

# CRESCERE BENE DALLO SVEZZAMENTO ALL'ADOLESCENZA

MANUALE DEDICATO AI GENITORI



L'ALIMENTAZIONE  
DALLA PRIMA  
INFANZIA  
ALL'ADOLESCENZA

I NUTRIENTI PER IL  
CORRETTO SVILUPPO

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

L'EDUCAZIONE  
AD UN CORRETTO  
STILE DI VITA

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

## COSA SI INTENDE PER CORRETTA

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

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



## ALIMENTAZIONE E ADEGUATO STILE DI VITA?

**Alimentazione significa:  
futuro, benessere, educazione**

### **Futuro**

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

### **Benessere**

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

### **Educazione**

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

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



# PERCHÉ È IMPORTANTE L'ALIMENTAZIONE DEI NOSTRI FIGLI?

Le nostre nonne, non conoscendo la moderna scienza dell'alimentazione, si affidavano alla tradizione e al buon senso. Nonostante ciò i loro figli sono cresciuti, anche se talvolta con alcune carenze alimentari che possono aver causato loro problemi di salute in età adulta.

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

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

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

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

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



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



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

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



# IL PRIMO PASSO: CONOSCERE GLI ALIMENTI E I LORO NUTRIENTI

Mangiare o nutrirsi? Noi, e i nostri bambini, mangiamo alimenti, ma il nostro corpo li trasforma (metabolizzazione) in nutrienti. Le cellule si "nutrono" (utilizzano in vario modo) dei nutrienti contenuti nei cibi. Per soddisfare il nostro fabbisogno di nutrienti dobbiamo seguire una dieta varia, completa ed equilibrata. Le calorie dovranno essere bilanciate proporzionalmente tra quante se ne introducono e quante se ne spendono sia nell'attività quotidiana, sia per dormire.

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

## Macronutrienti

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

## Le proteine forniscono 4 Kcal per grammo

Le proteine vengono utilizzate per la costituzione delle cellule e dei tessuti (funzione detta plastica): sono i "mattoncini" che fanno crescere i muscoli e i tessuti dell'organismo dei nostri bambini.

### Le proteine vengono distinte in:

- **Proteine di origine animale**, contenute in pesce, carne, uova, latte e derivati, definite ad alto valore biologico perché complete di tutti gli aminoacidi essenziali. Questi ultimi si chiamano così perché devono essere assunti necessariamente con gli alimenti, dal momento che il nostro organismo non è in grado di produrli.

- **Proteine di origine vegetale**, fornite da legumi e cereali, vengono definite proteine a basso valore biologico, perché non contengono tutti gli aminoacidi essenziali.

Se i bambini, dai 3 anni in poi, rifiutano di mangiare alimenti contenenti proteine ad alto valore biologico, per compensare, almeno in parte, la carenza di aminoacidi essenziali, si consiglia di proporre loro preparazioni con legumi e cereali, creando piatti unici come riso e piselli, zuppa di legumi e cereali, oppure legumi e pane.



## I carboidrati forniscono 4 Kcal per grammo

I carboidrati forniscono energia all'organismo e si distinguono in semplici (zucchero, fruttosio, miele, ecc.) o complessi, come l'amido (presente in pasta, riso, pane, patate, farro, orzo). Quelli semplici vengono assorbiti rapidamente, quelli complessi più lentamente durante la giornata.



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



## I grassi forniscono 9 Kcal per grammo

I grassi (o lipidi) forniscono al nostro corpo energia che, se non utilizzata, si accumula, determinando l'aumento di peso.

### I grassi vengono distinti:

**-Grassi di origine vegetale**, contenuti in olio di oliva, di mais, di girasole, margarine, ecc..

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



- Per una corretta alimentazione dei bambini è meglio privilegiare l'olio extravergine di oliva (sia per condire che per cucinare) a scapito di quelli animali e di alcuni vegetali (come le margarine, l'olio di cocco e l'olio di semi).
- Gli acidi grassi omega 3, tra i quali troviamo il DHA, sono molto importanti nell'età della crescita, in particolare per lo sviluppo del cervello e della retina.



## Micronutrienti

Sono minerali e vitamine che non apportano calorie, ma svolgono molte funzioni per tutto il nostro organismo. Essi hanno il ruolo di bioregolatori, assicurano cioè il corretto utilizzo di proteine, grassi e carboidrati. Alcuni di loro, come le vitamine A, E, C, rinforzano il sistema immunitario e proteggono il tuo bambino dalle infezioni. Le vitamine del gruppo B svolgono importanti funzioni metaboliche. In particolare, la **B12**:



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



Le principali fonti di micronutrienti sono:

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

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

## Il calcio

È uno dei minerali essenziali che deve essere introdotto con gli alimenti per il corretto sviluppo dei denti dei bambini. Per la salute delle ossa sono necessari anche il fosforo e la vitamina D.

## Il ferro

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



La vitamina C aumenta l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali, è pertanto buona abitudine aggiungere del succo di limone sulle verdure. Riducono invece l'assorbimento del ferro: i cereali integrali, gli spinaci, i legumi.

# INIZIAMO CON LE ISTRUZIONI PRATICHE: LO SVEZZAMENTO

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

**Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) il processo di svezzamento dovrebbe iniziare dopo il 6° mese, in quanto il latte materno o artificiale assicura fino ad allora un accrescimento ottimale. Uno degli scopi principali dello svezzamento è quello di fornire un adeguato apporto di ferro, è quindi opportuno aggiungere all'alimentazione di solo latte alimenti come la carne e il pesce.**



## Calendario dello svezzamento, ma esiste?

Non esiste un vero e proprio calendario. Il pediatra personalizza e sceglie differenti soluzioni che vengono adattate alle esigenze dei singoli bambini dopo la fase di allattamento.

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

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



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

## Consigli pratici per apprendisti genitori

Se non è il vostro primo figlio, sapete bene quanta pazienza è solitamente necessaria durante lo svezzamento, ricordatevi quindi di non avere fretta. L'alimentazione corretta ed equilibrata è importante per la salute psico-fisica di ogni bambino e lo svezzamento è un momento speciale della sua vita, che coincide con una serie di cambiamenti molto importanti.



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



# IL BAMBINO È ABITUDINARIO, MA IMPARA

Il bambino è abitudinario e ha bisogno di certezze, può pertanto essere utile ricreare il "rito" della pappa in un luogo ben definito, con modalità e strumenti che lui riconosce.

È bene vivere il momento della pappa con serenità, perché anche lo stato d'animo di chi offre il cibo è importante: non abbiate fretta, siate costanti, perché ogni bambino ha le sue caratteristiche. Se non finisce tutta la pappa non preoccupatevi eccessivamente, il bambino è in grado di autoregolarsi e il pediatra stabilirà per lui un calendario di inserimento alimentare adatto alle sue esigenze e alle sue caratteristiche.

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

CONSIGLIO



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

## Gli adulti hanno i loro tempi, figuriamoci i bambini

Il bambino ha bisogno di un po' di tempo per abituarsi ai diversi alimenti, sia dal punto di vista fisiologico, sia da quello psicologico. Se il bambino è pigro nell'alimentarsi, non bisogna proporgli porzioni eccessive di pappa. Infatti, vedere il cibo che rimane nel piatto è frustrante per la mamma e demotivante per il piccolo.

L'accettazione di nuovi sapori e la "tolleranza" degli alimenti è importante. Per questo è bene riproporre gli eventuali cibi rifiutati a distanza di qualche giorno, senza timori né ansia.

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

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

DA FARE



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

CONSIGLIO



- **Latte vaccino:** introduzione dopo il 12° mese.
- **Alimenti solidi:** introduzione non prima del 4° mese, possibilmente verso il 6° mese.
- **Cereali:** crema di riso per la prima pappa. Poi introdurre gradualmente: crema di mais e tapioca, crema multi-cereali, semolino.
- **Frutta:** pera, mela, banana. Gli altri frutti vanno introdotti dopo il 9° mese, ad eccezione dei frutti rossi che vanno introdotti dopo l'anno. È meglio inserire la frutta nella dieta dopo che la prima pappa è stata completamente accettata.
- **Verdura:** per il passato della prima pappa utilizzare solo patate e carote, poi dopo qualche giorno inserire le zucchine. Con la seconda pappa si possono usare anche fagiolini, lattuga, bieta ed erbe. Le altre verdure vanno inserite dopo il 9° mese, ad eccezione del pomodoro che andrebbe introdotto dopo i 12 mesi.
- **Carne:** prima liofilizzata, poi omogeneizzata secondo le quantità consigliate dal Pediatra. Agnello, coniglio o tacchino frullati nella prima pappa. Manzo, vitello o pollo con la seconda pappa.
- **Prosciutto cotto:** va inserito dal 6-7° mese, meglio se al naturale (senza polifosfati, senza lattosio e senza glutine).

- **Pesce:** sogliola, platessa, nasello, merluzzo, trota, o branzino, dal 7°- 8° mese;
- **Formaggio:** Grana Padano DOP, ricotta, crescenza, caprino. Il Grana Padano apporta importanti nutrienti tra cui il calcio, e tante vitamine: si può utilizzare con moderazione per insaporire le pappe al posto del sale, sin dalla prima pappa.
- **Yogurt:** al naturale dal 6°-7° mese.
- **Legumi:** si introducono dopo l'8° mese. Prima le lenticchie rosse decorticate, in seguito tutti gli altri, naturalmente sempre passati al setaccio. Possono sostituire carne e pesce 2-3- volte a settimana. Per compensare la carenza di aminoacidi essenziali si consiglia di associare i legumi ai cereali: per esempio pastina o semolino con creme di lenticchie o di fagioli, o di piselli.
- **Uovo:** il tuorlo ben cotto non prima del 9° mese, poi l'albume dopo i 12 mesi.

- **Sale:** non prima dell'anno compiuto e comunque con molta moderazione. Occorre ricordarsi di non aggiungere sale o zucchero nelle preparazioni. Questo è molto importante, perché i bambini, se abituati nella prima e seconda infanzia a gusti troppo "decisi", tenderanno a rifiutare quelli neutri (come i sapori di frutta e verdura) anche da grandi.
- **Olio extravergine di oliva:** occupa da sempre una posizione privilegiata nell'ambito di una sana ed equilibrata alimentazione. È un alimento con caratteristiche molto speciali: contiene acidi grassi essenziali particolarmente importanti nei processi di mineralizzazione delle ossa e nello sviluppo del sistema nervoso centrale del bambino.

CONSIGLIO



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

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

**NO!** Se il cibo diventa un gioco.

**Posso leggere le favole al bambino mentre mangia?**

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

**Può guardare la televisione durante il pasto?**

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

**Posso giocare all'areoplanino?**

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

**Devo insistere perché finisca tutto ciò che ha nel piatto?**

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

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

**NO!** Si abituerrebbe così ad "averla sempre vinta" e quindi a non sperimentare nuovi sapori. Di contro però è meglio non intestardirsi troppo a imboccarlo con cibi che non gli piacciono.

**Funziona preparare ricette nuove e "colorate"?**

**SI!** Fa bene alla mamma e al bambino.

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

**NO!** Andrebbe ad alterare il suo gusto, portandolo poi ad escludere i cibi dal sapore neutro, come frutta e verdura.



# BAMBINI E BAMBINE DA 1 A 3 ANNI

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

L'aumento costante della percentuale di sovrappeso e obesità infantile è un fenomeno preoccupante; i pediatri possono diagnosticare l'obesità anche in bambini molto piccoli, a partire dai sei mesi di vita, e dare consigli adeguati ai genitori sulla corretta alimentazione. In realtà, questo avviene raramente, come recentemente dimostrato da una ricerca dell'Università del Texas.

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

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

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

## COME RICONOSCERE L'OBESITÀ NEI BAMBINI?

Osservate la crescita del vostro bambino, misurate l'altezza e pesatelo almeno una volta al mese. Se il peso e l'altezza vi sembrano fuori dalla norma, consultatevi con il pediatra. Infatti il calcolo dell'IMC (Indice di Massa Corporea) o BMI (Body Mass Index) in bambini e adolescenti è complesso, è pertanto bene che sia il pediatra a calcolarli e fornire i consigli e i suggerimenti opportuni.



## Cosa devo fare in caso di sovrappeso o obesità?



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

Alcune di queste abitudini sono importanti perché, se il bambino le apprende gli saranno utili anche da adolescente e da adulto, qualora dovesse ingrassare.





Ricorda che chi aumenta eccessivamente di peso da bambino ha molte più possibilità di rimanere in sovrappeso o di diventare obeso da adulto, con conseguenze importanti sulla salute.

## Abitudini corrette sin dalla più tenera età

Il pediatra ha un ruolo di primo piano nell'identificare, insieme alla famiglia, possibili abitudini e comportamenti errati, sia nell'alimentazione, sia nell'attività motoria del bambino. Qualora le buone abitudini vengano incentivate da bambini, sarà molto più semplice che restino radicate da adulti.



Secondo la ricerca del 2008 dell'Osservatorio Grana Padano "indagine sugli errori nutrizionali e lo stile di vita", condotta da pediatri di famiglia e dietisti, le maggiori percentuali di sovrappeso e obesità si evidenziano nella fascia d'età che va dai 3 ai 6 anni.



- Per sapere se il tuo bambino mangia correttamente, chiedi al tuo pediatra di fare un'anamnesi alimentare con il test dell'Osservatorio Grana Padano.
- Ricorda sempre che "chi ben comincia è a metà dell'opera".

Nella tabella sottostante sono indicate le quantità di assunzione giornaliera di alcuni importanti nutrienti.

Età anni	Peso	Proteine	Calcio	Fosforo	Ferro	Vit.B6	Vit.B12	Folati	Vit.A (R.E)	Vit.D
	(kg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)
1-3	9-16	13-23	800	800	7	0,7	0,7	100	400	10

Fonte: SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) revisione 1996

## Quante calorie deve assumere ogni giorno il mio bambino?

Non esiste un alimento che da solo possa soddisfare tutte le esigenze di nutrienti dell'organismo. Variare quindi l'alimentazione (che deve essere corretta ed equilibrata) è l'unico modo per garantire l'assunzione dei nutrienti necessari, facendo attenzione alle calorie. La quantità di calorie che i bambini tra **1 e 3 anni** devono assumere corrisponde a **95 Kcal** per ogni chilogrammo di peso.



- La quantità di alimenti che un bambino deve assumere ogni giorno può dipendere da svariati fattori: età, peso, altezza, attività fisica che viene svolta. Controllando il suo BMI con il tuo pediatra potrai sapere se sei sulla strada giusta.
- Nei bambini sono consigliati al massimo 5 pasti al giorno: colazione, merenda del mattino, pranzo, merenda del pomeriggio e cena.

Se i bambini mangiano in eccesso, se hanno una dieta monotona o rifiutano molti alimenti, è opportuno consultare il pediatra.

# BAMBINI TRA I 4 E I 10 ANNI: ALIMENTI, SNACK, MERENDINE E...

# ...OCCHIO ALLE ETICHETTE!

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

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



## Impariamo e insegniamo a leggere le etichette

L'Istituto Nazionale per la Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) consiglia di controllare sempre le etichette, e questo ti consente di verificare se, ai vari nomi di fantasia, corrispondono gli alimenti che questi nomi suggeriscono. L'Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica Italiana (ADI) ha predisposto un decalogo per aiutare, imparando a interpretare le etichette nutrizionali, adulti e ragazzi nella scelta degli snack.

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

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

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



Consulta la tabella che segue per conoscere quante calorie e macronutrienti contengono gli alimenti più comuni.



ALIMENTI (VALORI NUTRIZIONALI PER 100 g)	CALORIE kcal	PROTEINE g	LIPIDI g	GLUCIDI g
LATTE INTERO	64,00	3,30	3,60	4,90
YOGURT MAGRO FRUTTA	53,60	4,40	0,10	7,46
SUCCO FRUTTA	56,00	0,30	0,10	14,50
MARMELLATA	222,00	0,50	0,00	58,70
BISCOTTO SECCO	416,00	6,60	7,90	84,80
BISCOTTO FROLLINO	429,00	7,20	13,80	73,70
BISCOTTI INTEGRALE	425,00	7,80	14,30	70,80
CROISSANT	358,00	8,30	20,30	38,00
FETTE BISCOTTATE COMUNI	408,00	11,30	6,00	82,30
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	379,00	14,20	10,00	62,00
CORNFLAKES	361,00	6,60	0,80	87,40
CRACKERS SALATI	428,00	9,40	10,00	80,10
GRISSINI	431,00	12,30	13,90	68,40
PANE 00	289,00	8,60	0,40	66,90
PANE INTEGRALE	224,00	7,50	1,30	48,50
PASTA-RISO (VALORI MEDI)	342,50	8,80	0,90	79,75
PATATE	85,00	2,10	1,00	17,90
CARNE (VALORI MEDI)	127,70	20,63	5,02	0,06
PESCE (VALORI MEDI)	97,07	16,67	2,89	1,17
UOVA GALLINA INTERO g 60	128,00	12,40	8,70	0,00
SALUMI (VALORI MEDI)	144,60	27,56	3,74	0,20
PROSCIUTTO COTTO SGRASSATO	132,00	22,20	4,40	1,00
PR. DI PARMA/S.DANIELE SGRASS.	147,50	28,05	3,90	0,00
FORMAGGI FRESCHI (VALORI MEDI)	271,33	18,78	21,35	1,05
GRANA PADANO	384,00	33,00	28,00	0,00
RICOTTA VACCINA	146,00	8,80	10,90	3,50
FRUTTA (VALORI MEDI)	35,39	0,68	0,18	8,28
VERDURA (VALORI MEDI)	20,13	1,74	0,20	3,01
PIZZA MARGHERITA	271,00	5,60	5,60	52,90
LEGUMI SECCHI (VALORI MEDI)	295,71	22,09	2,47	49,39
PISELLI FRESCHI	76,00	7,00	0,20	12,40
OLIO OLIVA EXTRA VERGINE	899,00	0,00	99,90	0,00
OLIO MAIS	899,00	0,00	99,90	0,00
BURRO	758,00	0,80	83,40	1,10

ALIMENTI PER COLAZIONE E/O MERENDA
ALIMENTI PER PRIMI, PANE E SOSTITUTI
ALIMENTI PER SECONDI PIATTI
FRUTTA E VERDURA
PIZZA E LEGUMI
CONDIMENTI

Atlante ragionato di Alimentazione. Anno 1997. Istituto Scotti Bassani.  
I valori medi di alcuni gruppi alimentari (ad esempio carne e pesce) sono stati eseguiti utilizzando gli alimenti di più largo consumo.

## Calorie e nutrienti per i bambini e gli adolescenti tra i 4 e i 15 anni

Per tua comodità abbiamo riunito, nelle tabelle che seguono le calorie e i quantitativi necessari a bambini e adolescenti di alcuni importanti nutrienti. Ricorda sempre di variare tutti i giorni gli alimenti e i colori di frutta e verdura, vedrai che in poco tempo saprai regolarti e dare al tuo bambino tutto quello di cui necessita per crescere bene.

### Quantità di assunzione giornaliera raccomandata di alcuni importanti nutrienti - LARN.

Categoria	Età	Peso	Prot-eine	Calcio	Fosforo	Ferro	Vit. B6	Vit. B12	Folati	Vit.A (R.E)	Vit.D
	(anni)	(kg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)	(µg)
Bambini	4-6	16-22	21-28	800	800	9	0,9	1	130	400	0-10
	7-10	23-33	29-42	1000	1000	9	1,1	1,4	150	500	0-10
Maschi	11-14	35-53	45-65	1200	1200	12	1,3	2	180	600	0-15
	15-17	55-66	64-72	1200	1200	12	1,5	2	200	700	0-15
Femmine	11-14	35-51	43-58	1200	1200	12/18	1,1	2	180	600	0-15
	15-17	52-55	56-57	1200	1200	18	1,1	2	200	600	0-15

Nella tabella sottostante sono indicate le età e le calorie per chilo di peso

FABBISOGNO ENERGETICO IN ETÀ PEDIATRICA	
Età	Kcal/kg
da 6 a 12 mesi	103
da 1 a 3 anni	95
da 4 a 6 anni	85
da 7 a 9 anni	76
da 10 a 12 anni	73
da 13 a 15 anni	55

Fonte: SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) 1996

# RAGAZZI TRA I 10 E I 15 ANNI: ACCRESCIMENTO DI MUSCOLI E OSSA

A questa età la corretta ed equilibrata alimentazione e, come vedremo, l'attività fisica, sono molto importanti. Bambini e adolescenti hanno necessità speciali perché il loro organismo è in fase di sviluppo, ed in particolare è importante che crescano correttamente l'apparato muscolare e scheletrico.

## Muscoli

Se durante l'adolescenza nei ragazzi la massa muscolare non si forma adeguatamente, questi potrebbero avere una minore forza e resistenza muscolare quando saranno adulti.

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



## Ossa

I fenomeni di formazione e crescita durante il corso della vita avvengono anche per le ossa; come per i muscoli è bene quindi che i ragazzi arrivino all'età adulta con una massa ossea adeguatamente sviluppata.

- Nell'adolescenza si forma circa il 45% della massa ossea definitiva. È quindi molto importante che i nutrienti che andranno a costituire l'osso (calcio, fosforo e vitamina D) siano assunti nella quantità consigliata nelle tabelle precedenti.
- Per le ragazze l'importanza di sviluppare una corretta massa ossea è ancora maggiore, dato che le possibili future gravidanze possono determinare perdite di calcio. Oltre a questo occorre ricordare che, durante la menopausa, le donne presentano un maggior rischio di sviluppare l'osteoporosi.
- L'attività fisica migliora l'elasticità e la resistenza delle ossa.



## Il corretto accrescimento di organi e sistemi

Le buone abitudini alimentari e l'educazione che trasmetterai ai tuoi bambini sono fondamentali per il loro futuro.

Ricorda che una corretta ed equilibrata alimentazione è importante anche per lo sviluppo del sistema cardiovascolare, di quello respiratorio, di quello nervoso e del cervello.



# ALIMENTI: COSA CONTENGONO E COME CONSUMARLI

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

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

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

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



Gli alimenti possono essere divisi in 5 gruppi, a secondo della prevalenza di determinati nutrienti



## ORTAGGI E FRUTTA:

ricchi in fibre, vitamine, minerali e antiossidanti



## CEREALI, LORO DERIVATI, PATATE:

ricchi in carboidrati, proteine di media qualità e vitamine



## LATTE E DERIVATI:

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



## CARNI, PESCI, UOVA E LEGUMI:

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



## OLII, BURRO e MARGARINE:

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

## Distribuzione settimanale degli alimenti

### Latte e yogurt - tutti i giorni Legumi - 1 volta a settimana

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

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

### Frutta e verdura - tutti i giorni

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

### Pesce - 3 volte a settimana

Preferire pesci di dimensioni ridotte, oppure merluzzo e salmone. Attenzione: crostacei e molluschi non possono sostituire il pesce e non sono adatti alla prima infanzia.

### Carne - 5 volte a settimana

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

### Formaggi - 2 volte a settimana

Costituiscono un secondo piatto. **Stagionati**: Grana Padano DOP, pecorino, gruviera, ecc.. **Freschi**: stracchino, mozzarella di vacca, formaggini senza polifosfati, ecc..

### Salumi - 2 volte a settimana

Preferire prosciutto cotto e crudo sgrassati, o bresaola.

### Uova (due) - 1 volta a settimana

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

## Quanto deve essere grande una porzione?

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

### Note per il pranzo e la cena

Porta in tavola alimenti diversi.

### Note per la merenda

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

### Note per i condimenti

Usa pochi grassi e prediligi l'olio extravergine d'oliva, misurandone la quantità con un cucchiaino. Puoi usare aceto, erbe e spezie naturali a volontà per insaporire. Modera il sale anche perché, ad esempio, aggiungendo un po' di Grana Padano DOP grattugiato si insaporiscono già i cibi.



## QUANTO È IMPORTANTE IL CALCIO PER I TUOI FIGLI?

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

Le tabelle delle pagine precedenti indicano i fabbisogni di calcio per classi di età: **i bambini da 1 a 4 anni ne hanno un fabbisogno giornaliero di 800 mg, mentre tra gli 11 e i 17 si passa a 1.200.**

Il latte e i suoi derivati sono la fonte più ricca di questo minerale, ma occorre ricordare che i formaggi non sono tutti uguali e apportano calcio e calorie in modo molto diverso. Infatti i derivati del latte si caratterizzano non soltanto per la quantità di calcio che forniscono, ma anche per il loro contenuto di proteine, grassi, e quindi calorie.

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

ALIMENTI	Quantità g	Calcio mg	Proteine g	Grassi g	Calorie Kcal
<b>Grana Padano DOP</b>	<b>25</b>	<b>300</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>98</b>
Pecorino	49	300	12	15	192
Mozzarella di vacca	85	300	15	16	215
Formaggino	70	300	8	19	216
Stracchino	53	300	10	13	159
Yogurt bianco parzialmente scremato	250	300	8	4	107
Latte parzialmente scremato	250	300	9	4	115

Elaborazione da fonte INRAN

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

## ADOLESCENZA: ALCOL E FUMO

### Alcol

Purtroppo i ragazzi sono sempre più indotti a bere diverse tipologie di alcolici: vino, birra, aperitivi alcolici e anche superalcolici. Di solito quest'abitudine nasce per imitazione dei più grandi o per sentirsi, appunto, "grandi". Uno degli aspetti negativi dell'alcol è costituito dal fatto che esso fornisce solo energia e non nutrienti.

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

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



## Fumare ha gravi conseguenze sulla salute

L'abitudine al fumo nei giovanissimi ha di frequente le stesse origini dell'assunzione di alcol. Spesso fin dalla prima adolescenza i ragazzini iniziano con una sigaretta, per poi prendere il vizio e diventare dei veri e propri fumatori.

Per primi i genitori dovrebbero dar loro il buon esempio, senza dimenticarsi di vigilare e parlare di alcol e fumo con i propri figli.

In Italia da quando la legge ha proibito di fumare nei luoghi pubblici e obbligato i produttori ad inserire sui pacchetti di sigarette messaggi sulla pericolosità del fumo, i fumatori sono diminuiti. Negli ultimi 25 anni il decremento è stato del 12%. I fumatori in Italia sono circa 11,2 milioni, pari al 22,3% della popolazione, ma purtroppo il fumo tra gli adolescenti, in particolare tra le ragazze, aumenta ogni anno. Il 44,8% dei fumatori ha iniziato a fumare tra i 14 e i 17 anni.

- Il tabagismo è una malattia, e il primo contatto con la sigaretta avviene, per la maggior parte delle volte, tra i 15 e 17 anni. I giovani fumatori in Italia sono un milione e mezzo, una percentuale altissima, che corrisponde al 24% dei ragazzi tra i 14 e 24 anni.
- Il fumo aumenta la pressione del sangue nelle arterie e causa aterosclerosi, ostacolando la circolazione del sangue nei vasi e aumentando il rischio di infarto.



## Cosa contengono le sigarette

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

- La carenza di nicotina produce una vera e propria sindrome da astinenza, che può provocare insonnia, irrequietezza, depressione e tanti altri disturbi.
- Una sigaretta, oltre alla nicotina, contiene tantissime altre sostanze cancerogene (che possono cioè provocare tumore) e irritanti (che alterano la mucosa bronchiale provocando infiammazione).
- Esistono vari metodi per "smettere di fumare": alcuni di questi hanno delle basi scientifiche, altri non ne hanno. La terapia farmacologica (es. i sostituti della nicotina) e la terapia comportamentale o psicologica sono utili; se le due terapie vengono combinate il risultato sarà migliore.
- Naturalmente, il costante vigilare dei genitori e l'educazione impartita possono impedire che i ragazzi inizino a fumare.



# ATTIVITÀ FISICA: MUOVERSI FA BENE ALLA SALUTE E ALLO SPIRITO

Anche se si è geneticamente predisposti all'obesità, uno stile di vita attivo può limitare l'eccessivo aumento di peso. Spesso però l'aumento di peso in bambini, adolescenti e adulti è dovuto a fattori ambientali (mangiare troppo e muoversi poco). Gli esperti parlano di corretto "bilancio energetico": tante calorie si assumono e altrettante si devono consumare. È noto che l'esercizio fisico è poco praticato da gran parte dei bambini e degli adolescenti italiani, ed è uno dei punti chiave del documento "Guadagnare Salute" del Ministero della Salute.



Dall'indagine del 2007 dell'Osservatorio Grana Padano sono risultati sedentari il 43% dei maschi tra gli 11 e i 16 anni, e il 49% delle femmine. Questo è un dato preoccupante che conferma la previsione di un ulteriore incremento dell'obesità nel futuro. Tuttavia, i risultati di uno studio europeo lasciano una concreta speranza evidenziando come, potenziando l'attività motoria, sia possibile contrastare la predisposizione genetica all'obesità.

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



**Contrasta la sedentarietà del tuo bambino, non lasciando che veda la tv o utilizzi i videogiochi per più di 2 ore al giorno. Incentiva giochi che prevedono movimento... dai l'esempio e aiuta i tuoi figli a essere attivi!**



## Da 3 a 10 anni: quale attività fisica

L'attività fisica e sportiva sono parte integrante della vita dei bambini e degli adolescenti, ed hanno implicazioni di carattere educativo e psicologico.

Le abitudini di vita frenetiche coinvolgono anche i più piccoli, che spesso sin dai primi anni di vita vengono spronati dai genitori "a fare in fretta", e a gestire giornate fitte di impegni legati a scuola, sport e vita sociale.

Lo sport dovrebbe essere una forma di divertimento e favorire il rilassamento psicologico, diversamente dalla scuola che impegna la maggiore parte della giornata e delle energie. Purtroppo però spesso questo non avviene, perché alcuni ragazzi percepiscono lo sport come un obbligo e non come un divertimento, anche a causa delle aspettative di genitori che amano personalmente un certo sport, e pretendono che i figli lo pratichino ottenendo anche dei buoni risultati.

Spingere i bambini a fare una cosa che non li diverte può portarli ad avere frustrazioni e a smettere di praticare attività fisica non appena gliene verrà offerta la possibilità.

Incentivarli a muoversi o a fare sport significa educarli rispettando i loro gusti, perché il divertimento è un incentivo, mentre l'obbligo non lo è. A volte occorre proporre molte attività differenti, avendo quindi pazienza e costanza affinché il bambino

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

## QUALI VANTAGGI FORNISCE L'ATTIVITÀ FISICA?



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

# DA 8 A 15 ANNI: SPORT AGONISTICO E ATTIVITÀ AEROBICA

L'attività motoria assume un ruolo importante sia come mezzo d'espressione della propria naturale esuberanza sia, più in generale, come forma di educazione e formazione. Nell'età dello sviluppo, lo sport favorisce una percezione ottimale della propria immagine, migliora la capacità di adattamento di ragazze e ragazzi alla gestione degli impegni quotidiani consentendo un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumentando la capacità di socializzazione. Se a tutto ciò si aggiunge l'efficacia indiscussa dell'attività motoria sulla salute dell'organismo, è chiaro che lo sport risulta utile sin dai primi anni d'età.

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



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



## Quale sport è più adatto a ragazzi e ragazze?

Oggi, molti sport vengono praticati da entrambi i sessi, con le dovute differenze in campo agonistico. Per scegliere lo sport più adatto bisogna tenere conto delle caratteristiche fisiche e psicologiche dei ragazzi e delle differenze tra i diversi sport. I genitori potranno eventualmente suggerire ai figli uno sport adatto alle loro caratteristiche fisiche, fermo restando che è opportuno che i ragazzi scelgano quello che piace loro di più.

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





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

## L'attività fisica aerobica: camminare e/o pedalare è sufficiente per stare in salute

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

## Imparare a camminare

Uno studio condotto dal Prof. Claudio Maffei dell'Università di Verona ha dimostrato che, per bruciare grassi camminando, la velocità ideale da mantenere è 4 chilometri all'ora.

Per ottimizzare e rendere efficace una camminata, i genitori devono prestare attenzione a 2 fattori, spiegati nella pagina seguente.



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

## Dove, come e per quanto tempo camminare

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



- Se i ragazzi sono totalmente sedentari, le prime volte falli camminare per circa 20/30 minuti. Aumenta però la durata di qualche minuto ogni volta, possibilmente fino a raggiungere i 45 minuti o a superare l'ora, perché man mano che i minuti passano la percentuale di grassi bruciati aumenta.
- Se i ragazzi sono obesi, il tempo iniziale può ridursi anche a 10 minuti. Potranno poi proseguire, grazie all'allenamento costante, a progredire come indicato sopra. I genitori devono vigilare affinché il senso di stanchezza non sia motivato da pigrizia, ma da un effettivo eccessivo affaticamento, che di solito si manifesta con affanno respiratorio, difficoltà a parlare, ed eccessiva sudorazione.



## L'intensità e il ritmo

L'intensità di un'attività genera fatica, ma questa non deve mai essere eccessiva. Il ritmo dell'attività deve essere costante, anche se qualche breve pausa di un minuto è comunque consentita. Camminare più velocemente di 4 chilometri all'ora non fornisce ulteriori benefici alla salute. Se dovete affrontare una salita, rallentate il passo in modo da non incrementare l'intensità dello sforzo.

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



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

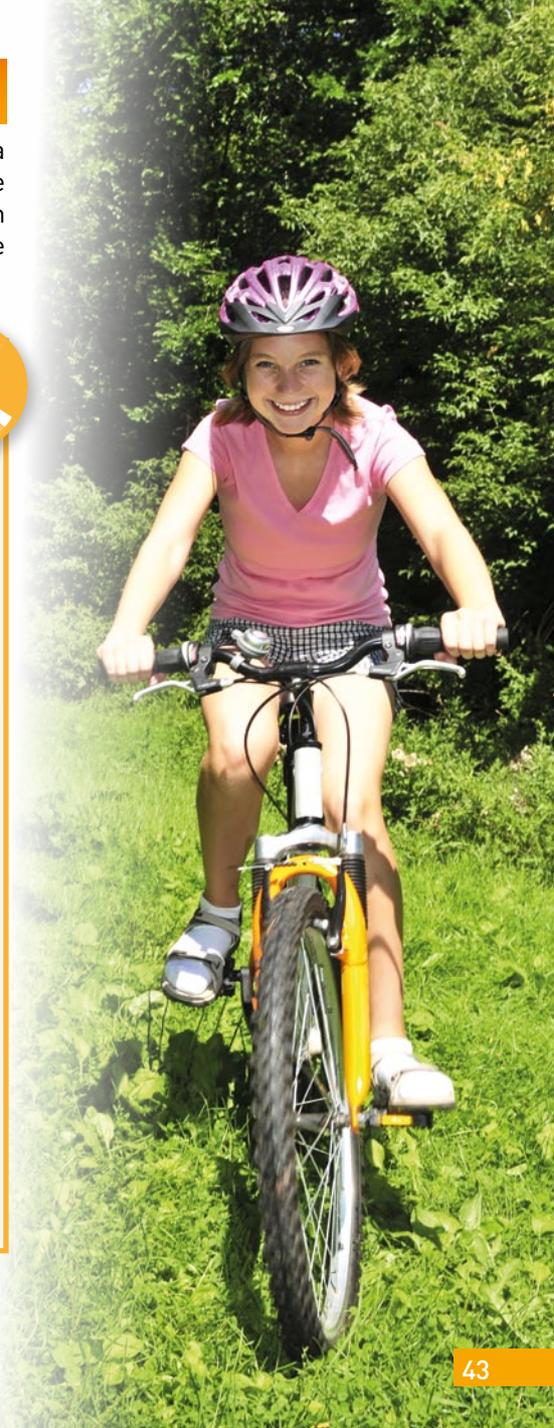
Dai tu il buon esempio, se dovete raggiungere un luogo distante 1 o 2 chilometri, lascia a casa la macchina e andate a piedi. La mezz'ora che impiegherai per completare il percorso farà molto bene ai ragazzi, e naturalmente anche a te.

## Pedalarre

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



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

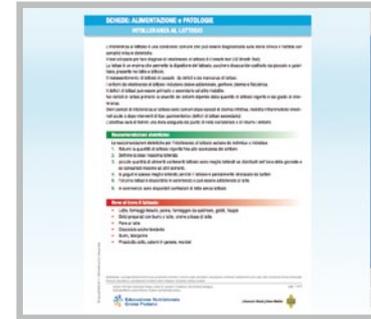




# Educazione Nutrizionale Grana Padano

L'attività educativa del Consorzio Tutela Grana Padano è frutto delle più accreditate linee guida internazionali sull'alimentazione. Su questo manuale sono presenti molte informazioni sull'equilibrata alimentazione e il corretto stile di vita che aiuteranno bambini e ragazzi a crescere bene. Naturalmente, in queste poche pagine non abbiamo potuto che fare una sintesi di quanto dovrebbero conoscere i genitori riguardo alla salute e alla corretta crescita dei propri figli. Sul nostro sito potrai trovare molte più informazioni e servizi utili per apprendere meglio cosa sia importante per il loro corretto sviluppo, e facilitarti il compito di genitore-educatore, per quanto riguarda le buone abitudini alimentari e l'attività fisica. Vai su: [www.granapadano.info](http://www.granapadano.info)

**Sul nostro sito troverai:**



• Nel settore “Le ricette della salute”, troverai gustose preparazioni studiate appositamente per bambini e ragazzi che non amano mangiare: pesce, frutta, verdura o fare merenda con cibi sani. Le ricette, che puoi scaricare o stampare, ti aiuteranno a far accettare i sapori di questi cibi ai tuoi figli, alimenti assolutamente importanti per la loro crescita. Oltre a ciò, ti permetteranno di comprendere meglio quali nutrienti stanno assumendo, e ottenere un maggior equilibrio tra i macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi.

• Le schede “Alimentazione e patologie” sono un pratico strumento che potrai consultare, stampare o scaricare. Le schede sono state realizzate per conoscere quali cibi possono mangiare bambini e ragazzi in base alla loro patologia, quali devono evitare, quali possono assumere con moderazione e tanti pratici consigli per gestire al meglio l'alimentazione più adatta al loro stato. Oltre a ciò le schede ti saranno utili a ricordare e seguire con più facilità quanto ti ha suggerito il pediatra.

## ANAMNESI ALIMENTARE:

Se vuoi invece sapere se le abitudini alimentari dei tuoi figli sono corrette, chiedi al tuo pediatra di realizzare con te la loro anamnesi alimentare con il programma “Osservatorio Grana Padano”, che metterà in evidenza le loro eventuali significative carenze o eccedenze nutrizionali, oltre a informarti se il loro stile di vita è corretto o deve essere modificato.

Il nostro sito è dedicato anche agli adulti, donne e uomini di tutte le età. Sul sito troverai informazioni, consigli, schede, menu personalizzati che ti invieremo via mail, manuali, oltre a servizi utili per guadagnare salute.

# Grana Padano: è tanto buono

Il Grana Padano DOP è un alimento che contiene molti nutrienti essenziali per una corretta e variata alimentazione. Il nostro organismo richiede ogni giorno l'assunzione di nutrienti che favoriscano la crescita di bambini e ragazzi, oltre che guadagnare salute.

- Il Grana Padano è un alimento utile nello svezzamento e agli adolescenti, in quanto aiuta a completare il fabbisogno di importanti nutrienti essenziali, tra cui le proteine per il corretto accrescimento dei tessuti e il calcio per avere una fisiologica crescita dello scheletro.
- 25 grammi di Grana Padano apportano 98 calorie e tanti nutrienti, di cui molti essenziali, cioè non prodotti dal nostro organismo, che si debbono assumere dagli alimenti.
- Per fare 1 kg di Grana Padano DOP occorrono 15 litri di buon latte fresco proveniente solo dalla Valle Padana. È quindi un concentrato di latte che fornisce: proteine di alto valore biologico, tanti minerali come il calcio subito disponibile per le ossa, molte vitamine tra le quali la A, quelle del gruppo B e tracce di lattosio.

Puoi dare il Grana Padano ai tuoi bambini con tranquillità perché la sua qualità e la sua autenticità sono garantite da costanti controlli che Il Consorzio di Tutela, in collaborazione con il CSQA, 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, marchio riconosciuto con il conferimento (n°1107 del 1996) della D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Commissione Europea.

**25 g di Grana Padano contengono percentuali rilevanti, rispetto all'assunzione giornaliera raccomandata, di importanti nutrienti essenziali.**

	Età (anni)	Peso (kg)	Proteine (8,25 g)	Calcio (291 mg)	Fosforo (173 mg)	Zinco (2,75 mg)	Vit. B12 (0,75 µg)	Vit. A (56 µg)
% di nutrienti assunti con 25 g rispetto ai fabbisogni giornalieri raccomandati per fascia d'età, LARN.								
<b>Bambini</b>	1-3	9-16	63-36%	36%	22%	69%	107%	14%
	4-6	16-22	39-29%	36%	22%	46%	75%	14%
	7-10	23-33	28-20%	29%	17%	39%	54%	11%
<b>Maschi</b>	11-14	35-53	19-13%	24%	14%	31%	38%	9%
	15-17	55-66	13-11%	24%	14%	31%	38%	8%
<b>Femmine</b>	11-14	35-51	19-14%	24%	14%	31%	38%	9%
	15-17	52-55	15-14%	24%	14%	39%	38%	9%

# perché ha molti nutrienti



## In tavola tutti i giorni

Arricchisci di nutrienti e sapore le tue preparazioni gastronomiche.

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



*Consorzio Tutela Grana Padano*



# Educazione Nutrizionale Grana Padano

Il Consorzio Tutela Grana Padano DOP è impegnato in molte iniziative sociali, tra le quali la diffusione della corretta alimentazione.

Il programma "Educazione Nutrizionale Grana Padano" si compone di attività che hanno come obiettivo il miglioramento dello stile di vita alimentare delle persone.

## **Stesura testi sull'alimentazione:**

Dott.ssa Cinzia Baldo, dietista.

## **Collaborazione ai testi sull'attività fisica:**

Dott.ssa Cinzia Parisio.

## **Coordinamento Scientifico:**

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

## **Revisione testi:**

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

## **Direttore Editoriale:**

Pier Danio Forni.

## **AVVERTENZE**

I contenuti di questo opuscolo sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle scienze dell'alimentazione e sull'attività fisica. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. L'editore, i collaboratori e il Consorzio Tutela Grana Padano non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.



Copyright © 2010  
OSC Healthcare S.r.l.  
Bologna, Italy  
tutti i diritti riservati



*Consorzio Tutela Grana Padano*



FEASR



REGIONE DEL VENETO



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali



**Veneto**  
*Tra la terra e il cielo*  
[www.veneto.to](http://www.veneto.to)

## **Organismo responsabile dell'informazione:**

Consorzio Tutela Grana Padano

## **Autorità di gestione designata per l'esecuzione:**

Regione Veneto - Direzione Piani e Programmi Settore Primario

Iniziativa realizzata ai sensi del programma di sviluppo Rurale 2007-2013 (Reg (CE) 1698/2005)