



L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA DEI BAMBINI



GUIDA PRATICA PER I GENITORI

Progetto "Alimentazione equilibrata e movimento nell'età scolastica"

Bellinzona, giugno 2007

2a edizione



Questo opuscolo è una guida destinata ai genitori con lo scopo di fornire indicazioni chiare sull'alimentazione equilibrata dei bambini e proporre alcune idee pratiche per un'alimentazione variata e appetitosa. La guida non ha pretesa di completezza, ma vuole mettere in luce gli elementi essenziali per un'alimentazione che fornisca all'organismo tutte le sostanze nutritive in misura adeguata. Per informare, sostenere i genitori e favorire lo sviluppo di comportamenti appropriati, sono evidenziate le buone e le cattive abitudini, gli errori alimentari e i suggerimenti per la loro risoluzione.

Il testo è stato realizzato da:

Maura Nessi Zappella dietista dipl., Locarno,

Nathalie Martinoni, dietista dipl., Locarno,

in collaborazione con i promotori del progetto "Alimentazione equilibrata e movimento nell'età scolastica".

Le indicazioni delle porzioni per i bambini si rifanno alle raccomandazioni alimentari dell'Associazione Fourchette Verte – Label Junior 4 à 15 ans. Sono unicamente valori medi di orientamento, poiché il fabbisogno effettivo dipende dall'attività fisica svolta.

Le immagini proposte si basano su materiale messo a disposizione dal ristorante scolastico della Scuola superiore alberghiera e del turismo di Bellinzona. Ringraziamo i collaboratori del ristorante scolastico, i consulenti per l'alimentazione per le scuole cantonali e l'Ufficio della refezione e dei trasporti scolastici.

Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo opuscolo, previa indicazione della fonte.

Le curatrici:

Alessandra Galfetti, Coordinatrice Servizio di medicina scolastica

Antonella Branchi, Capo Progetto "Alimentazione equilibrata e movimento nell'età scolastica"

INDICE

INTRODUZIONE	4
EQUILIBRIO ALIMENTARE	4
LA GIORNATA EQUILIBRATA	5
I GRUPPI ALIMENTARI	6
Gruppo verde: frutta e verdura	6
Gruppo marrone: farinacei	7
Gruppo rosso: carne, pesce, uova, leguminose	8
Gruppo blu: latte e latticini	9
Gruppo giallo: grassi	10
Bevande	11
BUONE E CATTIVE ABITUDINI	12
DOMANDE E RISPOSTE	13
ERRORI FREQUENTI	14
ESEMPI DI GIORNATE EQUILIBRATE	15
FRUTTA E VERDURA: PORZIONI	17
CONCLUSIONE	19

INTRODUZIONE

La chiave del benessere dei vostri figli risiede in un'alimentazione variata ed equilibrata. Unita alla giusta quantità di movimento, un'alimentazione equilibrata permette ai bambini di crescere e svilupparsi in modo corretto, di essere in buona forma, in salute e pieni di energia.

Grazie a voi, i vostri figli potranno acquisire delle buone abitudini alimentari e ve ne saranno grati per tutta la vita.

Bambini e adulti hanno bisogno degli stessi nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali e oligo-elementi) ma in quantità diverse.

In questo opuscolo troverete le risposte alle vostre domande e seguendo i consigli, offrirete ai vostri figli una sana alimentazione!

EQUILIBRIO ALIMENTARE

Gli alimenti vengono classificati in gruppi alimentari, ogni alimento di un gruppo presenta le stesse caratteristiche nutrizionali.

Ogni gruppo è rappresentato da un colore diverso, questo facilita l'apprendimento delle buone abitudini alimentari.

Una giornata equilibrata presenta alimenti di ogni gruppo alimentare!

NON ESISTE UN ALIMENTO CHE CONTENGA TUTTI I NUTRIENTI INDISPENSABILI AL BUON FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO. PER QUESTO È IMPORTANTE SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE VARIATA, RICCA DI COLORI.

LA GIORNATA EQUILIBRATA

Una **giornata equilibrata** è così composta:

Almeno 1 litro di acqua al giorno (per gli adulti 1.5 litri)

GRUPPO VERDE:

almeno 5 porzioni di frutta e verdura
(2-3 porzioni di frutta e 2-3 porzioni di verdura)

GRUPPO MARRONE:

3-4 porzioni di farinacei al giorno
(preferendo prodotti integrali)

GRUPPO BLU:

2-3 porzioni di latticini al giorno

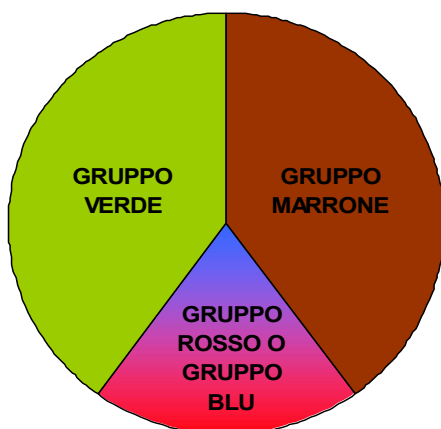
GRUPPO ROSSO:

una porzione di carne, pesce, uova, leguminose o tofu

GRUPPO GIALLO:

al massimo 4 cucchiaini
(preferendo gli oli di oliva e colza)

Il piatto equilibrato è così composto:



Nel piatto equilibrato deve essere presente una porzione di alimenti del gruppo rosso oppure del gruppo blu. Alimenti del gruppo rosso (carne, pesce, uova) devono essere proposti in alternanza a quelli del gruppo blu (latticini) sull'arco della settimana.

I GRUPPI ALIMENTARI

Gruppo verde: frutta e verdura

Ad esempio: frutta fresca, secca, cotta, congelata, in succo, verdura fresca, congelata, in minestra o in insalata.

Questi alimenti contengono fibre, vitamine C e B-carotene, potassio, magnesio.

Frutta e verdura sono essenziali per mantenersi in salute perché favoriscono il funzionamento dell'intestino e apportano all'organismo vitamine e sali minerali indispensabili.

Offrite ai vostri figli almeno 2 o più volte al giorno un frutto e da 2 a 3 volte una porzione di verdura, variando il più possibile i colori. Semplice da ricordare, vale la regola del 5 volte al giorno!

Porzione di frutta: 4-12 anni Al minimo 100 g



Porzione di verdura: 4-12 anni Al minimo 100 g



Una porzione di frutta o verdura può essere sostituita con del succo di frutta o verdura al 100% naturale e senza aggiunta di zucchero.

Gruppo marrone: farinacei

Ad esempio: pasta, riso, patate, pane, fiocchi di cereali, mais, orzo, miglio, polenta, avena.

Questi alimenti contengono molti carboidrati (= zuccheri) sotto forma di amido, fibre (se sono integrali), vitamine del gruppo B, magnesio.

I carboidrati forniscono costantemente energia all'organismo, permettono di studiare, di pensare, di giocare, di crescere. Sono come il carburante per l'automobile!

È consigliabile mangiare 1 porzione di questi alimenti ad ogni pasto.

Porzione di farinacei: 4-12 anni 40 – 50 grammi
(crudi) 1 fetta di pane



Date la preferenza a prodotti a base di cereali integrali (sono più ricchi di fibre e vitamine e saziano di più). Le quantità di farinacei dipendono dall'attività fisica praticata e quindi dal fabbisogno energetico individuale. I quantitativi ideali possono dunque essere maggiori di quelli indicati, ad esempio in caso di attività fisica intensa.

Gruppo rosso: carne, pesce, uova, leguminose

Ad esempio: pollo, manzo, maiale, fegato, cavallo, coniglio, tacchino, prosciutto, bresaola, salmone, sogliola, uova, lenticchie, fagioli, ceci, tofu.

Questi alimenti contengono proteine (elementi costruttori, i “mattoni” del corpo), ferro (soprattutto nella carne rossa e nelle uova) e vitamine del gruppo B. Le leguminose contengono soprattutto le vitamine B, ferro, calcio, fosforo, magnesio e fibre alimentari.

Questo gruppo è importante per costruire e rinnovare i tessuti, per assicurare un buon funzionamento del nostro corpo, per prevenire l'anemia e la perdita di appetito.

Proponete ai vostri figli 1 porzione di uno di questi alimenti al giorno.

Porzione di carne: (cruda)	4 - 7 anni	60 - 70 g
	8 - 12 anni	80 - 90 g

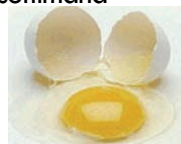


Porzione di pesce: (crudo)	4 - 7 anni	60 - 70 g
	8 - 12 anni	80 - 90 g



Uova:	4 - 7 anni	1 uovo 2 volte alla settimana
	8 - 12 anni	1 uovo e mezzo 2 volte alla settimana

Comprese le uova usate per cucinare



Porzione di leguminose: (crude)	4 - 7 anni	20 g
	8 - 12 anni	30 g



Gruppo blu: latte e latticini

Ad esempio: latte, yogurt, ricotta, formaggio a pasta dura, formaggio a pasta molle, formaggini da spalmare, mozzarella.

Questi alimenti contengono calcio, proteine, vitamine D e A, B2 e fosforo.

Il latte e i latticini sono importanti per la formazione delle ossa e dei denti.

Per soddisfare i bisogni dei vostri figli, offrite loro ogni giorno 2-3 porzioni di latticini.

Porzione di latte:	4 - 6 anni	1 dl
	7 - 9 anni	1 dl
	10 - 12 anni	2 dl



Porzione di yogurt:	4 - 6 anni	125 - 150 g
	7 - 9 anni	100 g
	10 - 12 anni	180 g



Porzione di formaggio:	4 - 7 anni	25 g
	8 - 12 anni	30 - 35 g



Porzione di formaggio fresco:	4 - 7 anni	60 g
	8 - 12 anni	80 g



Gruppo giallo: grassi

Ad esempio: burro, oli, panna, maionese e frutta oleaginosa.

Questi alimenti forniscono molta energia, contengono vitamine A, D, E e K e altre sostanze indispensabili al nostro corpo (negli oli). Noci, nocciole e mandorle contengono vitamina E.

Un consumo moderato e variato di grassi è indispensabile per coprire i fabbisogni dei vostri figli. **Gli oli da preferire in cucina sono l'olio di oliva e quello di colza. Il burro può essere usato a freddo (da spalmare).**

La quantità consigliata è pari al massimo a 4 cucchiaini da tè al giorno.

Porzione di olio a pasto:	4-12 anni	1-2 cucchiaini (5-10 g)
------------------------------	-----------	----------------------------



Porzione di burro giornaliera:	4-12 anni	1-2 cucchiaini (5-10 g)
-----------------------------------	-----------	----------------------------



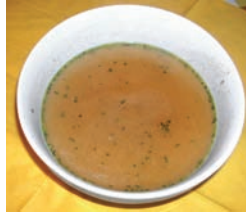
Attenzione ai grassi nascosti negli alimenti! È importante leggere le etichette nutrizionali per conoscere quali e quanti grassi sono contenuti in ogni alimento. Si consiglia di evitare i grassi idrogenati trans, che sono nocivi per il nostro organismo. Da evitare sono pure il grasso di palma e quello di cocco, ricchi di grassi saturi. Un alimento è ritenuto magro quando contiene meno di 10 grammi di grasso per 100 grammi di prodotto.

Bevande

Ad esempio: acqua, tisane, brodi.

Un corretto apporto di acqua è molto importante per facilitare il lavoro dell'intestino e dei reni e per prevenire la disidratazione e la stitichezza.

I vostri figli dovrebbero bere ogni giorno almeno 1 litro di liquidi.



Per i bambini, è vietato l'alcool! Solo **eccezionalmente** si possono consumare bevande contenenti caffeina e teina, come tè freddo e bibite a base di cola. Le bevande dolci contengono molto zucchero e non apportano nutrienti, sono dunque sconsigliate. Pure le bevande *light* sono da evitare per i bambini. I succhi di frutta e di verdura sono da considerare alimenti e non bevande. L'unica bevanda adatta è dunque l'acqua (o tisane senza o con poco zucchero).

BUONE E CATTIVE ABITUDINI

LE ABITUDINI SI CREANO CON LA RIPETIZIONE NEL TEMPO DELLO STESSO COMPORTAMENTO. COSÌ COME SI CREANO LE CATTIVE ABITUDINI, È POSSIBILE ADOTTARNE DI POSITIVE ATTRAVERSO UN CAMBIAMENTO GRADUALE.

Buone abitudini

- Fare 4-5 pasti al giorno (3 pasti principali e 1-2 spuntini). Dopo cena, rispettare il digiuno notturno.
- Iniziare la giornata con una buona colazione in un'atmosfera tranquilla, per essere in forma ed efficaci a scuola.
- Lasciare libero spazio alle esperienze, alle scoperte degli alimenti, alle iniziative dei bambini. Scoprire nuovi alimenti significa aprirsi al mondo, crescere.
- Variare le forme, i colori e le consistenze degli alimenti, essere creativi in cucina!
- Alternare carne, pesce, uova, latticini e leguminose nel menu settimanale.

Cattive abitudini

- *Offrire sempre le stesse pietanze.* Variare è fondamentale, sia per poter assicurare un apporto adeguato di tutti i nutrienti necessari, sia per appagare il gusto e abituarlo a pietanze nuove.
- *Consumare regolarmente bibite dolci* (bibite gassate, sciroppi, bibite alla frutta zuccherate) e alimenti grassi (hamburger, carne impanata, formaggini alla crema, maionese, patatine fritte, chips, cioccolata, pasticcini, biscotti, barrette di cioccolato, ecc.). Un apporto eccessivo di grassi e zuccheri può portare al sovrappeso.
- *Non fare colazione.* È importante fare colazione per fare il pieno di energia, migliorare la prestazione psico-fisica e arrivare al pranzo con meno fame.
- *Non fare merenda.* La merenda è una ricarica che permette di arrivare in forma e senza troppa fame fino a cena.
- *Obbligare i bambini a mangiare quando non hanno fame o si sentono sazi.* In genere un bambino normo-peso sente qual è la giusta quantità di cibo.
- *Offrire pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi a cena.* Durante la notte si consumano poche energie e con lo stomaco troppo pieno si dorme male!

DOMANDE E RISPOSTE

Mio figlio non beve latte, cosa devo fare?

È facile aromatizzare il latte e renderlo così più piacevole da bere con cacao, frutta e verdura; questi trasformano il gusto e il colore del latte rendendolo più attraente. Non bisogna però dimenticare che altri latticini possono sostituire il latte: yogurt, ricotta, formaggio.

Appena si sveglia mio figlio non riesce a mangiare nulla...

Se malgrado la buona volontà suo figlio non riesce a mangiare, può provare a bere del latte o 1,5 dl succo di frutta 100% e in mattinata mangiare una barretta di cereali o un panino alle uvette o un panino al latte e un frutto.

Mio figlio non mangia né frutta né verdura, cosa devo fare?

Pensi alla frutta cotta, ai succhi di frutta, alle macedonie, ai frullati a base di frutta e/o verdura, alle torte di frutta. Prepari un frullato con frutta, latte e un cucchiaio di minestra di gelato alla vaniglia oppure latte, banana e noce di cocco. Tagli delle verdure a bastoncino da mangiare con salse allo yogurt, prepari dei gratin, dei soufflé o torte di verdura, salse per la pasta con verdura o polpette di carne e verdura.

Offra quindi frutta e verdura con presentazioni originali e coinvolga i bambini nella loro preparazione.

La carne è più nutriente del pesce?

Carne e pesce fanno parte dello stesso gruppo perché hanno caratteristiche simili. Il contenuto in proteine è lo stesso anche se il pesce è generalmente più magro della carne ma contiene meno ferro. Carne e pesce fanno entrambi parte di un'alimentazione equilibrata.

Devo cucinare con il burro o con l'olio?

Le materie grasse devono essere scelte in funzione della temperatura di cottura. Si consiglia di utilizzare olio di oliva o di colza per cuocere, cucinare e per condire a crudo. Il burro andrebbe utilizzato solo a freddo (da spalmare). Si sconsigliano le frittiture.

Cosa dovrei proporre come merenda a mio figlio?

La merenda equilibrata è composta da un frutto o una verdura e 1 farinaceo o un alimento apportatore di calcio. Esempi: frullato a base di latte e frutta / panino con formaggio magro / una fetta di torta casalinga alla frutta / crackers integrali con salumi magri e verdure tagliate / yogurt con frutta fresca / latte con cereali non zuccherati e un frutto.

ERRORI FREQUENTI

Troppo zucchero

Prenda l'abitudine di offrire ai suoi bambini bibite non zuccherate; sciroppi, bevande gassate e succhi di frutta zuccherati devono restare delle eccezioni!

Quando siete fuori casa, preferisca la frutta, la frutta secca, la torta di pane, i panini al latte o alle uvette, le noci, le nocciole, le mandorle, piuttosto che le merendine confezionate, i pasticcini, i biscotti, la cioccolata o le caramelle.

Prepari i dessert con poco zucchero. Preferisca lo yogurt al naturale al quale può aggiungere frutta fresca piuttosto che quelli zuccherati in commercio.

Troppi grassi

Meglio moderare le quantità di panini con burro e affettati grassi (salame, mortadella, salsicce, pancetta), carni e pesci impanati, frittiture, chips, patatine fritte, pasticcini, barrette di cioccolato. Questi alimenti contengono molti grassi e/o zuccheri e sono poco nutrienti.

Offra ai bambini merende sane (frutta, latticini, cereali).

Troppo sale

Una quantità eccessiva di sale provoca ritenzione idrica e a lungo termine può portare a un innalzamento della pressione sanguigna. Da notare che il sale è presente in molti alimenti, quali formaggi, salumi, pane, sott'aceti e svariati alimenti pre-confezionati. Si consiglia dunque di moderare la quantità di sale usato per cucinare e per condire. Per preparare pietanze gustose con poco sale, utilizzi spezie ed erbe aromatiche (pepe, origano, cardamomo, peperoncino, origano, aglio, prezzemolo, erba cipollina, ecc.).

Poche fibre

Offra regolarmente frutta e verdura, cereali integrali e leguminose, frutta secca e ogni tanto frutta oleaginosa (noci, nocciole, mandorle) ai suoi figli. Questo faciliterà loro il transito intestinale, migliorerà le capacità digestive e darà un maggiore senso di sazietà.

Bere poco

L'acqua è molto importante per il nostro organismo, i bambini necessitano di almeno 1 litro al giorno tra acqua, tisane senza zucchero o con poco zucchero (20-30 g al litro), brodi, ecc. Il fabbisogno giornaliero aumenta con lo sforzo fisico, le alte temperature, la febbre e in caso di diarrea. Bisognerebbe bere prima di avere sete, ossia prima che il corpo segnali uno stato di disidratazione.

ESEMPI DI GIORNATE EQUILIBRATE

GIORNATA 1

Colazione	Yogurt con cereali
Spuntino	Succo di frutta 100%
Pranzo	Pesce al forno con coste, rape e riso Macedonia
Merenda	Frappé di latte e banana
Cena	Insalata Cannelloni Ricotta - Spinaci



GIORNATA 2

Colazione	Latte Pane integrale con burro e marmellata
Spuntino	Pera
Pranzo	Insalata verde Fettina di vitello con pasta, pomodorini Mele cotte alla cannella
Merenda	Yogurt con cereali e succo di pompelmo 100%
Cena	Minestra di verdure Pane Formaggio



GIORNATA 3

Colazione

Succo di arancia 100%

Pane con burro e miele

Spuntino

Ricottina

Pranzo

Insalata di sedano

Gnocchi al pomodoro con formaggio grattugiato

Merenda

Crostata di prugne fatta in casa

Cena

Lenticchie con carote al vapore

Pane integrale



GIORNATA 4

Colazione

Latte e cacao

Fiocchi d'avena

Spuntino

1 mandarino

Pranzo

Lattuga

Pollo arrosto con purea di carote e patate al forno

Composta di mele

Merenda

Yogurt al naturale con frutti di bosco

Cena

Crema di zucca

Torta al quark e porri



FRUTTA E VERDURA: PORZIONI

VERDURA	UNA PORZIONE CORRISPONDE A...
Asparago	3 asparagi
Avocado	Mezzo avocado
Barbabietola rossa	1 barbabietola piccola
Broccoli	120 grammi
Capuccina	1 cespo di capuccina piccola
Carciofo	5 cuori di carciofo
Carota	2 carote
Cavolo	Un quarto di cavolo
Cavolo cinese	Un quarto di cavolo cinese
Cavolo di Bruxelles	9-13 cavoli di Bruxelles
Cavolo rapa	1 piccolo cavolo rapa
Cavolfiore	1 quarto di cavolfiore
Cetriolo	Un terzo di cetriolo
Cicoria belga	1 cespo di cicoria
Cipolla	1 cipolla grande
Finocchio	1 finocchio
Indivia	Mezza indivia
Insalata iceberg	Mezzo cespo
Lattughino	Un lattughino
Melanzana	Mezza melanzana
Porro	1 porro piccolo
Peperone	1 peperone piccolo
Pomodoro	1 pomodoro grande
Rafano	Mezzo rafano
Ravanello	6 ravanelli
Rucola	120 grammi
Sedano	120 grammi
Scorzonera	1 scorzonera piccola
Spinaci	120 grammi
Verza	Un quarto di verza
Zucca	120 grammi
Zucchini	1 zuccina piccola

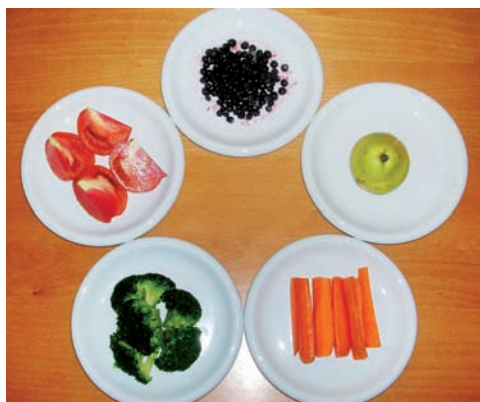
Fonte: campagna 5algiorno www.5algiorno.ch

FRUTTA	UNA PORZIONE CORRISPONDE A...
Albicocche	4 piccole o una e mezza grandi
Arance	1 arancia
Banane	1 banana
Ciliege	20 ciliege
Fico	5 fichi
Fragole	5-8 fragole
Kiwi	1 kiwi e mezzo
Lamponi	30-40 lamponi
Mandarino	1 mandarino e mezzo
Mela	1 mela
Melone	2 fette
Mirtilli	120 grammi
More	18-23 more
Pera	1 pera
Pesca	1 pesca
Pompelmo	Mezzo pompelmo
Prugna	7 prugne
Ribes	120 grammi di bacche
Uva	13-26 acini d'uva

Fonte: campagna 5algiorno www.5algiorno.ch

Per mantenersi in salute è necessario consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (2 di frutta e 3 di verdura) di svariati colori!

Sul sito della campagna 5algiorno, promossa dall'Ufficio federale della sanità pubblica, si trovano appetitose ricette con verdura e frutta: www.5algiorno.ch



CONCLUSIONE

Nutrire bene il bambino significa fargli apprendere buone abitudini alimentari che gli saranno utili per tutta la vita!

Ricordatevi che la monotonia è nemica di tutti i pasti.

Sicuramente vi è già capitato di mangiare con gli occhi... anche i bambini sono colpiti dalle forme e dai colori!

È possibile che durante certi periodi non sempre facili i bambini presentino un'inappetenza (causata da un periodo di malattia, dal cambiamento dei ritmi di vita, ecc.). Non drammatizzate la situazione. Con il vostro affetto e la vostra comprensione, l'appetito tornerà!

Buon appetito
a voi e ai vostri figli!
E non dimenticate:
per stare bene
muovetevi ad ogni occasione!

Per approfondire:

www.fourchetteverte.ch	Fourchette Verte
www.sge-ssn.ch/i/	Società Svizzera di Nutrizione
www.ti.ch/med	Ufficio del Medico cantonale (Medicina scolastica)
www.ti.ch/upvs	Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria

Per una consulenza nutrizionale professionale, rivolgetevi a una dietista diplomata.

Questo opuscolo è una guida destinata ai genitori con lo scopo di fornire delle indicazioni chiare sull'alimentazione equilibrata dei bambini e proporre alcune idee pratiche per un'alimentazione variata e appetitosa. La guida non ha pretesa di completezza, ma vuole mettere in luce gli elementi essenziali per un'alimentazione che fornisca all'organismo tutte le sostanze nutritive in misura adeguata. Per informare, sostenere i genitori e favorire lo sviluppo di comportamenti appropriati, sono evidenziate le buone e le cattive abitudini, gli errori alimentari e i suggerimenti per la loro risoluzione.

Il piatto equilibrato:



Dipartimento della sanità e della socialità



Ufficio del Medico cantonale – Servizio di medicina scolastica – Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria

In collaborazione con:



SVDE ASDD

Le Dietiste ticinesi



Fourchette Verte Ticino