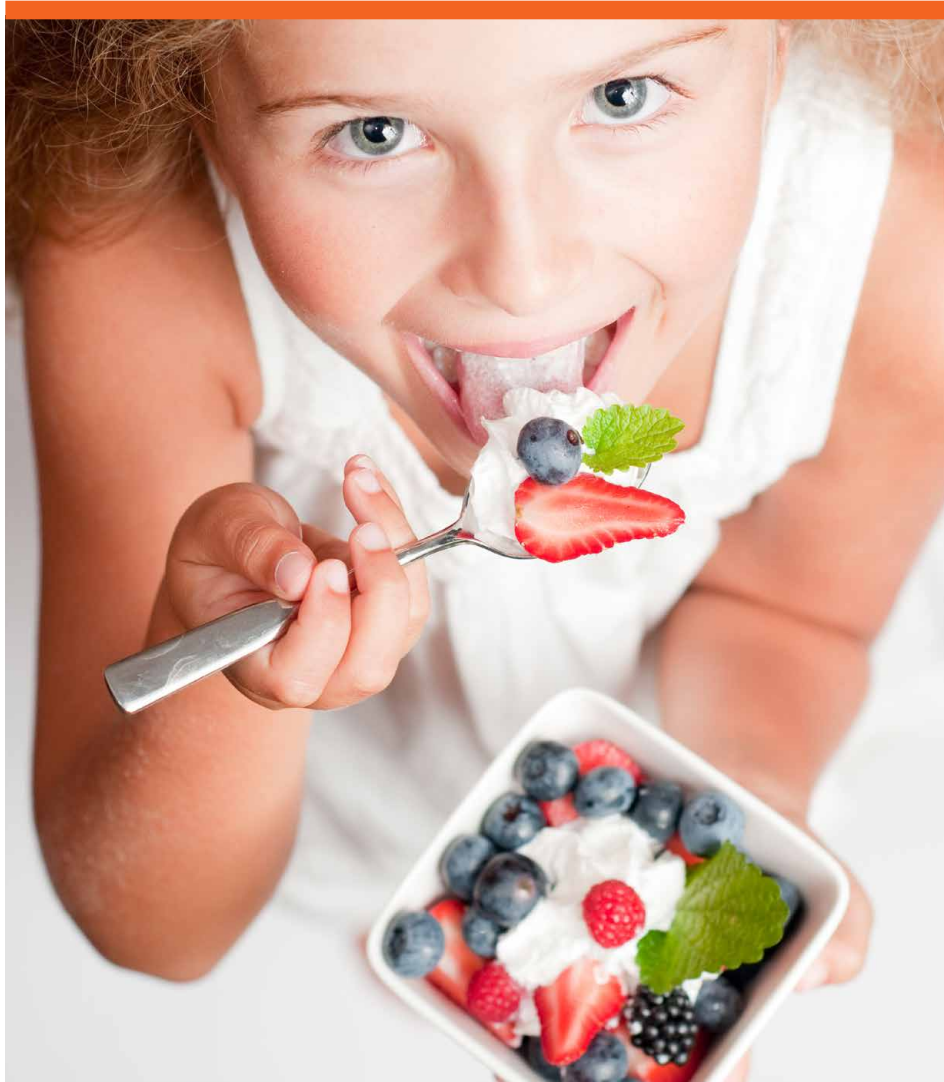
- ✓ La quantità giornaliera di grassi raccomandata è simile a quella degli adulti, cioè dal 20% al 35% delle calorie giornaliere totali.
- ✓ Per limitare la quota di acidi grassi saturi al 7-10% delle calorie giornaliere totali bisogna limitare l'assunzione di dolci e carni grasse.

Micronutrienti

★ Sono minerali e vitamine che non apportano calorie, ma svolgono funzioni vitali per l'organismo.

Sono bio-regolatori, assicurano cioè il corretto utilizzo di proteine, grassi e carboidrati, come le vitamine del gruppo B. Alcuni di essi, come le vitamine A, E, C, ma anche zinco e selenio, sono potenti antiossidanti che, combattendo i radicali liberi, riducono il rischio di contrarre importanti malattie, compresi i tumori.

Per molte funzioni dell'organismo, in particolare per le ossa, sono essenziali **il calcio** (presente in elevate quantità nel Grana Padano DOP) e la **vitamina D**, oltre che il fosforo. Il fabbisogno di vitamine e minerali può essere soddisfatto seguendo un'alimentazione varia ed equilibrata, in quanto presenti sia negli alimenti di origine vegetale che animale.



Acqua

★ L'acqua è indispensabile per lo svolgimento delle reazioni biochimiche dell'organismo, nonché per la regolazione della temperatura corporea e per l'eliminazione di sostanze organiche. Svolge inoltre un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzo dei nutrienti. Il fabbisogno di acqua nei bambini è influenzato dalla dieta, dall'attività fisica, dalle condizioni ambientali e dalla presenza di alcuni stati fisiopatologici.

DA RICORDARE

Tra i sette e i dieci anni, i fabbisogni giornalieri d'acqua raccomandati sono di 1800 ml.



Fibra

★ È definita un "non nutriente", ma apporta 2 Kcal per grammo. Il suo ruolo principale consiste nel regolarizzare la **funzione intestinale**, inoltre interviene nell'assorbimento di zuccheri e grassi. La fibra si trova in tutti i vegetali, ma è soprattutto abbondante nei legumi e nei cereali integrali.

DA RICORDARE

✓ L'ESPGHAN (*European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition*) indica che in età scolare una dieta bilanciata fornisce più di 10 g al giorno di fibra alimentare e che tale quantità dovrebbe progressivamente aumentare durante l'adolescenza sino a raggiungere le raccomandazioni per l'età adulta.

✓ Secondo i recenti LARN, la quantità di fibra raccomandata in età evolutiva è di 8,4 g/1000 Kcal.



Micronutrienti fondamentali nella seconda infanzia

Vitamina D

★ La vitamina D è sintetizzata nella cute per esposizione diretta alla luce solare e, in percentuali minori, deriva dagli alimenti. È una vitamina essenziale per la **mineralizzazione dello scheletro**, ma riveste un ruolo principale anche nella **prevenzione di numerose malattie**.

Durante l'infanzia si è maggiormente esposti a una carenza di vitamina D perché lo scheletro cresce velocemente ed è quindi necessaria un'adeguata esposizione solare.



Calcio

★ I fabbisogni di calcio in età evolutiva variano dopo il primo anno d'età, a seconda dell'incremento e dello sviluppo della massa ossea. Un aumento nella velocità di formazione del minerale osseo si manifesta nell'immediato periodo prepuberale e in modo marcato durante la pubertà. Per questo motivo i fabbisogni giornalieri di calcio aumentano con il passare degli anni e, nella seconda infanzia (7-10 anni), corrispondono a **1100 mg**. Il latte e i suoi derivati sono la fonte più ricca di questo minerale, ma occorre ricordare che apportano calcio e calorie in modo diverso. Infatti, i derivati del latte si caratterizzano non soltanto per la quantità di calcio in essi contenuta, ma anche per l'apporto di proteine, grassi e quindi calorie.



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	16	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

Fonte: LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV Revisione 2014



25 grammi di Grana Padano DOP, che corrispondono a due cucchiaini colmi di grattugiato ideali per condire i primi piatti, le minestre, i passati di verdura, etc., oppure qualche scaglia di questo formaggio per 98 Kcal, coprono circa il 30% della quantità giornaliera di calcio raccomandata per i bambini da sette a dieci anni.

Vitamina B12

L'alimentazione vegetariana e, in particolar modo, quella vegana comportano inevitabilmente una riduzione dei livelli di vitamina B12 sia nella dieta che nei livelli plasmatici (sangue), questo perché la B12 si trova solo negli alimenti di origine animale. Un basso apporto di questa vitamina può associarsi ad **anemia macrocitica** e a un **incremento dei valori di omocisteina**, oltre che a un **alterato sviluppo del sistema nervoso** con ripercussioni importanti sulla salute. Se la famiglia decide di impostare l'alimentazione vegetariana o vegana anche nel bambino, è importante che il piccolo sia seguito da un medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

I vegetariani devono stare attenti alla densità nutrizionale della dieta, monitorando periodicamente il dosaggio di vitamina B12 e, se necessario, ricorrere alla supplementazione. Invece, i vegani devono necessariamente ricorrere a supplementi di B12.

Questo **micronutriente essenziale** si trova in ottime quantità nel Grana Padano DOP (25g coprono quasi il **60%** della quantità giornaliera di B12 raccomandata per bambini da sette a dieci anni), insieme a buone quantità di altre vitamine del gruppo B (es. la vit. B2), ma anche fosforo, zinco, rame, selenio e magnesio.



COME IMPOSTARE LA DIETA DEL BAMBINO

Dopo il primo anno di vita, l'apporto calorico giornaliero del piccolo deve essere suddiviso in cinque pasti, così come indicato nella tabella sottostante.



PASTI DELLA GIORNATA	% KCAL GIORNALIERE	INTERVALLO CONSIGLIATO
Colazione	20%	15-25%
Spuntino	7%	5-10%
Pranzo	35%	30-40%
Merenda	8%	5-10%
Cena	30%	25-35%



La quantità di energia necessaria (cioè le calorie) proveniente dai macronutrienti deve essere ben equilibrata nel corso della giornata.

In linea di massima, **i carboidrati devono apportare il 50% delle calorie giornaliere totali, i grassi il 35% e le proteine il 15%.**

Queste percentuali possono variare a seconda dell'età e del peso del bambino, oltre che in relazione all'attività fisica svolta. Infatti, durante l'infanzia alcuni bambini praticano già sport e hanno quindi bisogno di più energia rispetto alla media (in questo caso le kcal pro kg dovranno aumentare in proporzione).

Nella tabella che segue sono indicate le calorie quotidiane generalmente necessarie per un'attività fisica media rapportata all'età.

Maschi

ETÀ (anni)	PESO CORPOREO (g)	CALORIE GIORNALIERE (Kcal)
7	26,2	1750
8	29,5	1870
9	33,2	2000
10	37,2	2300

Femmine

ETÀ (anni)	PESO CORPOREO (g)	CALORIE GIORNALIERE (Kcal)
7	26,4	1620
8	29,6	1720
9	33,2	1840
10	37,5	2090



Composizione del menu giornaliero

Il menu giornaliero dovrà prevedere:



✔ **Un primo piatto** solitamente a base di cereali (es: frumento, riso, farro, orzo, mais, avena, miglio, segale, etc.) da utilizzare a rotazione nell'alimentazione del bambino, avendo questi alimenti caratteristiche nutrizionali simili.

Il primo piatto può essere asciutto (in questo caso è consigliabile scegliere condimenti a base di sughi semplici, preferibilmente fatti con verdure, es: pomodoro, zucchine, broccoli, etc.) oppure in brodo (in questo caso è consigliabile scegliere creme, passati di verdure e/o legumi, con aggiunta di cereali, es: pastina, riso, orzo, farro, etc. o crostini di pane). Nel caso in cui vengano utilizzati i cereali integrali, è opportuno che siano scelti quelli prodotti con farine di provenienza biologica. Consigliato l'utilizzo di un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato per condire i primi piatti: in questo modo si aumenta non solo il gusto della pietanza, ma soprattutto l'apporto proteico e di calcio.

✔ **Un secondo piatto**, generalmente rappresentato dall'alternanza di carne, pesce, uova, formaggio o legumi, cercando di variare il più possibile la tipologia di proteine.

TIPI DI PROTEINE

Carne: è preferibile privilegiare quella bianca (pollo, tacchino, coniglio), rispetto alla carne rossa (vitello, manzo, maiale, cavallo). Salumi e insaccati sono invece da evitare.

Pesce: si raccomanda di variare le tipologie, privilegiando il salmone e il pesce azzurro per l'alto contenuto di Omega-3 (escludendo pesce spada e tonno).

Uova: possono essere consumate preferibilmente come singolo alimento o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali pasta fresca, tortini, polpette, crocchette, sformati, etc.

Formaggio: da consumare sia fresco che stagionato come il Grana Padano DOP, preferibilmente come secondo piatto o aggiunto in preparazioni gastronomiche che contengono anche altri alimenti, quali uova e ortaggi (es: crocchette di ricotta e spinaci, polpette di patate e formaggio, etc.). Sconsigliati i formaggi fusi.

Legumi: quando presentati come secondo piatto (es: lenticchie in umido, polpette di ceci, etc.) sono da abbinare a un contorno di verdura.

✔ In alternativa al classico primo e secondo piatto, è auspicabile che almeno una o più volte al mese siano proposti **"piatti unici"** a cui associare un semplice contorno di verdure. Tali proposte rappresentano un'ulteriore opportunità di crescita per il bambino, sia dal punto di vista nutrizionale che educativo. Infatti, i piatti unici offrono stimoli sensoriali sempre diversi, atti a implementare la curiosità dei più piccoli. I piatti unici possono essere a base di legumi, come lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia, fave, etc., e cereali (es: riso e lenticchie, orzotto con fagioli, cous cous con verdure e ceci, etc.). Altri piatti particolari da considerarsi come "piatti unici elaborati" sono ad esempio le lasagne, la pasta gratinata al forno, gli sformati con verdure, il polpettone, etc. Queste alternative, per le modalità di preparazione che prevedono l'utilizzo di più ingredienti (es. uova, formaggio, carne, pasta, pan grattato, etc.), apportano più calorie e proteine.

✔ **Un contorno** da variare il più possibile, privilegiando sempre le verdure fresche di stagione. Le patate, il mais e i legumi **non sono verdure**, quindi non possono essere offerti al piccolo come contorno. I legumi sono una fonte proteica e come tale sostituiscono il secondo piatto; le patate e il mais, per il loro apporto di carboidrati analogo a quello dei cereali o del pane, vanno inseriti nella dieta in sostituzione di tali alimenti.

✔ **Il pane** comune (bianco), che potrà essere alternato con quello di tipo integrale o prodotto con farine meno raffinate (tipo 1 e 2). Nel caso in cui venga scelto il pane integrale, è opportuno che derivi da farine biologiche. Privilegiare comunque il pane a ridotto contenuto di sale (1,7% di sale sul totale di farina impiegata).

✔ **La frutta fresca**, da variare in base alla stagionalità e al colore per garantire un completo apporto di sali minerali, vitamine e antiossidanti. La frutta può essere consumata a fine pasto oppure come spuntino di metà mattina o merenda pomeridiana.



I condimenti

Si raccomanda di utilizzare prevalentemente l'olio extravergine di oliva, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura. Nella fascia d'età sette-dieci anni, è bene evitare i dadi e il sale così da abituare il bambino al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati. Per insaporire le pietanze si possono utilizzare erbe aromatiche come basilico, prezzemolo, rosmarino, etc.



Preparazione e cottura

Nella scelta delle materie prime da utilizzare per la preparazione dei diversi piatti bisogna privilegiare, se possibile, gli alimenti freschi oppure i prodotti surgelati, sottovuoto o pastorizzati rispetto a quelli in scatola. Per preparare le varie pietanze si dovranno scegliere metodi di cottura che garantiscano sia la sicurezza igienica, sia la conservazione dei principi nutritivi contenuti negli alimenti, al fine di ottenere pasti sicuri ed equilibrati.

In generale, bisogna limitare la frittura e preferire dorature al forno. Per le verdure, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore perché mantiene quasi intatti i nutrienti in esse contenuti. Nel caso della bollitura, dovranno essere controllati sia il tempo di cottura (il più breve possibile) che il quantitativo di acqua, che deve essere limitato.

Per pastina o risotti, utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.



Spuntino e merenda

Sono due pasti molto importanti per i bambini e non dovrebbero mai essere saltati. Possono essere dolci o salati, possibilmente diversi ogni giorno perché è bene variare gli alimenti nell'arco della settimana. L'importante è evitare lo zucchero aggiunto e ricordarsi che frutta, verdura, latte e yogurt possono costituire, da soli, uno spuntino o una merenda, ma possono anche essere accompagnati da qualche altro snack (a seconda dell'energia necessaria per la giornata). Lo spuntino deve apportare un po' meno calorie della merenda ma, nel caso in cui la colazione sia stata scarsa, può avere le stesse calorie della merenda pomeridiana.

L'elenco che segue indica sette differenti merende, una per ogni giorno della settimana: ogni merenda apporta intorno alle 100-170 Kcal, il 10% circa delle calorie giornaliere consumate da un bimbo di sette anni. Per i bambini più grandi occorre invece aumentare le quantità rispetto alla tabella che precede a pag. 13.

Cosa mangiare a merenda

Le seguenti proposte alimentari sono da intendersi come esempi di spuntini o merende relativi all'intervallo consigliato del 5-10% delle calorie giornaliere totali.

- Frutta fresca (200 g): intera, spremuta, frullata o in macedonia senza aggiunta di zucchero.
- Yogurt intero (½ vasetto, circa 60 g): preferibilmente bianco con aggiunta di frutta fresca o di miscela di cereali non zuccherati (10 g).
- Latte fresco intero (100 ml): da consumare preferibilmente con biscotti secchi (10 g).
- Bruschetta (20 g) con olio e pomodoro (1 cucchiaino di olio, pari a 5 g).
- Fetta di pane (20 g) con ricotta (1 cucchiaino, pari a 5 g ricotta).
- Fetta di pane tostato (20 g) con scaglie di Grana Padano DOP (circa 10 g).
- Fetta di pane (20 g) con marmellata (1 cucchiaino, circa 10 g).



Saltuariamente si possono proporre anche piccole quantità di ciambelle, crostate di frutta e biscotti fatti in casa, evitando però farciture elaborate (es. ciambella allo yogurt, torta margherita, torta di carote, torta di mele) e sempre in quantità tale da non superare il 10% delle Kcal giornaliere totali. È da **evitare** invece il consumo di **merendine, succhi di frutta e di bevande o soft drink contenenti zuccheri aggiunti** (cola, tè freddo, aranciata, etc.).

COSA NON DOVRESTI TRASCURARE?

Obesità infantile

Dati recenti hanno stabilito che in Italia 2 bambini su 10 sono in sovrappeso e 1 su 10 è obeso, con maggiore prevalenza nel centro-sud. L'obesità infantile è un fenomeno dilagante e persistente: circa il 50% dei bambini e degli adolescenti obesi rischia di esserlo anche da adulto. Non esiste un'unica causa dell'obesità infantile, si tratta di uno squilibrio energetico che si verifica a causa di una complessa interazione fra diversi fattori (di rischio), fra cui stile di vita e comportamento (sedentarietà in particolare), genetica, ambiente. Per l'OMS l'obesità infantile è dovuta soprattutto al **junk food** e alle **bevande zuccherate**, che devono pertanto essere limitate, se non completamente eliminate. L'obesità in età infantile predispone a un numero sempre crescente di malattie metaboliche, come diabete e steatosi epatica, anche in giovane età con ripercussioni importanti sulla salute. I genitori rivestono quindi il ruolo principale nella lotta contro l'obesità infantile. Il bambino adotta principalmente le abitudini della famiglia, pertanto seguire un'alimentazione equilibrata e sana nel contesto familiare permetterà al bambino di instaurare abitudini salutari.

Un altro dato importante emerso nel 2016 dallo studio "OKkio alla Salute" dell'Istituto Superiore di Sanità (EpiCentro) è una **scarsa percezione del grado di sovrappeso** dei figli da parte dei genitori: occorre prestare attenzione in questa fascia d'età e rivolgersi, ove necessario, a degli specialisti.



Attività fisica

Il movimento non è solo una pratica sportiva. Per il bambino, in particolare modo, l'attività fisica è anche gioco, contatto con la natura, stimolo alla socializzazione, alla creatività, etc. Tuttavia, da quando comincia la scuola, il bambino può incorrere nel rischio della sedentarietà a causa delle tante ore trascorse seduto dietro al banco di scuola, ma anche per lo svolgimento dei compiti a casa e per il tempo trascorso davanti alla televisione, al computer, ai videogames, etc. L'OMS suggerisce di raggiungere **almeno 60 minuti di attività fisica al giorno** con intensità da moderata ad elevata affinché l'organismo del bambino ne possa trarre vantaggi in termini sia di benessere, che di salute.

La maggior parte dell'esercizio fisico dovrebbe essere di **tipo aerobico** (bassa intensità e lunga durata), ma anche di **tipo anaerobico** (alta intensità e breve durata), in modo da rafforzare muscoli e ossa. Tali attività non devono per forza essere di tipo sportivo, ma possono essere svolte anche nell'ambito del gioco che può prevedere la corsa, il salto, etc.

Rapporto con il cibo

Il rapporto con il cibo si modifica negli anni: nutrirsi non significa solo soddisfare una necessità biologica, ma diventa un momento ricco di valenze affettive, psicologiche e relazionali per il bambino, infatti:

- Il cibo, secondo le modalità con cui viene offerto, rappresenta il primo mediatore dei rapporti interpersonali percepiti e valutati dal bambino.
- Le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita possono influenzare il comportamento alimentare dell'adulto.
- Le scelte alimentari non sono solo frutto di autoconsapevolezza, ma sono indotte spesso dai vari condizionamenti derivanti dalla famiglia, dall'ambiente e dalla pubblicità.
- L'esempio del genitore è fondamentale. Se in casa si seguono i principi dell'equilibrata alimentazione, anche per il bambino sarà naturale seguirli.

UN ALIMENTO CHE PROMUOVE LA SALUTE E LA CRESCITA

Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte proveniente solo dalla Valle Padana. Ne occorrono infatti ben 15 litri per farne un chilo, ma è meno grasso del latte intero con cui è prodotto perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Inoltre, questo formaggio è naturalmente privo di lattosio e può quindi fornire tutti i preziosi nutrienti del latte anche a chi ne è intollerante. Il Grana Padano DOP è utile in età pediatrica perché aiuta a soddisfare il fabbisogno dei nutrienti essenziali per l'**armonioso sviluppo dell'organismo** di bambini e ragazzi, come il calcio e le proteine.

- ✔ 25 g di Grana Padano DOP (2 cucchiari da cucina colmi) apportano 98 calorie e solo 27 mg di colesterolo;
- ✔ Le proteine sono in gran parte ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali per **garantire il corretto sviluppo dell'apparato muscolare**;
- ✔ In 100g di formaggio ci sono 1165 mg di **calcio altamente assimilabile**, quantità non riscontrabile in altri formaggi. Il calcio è un minerale indispensabile per ottenere un'**adeguata crescita dello scheletro**;
- ✔ Apporta elevate quantità di vitamine del gruppo B, tra le quali la B12, ma anche di antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio.

La qualità e la genuinità del formaggio sono garantite dai 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, 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 tavola dei tuoi bambini

A partire dal primo anno di vita, il Grana Padano DOP può essere utilizzato per arricchire di nutrienti e sapore le preparazioni dei tuoi bambini:

- ✔ Usalo grattugiato su pasta, pastina e riso, nei passati o nelle vellutate di verdura, al posto del sale.
- ✔ Offrilo due volte a settimana come secondo piatto al posto di carne o uova.
- ✔ Proponilo come spuntino, o per una colazione salata, in piccole scaglie da 10-15g, insieme a un frutto e un po' di pane.

Per ulteriori informazioni sulla corretta alimentazione dei bambini visita il sito www.educazionenutrizionale.granapadano.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI SU ALCUNI NUTRIENTI 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 contenuti in 25g di Grana Padano DOP % sui livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione LARN 2014								
	Età (anni)*	Peso kg	%	%	%	%	%	%
Maschi	2-3	14-16,3	59	58	69	46	28	107
	4-5	18,5-20,8	43	42	55	42	22	83
	6-7	23,3-26,2	43-27	42-32	55-39	42-24	22-16	83-58
	8-9	29,5-33,2	27	32	39	24	16	58
	10-11	37,2-41,7	27-17	32-26	39-27	24-16	16-14	58-42
	12-13	46,9-52,7	17	26	27	16	14	42
	14-15	58,7-63,5	17-13	26	27	16	14-11	42-37
16-17	66,6-68,2	13	26	27	16	11	37	
Femmine	2-3	13,4-15,7	59	58	69	46	28	107
	4-5	18-20,5	43	42	55	42	22	83
	6-7	23,3-26,4	43-27	42-32	55-39	42-24	22-16	83-58
	8-9	29,6-33,2	27	32	39	24	16	58
	10-11	37,5-42,7	27-17	32-26	39-34	24-16	16-14	58-42
	12-13	48,4-52,5	17	26	34	16	14	42
	14-15	54,6-55,4	17-16	26-29	34	16	14	42-37
16-17	55,7-55,8	16	29	34	16	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 delle abitudini alimentari e dello stile di vita delle persone.

Sul sito www.educazionenutrizionale.granapadano.it potrai trovare tante informazioni sulla corretta alimentazione e l'attività fisica.

Testi

Pier Danio Forni

Revisione Testi

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

Supervisione Scientifica

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

Coordinamento Scientifico

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

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 2019
OSC Healthcare S.r.l.
Bologna, Italy
Tutti i diritti riservati.



Consorzio Tutela Grana Padano