



**INDICAZIONI PER UNA SANA E
CORRETTA ALIMENTAZIONE PER
BAMBINI E RAGAZZI**

SERCAR

RISTORAZIONE COLLETTIVA s.p.a.

EDUCAZIONE ALIMENTARE



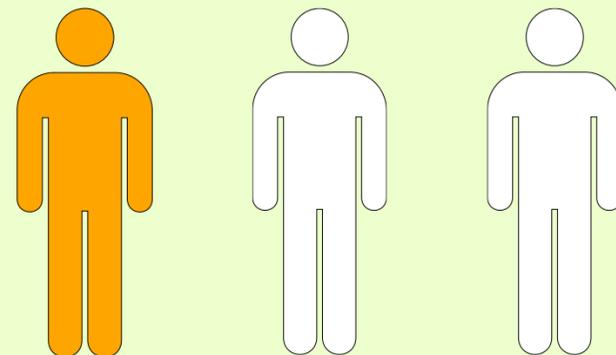
TEMATICA ATTUALE



GRAVI PROBLEMATICHE EMERGENTI
(obesità, DCA)



**1/3 dei bambini italiani tra i 7 e gli 11 anni è obeso o
in sovrappeso**



CHI È PARTE ATTIVA NELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE?



FAMIGLIA



SCUOLA

Diverse ricerche svelano che l'educazione alimentare dei bambini dipende dal comportamento dei genitori.

A tavola i bambini imitano i genitori, i loro gusti, desideri e ... errori alimentari

I GENITORI DEVONO TRASMETTERE AI FIGLI
FIDUCIA E CURIOSITÀ

NEI CONFRONTI DEGLI ALIMENTI, EDUCANDOLI
PROGRESSIVAMENTE ALLA SCOPERTA DI UN NUMERO
SEMPRE MAGGIORE DI CIBI

BISOGNA EVITARE DI ESSERE MONOTONI E
CONSERVATORI NELLE SCELTE ALIMENTARI O DI
TRASFERIRE AI FIGLI FORTI AVVERSIONI VERSO UN
DETERMINATO ALIMENTO.

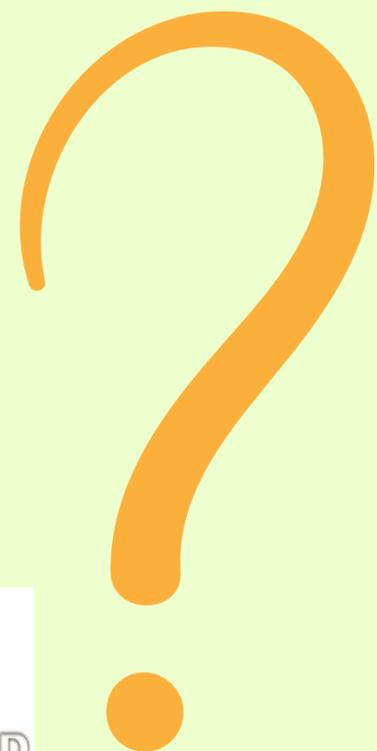
E' NECESSARIO VARIARE ED ALTERNARE I CIBI,
AIUTANDO I PICCOLI AD ACCETTARE DI BUON GRADO I
CAMBIAMENTI.

L'ETÀ PRESCOLARE, DAI 3 AI 6 ANNI, È FONDAMENTALE PER LA COSTRUZIONE DELLE SCELTE ALIMENTARI. TERMINATO LO SVEZZAMENTO IL BAMBINO VIENE INTRODOTTO ALLA CONOSCENZA DELLA VARIETÀ DEI CIBI CHE COMPAIONO IN TAVOLA DURANTE I PASTI IN FAMIGLIA.

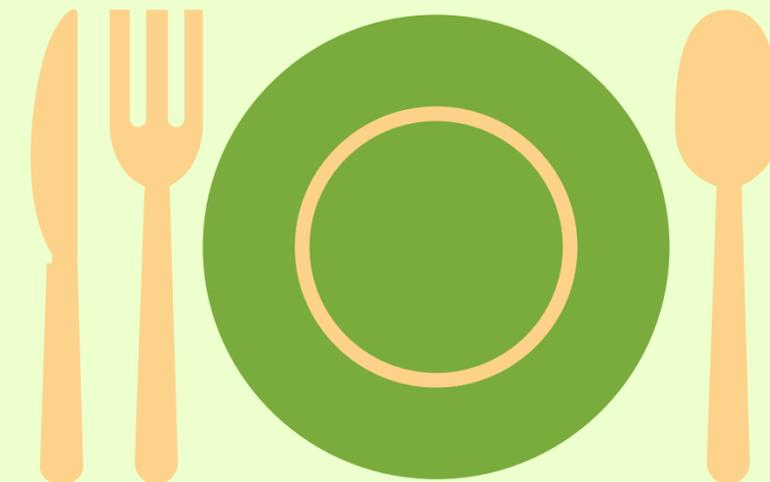
CON L'INIZIO DELLA SCUOLA IL BAMBINO SPERIMENTA NUOVI MODELLI DI RELAZIONE SOCIALE E NUOVI MODI DI STARE A TAVOLA, ASSUMENDO CIBI DIVERSI E AVVICINANDOSI ALLE NOVITÀ INSIEME AI COMPAGNI.

10

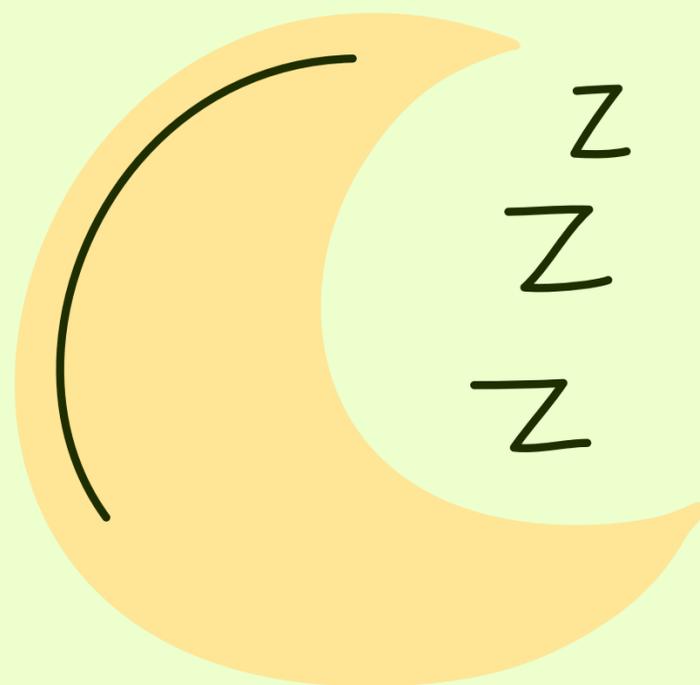
LE VOLTE IN CUI VA PROPOSTO UN
NUOVO ALIMENTO SPESSO NON
GRADITO



QUANTO MANGIAMO E QUANTO
DOVREMMO MANGIARE



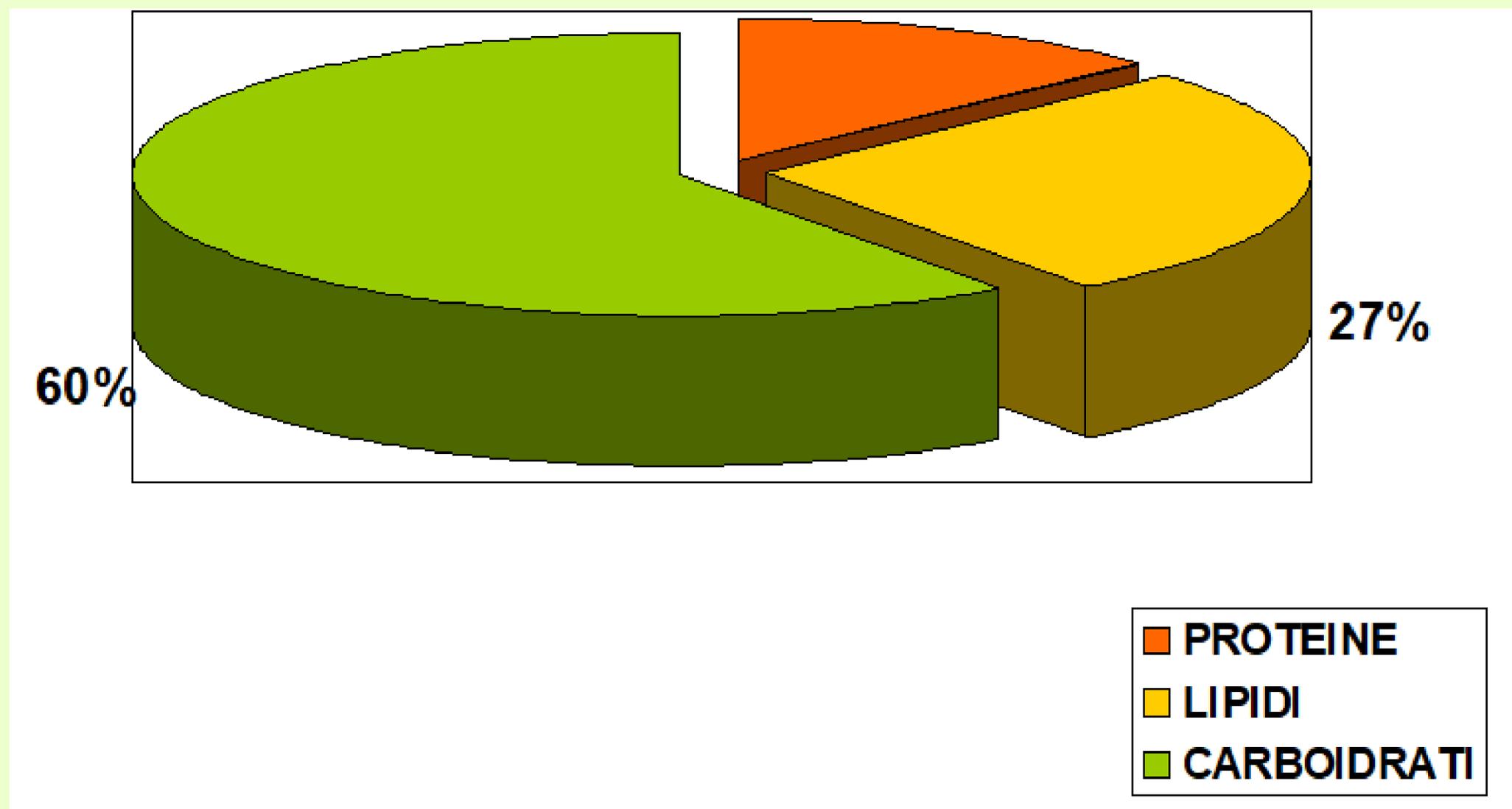
**DIETA= stile di
vita**



ADEGUATEZZA DELLA DIETA:

**QUALITÀ E QUANTITÀ DI ALIMENTI
TALI DA ASSICURARE
IL SODDISFACIMENTO
DEI BISOGNI DI
ENERGIA E NUTRIENTI
E NON ARRECCARE POTENZIALI
RISCHI PER LA SALUTE.**

DIETA BILANCIATA



LE 5 BASI DELLA NUTRIZIONE

1-PROTEINE

CARNE

PESCE

UOVA

LATTICINI

LEGUMI



RESPONSABILI DELLA CRESCITA E
INTERVENGONO NELLA RIPARAZIONE
DEI TESSUTI

2-CARBOIDRATI

CEREALI E DERIVATI

PATATE

LEGUMI



FORNISCONO ENERGIA PER LE FUNZIONI
VITALI DELL'ORGANISMO E SOSTENGONO
IL LAVORO DEI MUSCOLI

3-GRASSI

LATTE E DERIVATI
OLI VEGETALI
FRUTTA SECCA
PESCE



RAPPRESENTANO UNA RISERVA DI
ENERGIA E PROVVEDONO A FORNIRE LA
MATERIA PRIMA DEL PREZIOSO ISOLANTE
CHE AVVOLGE LE FIBRE NERVOSE

4-VITAMINE

**FRUTTA
VERDURA**



POTENZIANO IL SISTEMA IMMUNITARIO E
AIUTANO IL CORPO A ASSORBIRE GLI
ALIMENTI INGERITI

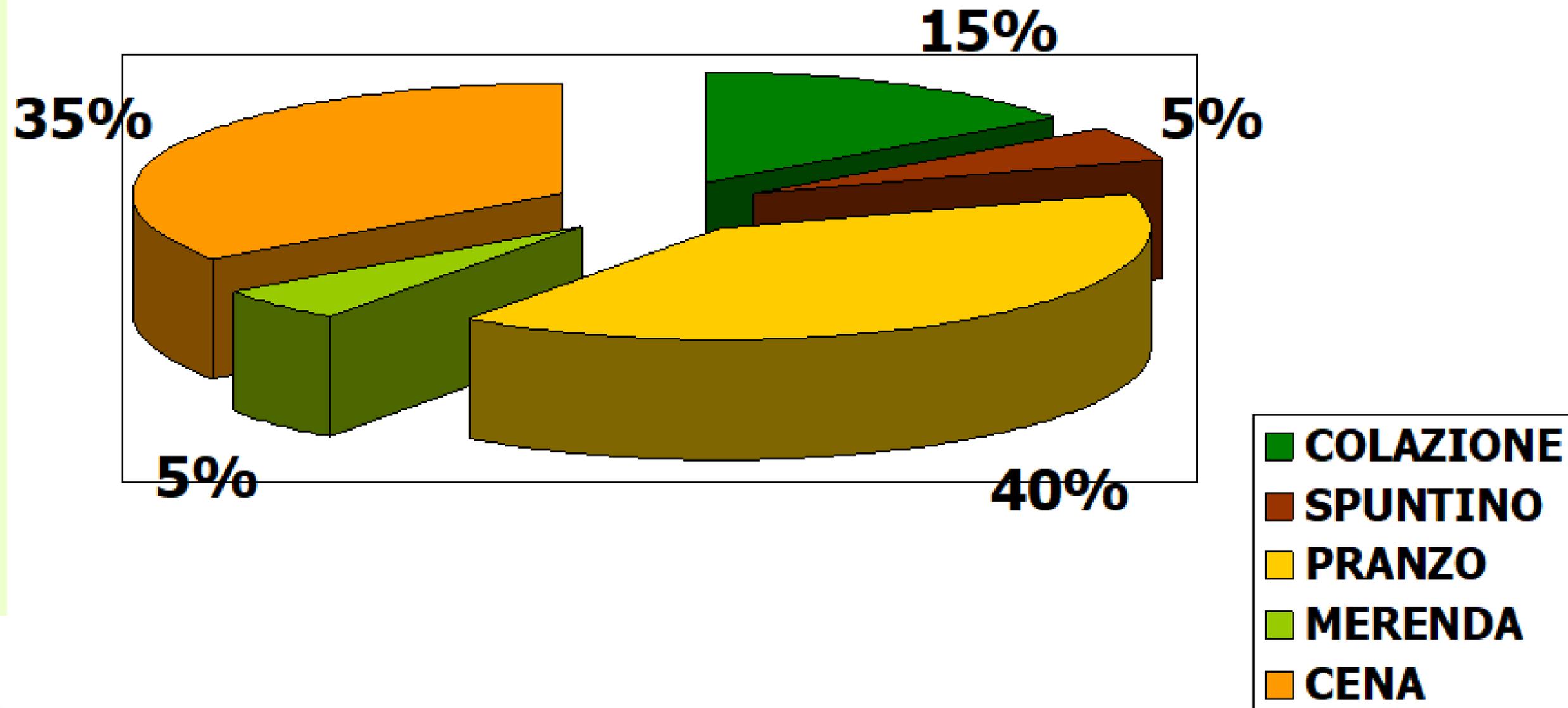
5-MINERALI

FRUTTA
VERDURA
LATTE
CARNE
UOVA



PERMETTONO IL CORRETTO
FUNZIONAMENTO DEL CORPO UMANO

RIPARTIZIONE GIORNALIERA DEL FABBISOGNO



LE LINEE GUIDA PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

**CONSENTONO DI PASSARE DAI PARAMETRI
NUTRIZIONALI ALLA SCELTA CONCRETA DEI
CIBI PER LA FORMULAZIONE DEL MENÙ**

**CI DICONO COSA, QUANTO E COME
SCEGLIERE PER AVERE UNA SANA
ALIMENTAZIONE.**



1

PESO CORPOREO

=

**BILANCIO ENERGETICO TRA ENTRATE E USCITE
CALORICHE**



Insegnare ai bambini a mangiare in modo vario ed equilibrato e, soprattutto, a condurre uno stile di vita attivo.

L'attenzione al peso va posta fin dall'infanzia, perché un sovrappeso nel bambino tende a stabilizzarsi anche quando sarà adulto.

2

QUANTI GRASSI? QUALI GRASSI?

25-30% KCAL GIORNALIERE

MODERARE L'UTILIZZO DI GRASSI E OLI, DANDO LA PREFERENZA A COTTURE CHE RICHIEDONO POCHI GRASSI (ATTENZIONE AI FRITTI!)

PER I CONDIMENTI PREFERIRE I GRASSI VEGETALI: OLIO

EXTRAVERGINE D'OLIVA, PREFERIBILMENTE A CRUDO

ATTENZIONE AI SISTEMI DI COTTURA CHE POSSONO DANNEGGIARE IL GRASSO

CONSUMARE PIÙ SPESSO IL PESCE



PESCE



IL PESCE È, DAL PUNTO DI VISTA DELLE PROTEINE, IDENTICO ALLA CARNE.

PER QUANTO RIGUARDA I GRASSI, INVECE, IL PESCE È RICCO DI GRASSI POLINSATURI (DELLA SERIE OMEGA-3), IMPORTANTISSIMI PER LO SVILUPPO DEL SNC E DELLA RETINA.

INOLTRE FAVORISCE LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA, CONTRIBUENDO A MANTENERE BASSI I LIVELLI DI GRASSI E COLESTEROLO, CONTIENE FOSFORO CHE STIMOLA POSITIVAMENTE L'ATTIVITÀ CEREBRALE, IODIO E CALCIO MINERALI ESSENZIALI PER LA CRESCITA E PER LE OSSA DEL BAMBINO.

3 PIU' CEREALI, LEGUMI E ORTAGGI E FRUTTA

55-60% KCAL GIORNALIERE

Insegnare al bambino a consumare regolarmente frutta, verdura, cereali e legumi affinché il suo modo di nutrirsi sia il più possibile variato.

FONTI IMPORTANTI DI FIBRA:

**FACILITA IL TRANSITO INTESTINALE E RITARDA LO SVUOTAMENTO
GASTRICO (senso di sazietà)**

**REGOLA L'ASSORBIMENTO INTESTINALE DI ZUCCHERI E GRASSI
(controllo glicemia e colesterolemia)**



FONTI RICCHISSIME E PREZIOSE DI:

ACQUA

SALI MINERALI

VITAMINE

SOSTANZE PROTETTIVE (antiossidanti)

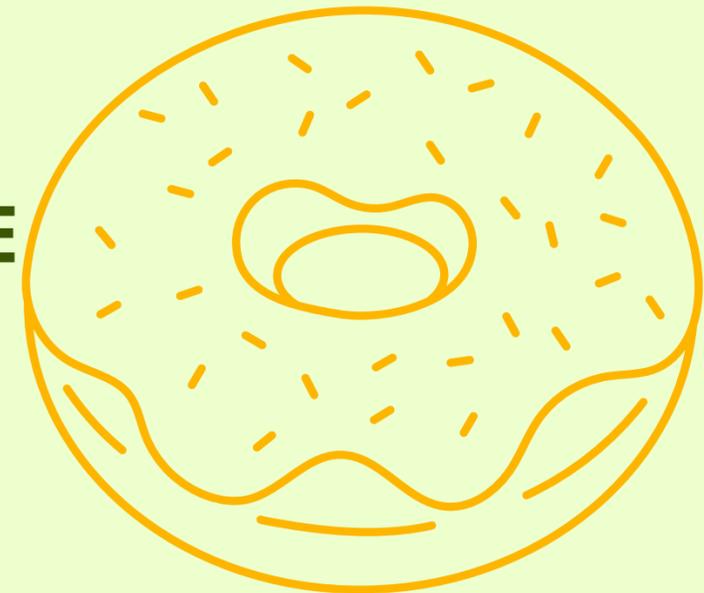


4

ZUCCHERI E DOLCI: QUANTI?

E' IMPORTANTE CHE GLI ZUCCHERI SEMPLICI SIANO USATI CON MODERAZIONE DAI BAMBINI, AL FINE DI NON INTRODURRE CALORIE SUPERFLUE ATTRAVERSO CIBI DALLA BASSA QUALITÀ NUTRIZIONALE.

E' NECESSARIO PROMUOVERE, ANCHE A SCUOLA, IL CONSUMO DI FRUTTA FRESCA, YOGURT O PANE COME SPUNTINO IN SOSTITUZIONE DEGLI SNACK AD ALTO CONTENUTO IN GRASSI E PROPORRE ACQUA FRESCA AL POSTO DI BIBITE E SUCCHI.



5

CON IL SALE MEGLIO NON ECCEDERE

RICORDA!

Il sodio è naturalmente presente negli alimenti ed è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo

E' PROVATO che consumi eccessivi di sale possono favorire l'instaurarsi di ipertensione arteriosa





**IL SALE DERIVA:
DAI PRODOTTI TRASFORMATI
DAL SALE AGGIUNTO IN COTTURA
DAL SALE AGGIUNTO A TAVOLA**

**E' NECESSARIO PROMUOVERE SIN DALLA PRIMA INFANZIA LA
RIDUZIONE DEL SALE AGGIUNTO E DEI PRODOTTI
TRASFORMATI RICCHI IN SODIO, UTILIZZANDO SPEZIE ED ERBE
AROMATICHE PER EDUCARE IL GUSTO A CIBI MENO SALATI E A
SAPORI VARIEGATI.**

6

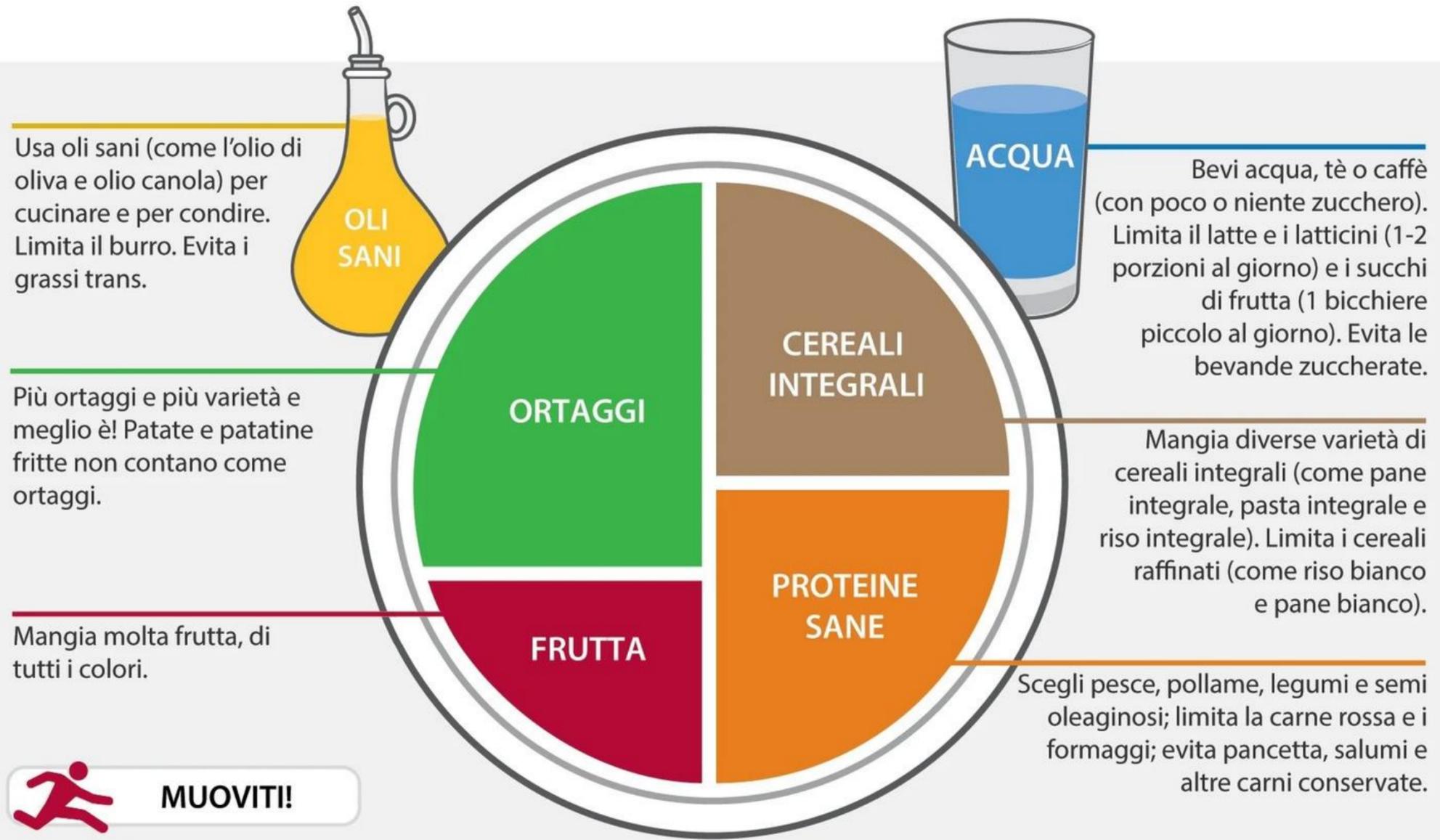
COME E PERCHE' VARIARE

**Non esiste l'alimento "perfetto",
perciò il modo più semplice per garantire al nostro organismo
l'apporto di tutti i nutrienti che gli sono indispensabili è
quello di variare il più possibile le scelte alimentari.**

QUINDI : NO ALLA DIETA MONOTONA!

QUALI SCELTE A TAVOLA

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source

Harvard Medical School
Harvard Health Publications



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



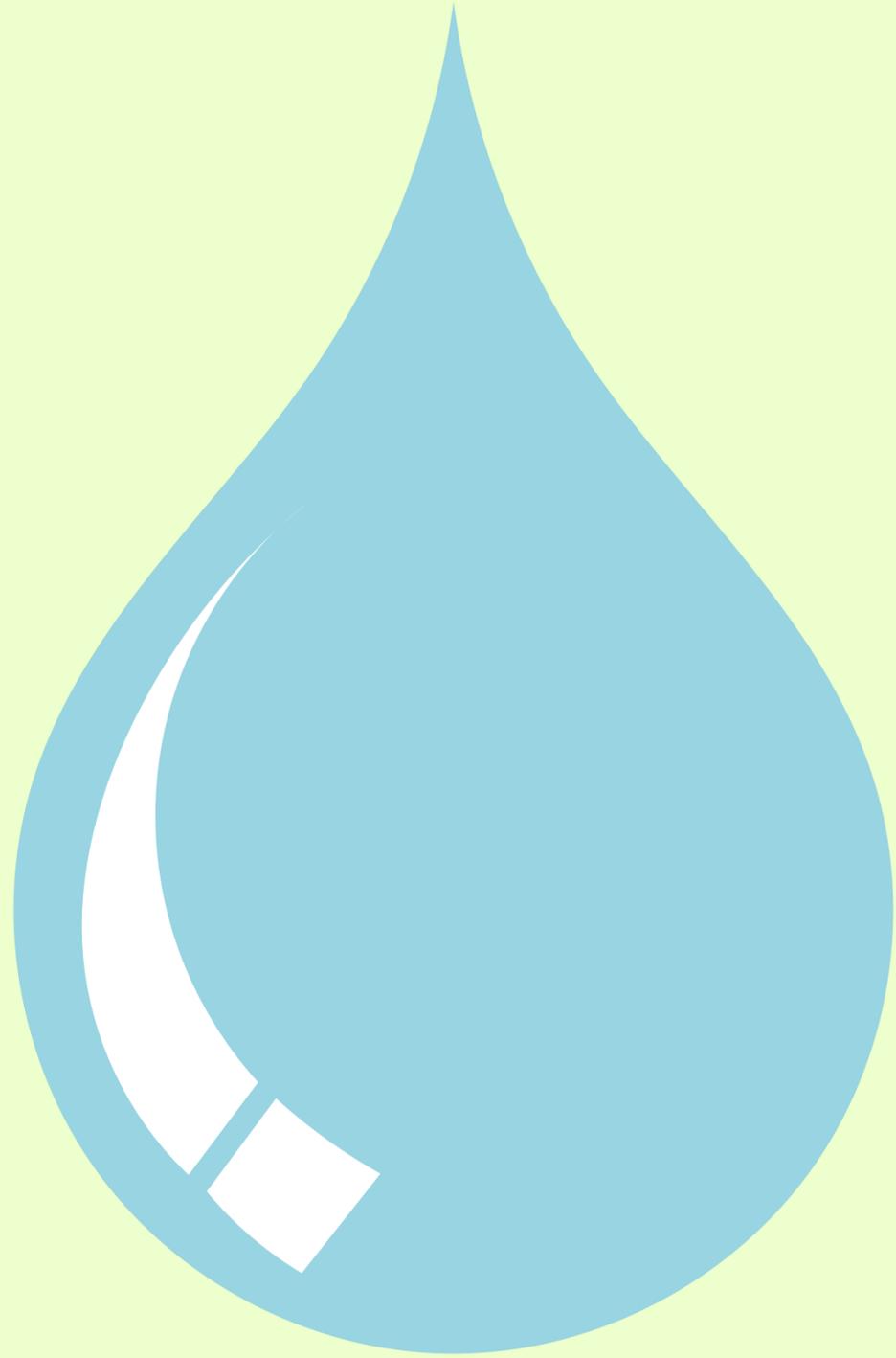
PORZIONI STANDARD

SINU-Società Italia
Nutrizione Umana

13-17 anni	
ALIMENTO	PORZIONE IN GRAMMI (PESO A CRUDO)
Pasta, riso, altri cereali asciutti	70-100
Pasta, riso, altri cereali in brodo, minestra	50
Gnocchi di patate	200
Padano o Parmigiano	10
Verdura cruda (insalata, finocchio, carote)	200 (verdura a foglia 80-100g)
Verdura da preparare cotta	200-250
Frutta	150-200
Olio extravergine di oliva	25-30
Pane comune	60-80
Pane integrale	80
Carne	70-100
Pesce	80-120
Tonno in scatola	50
Uova	n. 2
Formaggio fresco	70-100
Formaggio stagionato	50-60
Legumi secchi / freschi	40-60 / 80-100
Prosciutto cotto/crudo	50

3-6 anni	
ALIMENTO	PORZIONE IN GRAMMI (PESO A CRUDO)
Pasta, riso, orzo, altri cereali asciutti	40-50
Pasta, riso, altri cereali in brodo, minestra	30
Gnocchi di patate	120
Padano o Parmigiano	5
Verdura cruda (insalata, finocchio, carote)	40-50
Verdura da preparare cotta	80-100
Frutta	150
Olio extravergine di oliva	15
Pane comune	30-40
Pane integrale	40-50
Carne	50
Pesce	70
Uova	n. 1
Formaggio fresco	40
Formaggio stagionato	30
Legumi secchi / freschi	30 / 50
Prosciutto cotto/crudo	30

6-12 anni	
ALIMENTO	PORZIONE IN GRAMMI (PESO A CRUDO)
Pasta, riso, altri cereali asciutti	60-70
Pasta, riso, altri cereali in brodo, minestra	40
Gnocchi di patate	150
Padano o Parmigiano	5
Verdura cruda (insalata, finocchio, carote)	150-200 (verdura a foglia 50g)
Verdura da preparare cotta	150-200
Frutta	150-200
Olio extravergine di oliva	20-25
Pane comune	50-60
Pane integrale	60-70
Carne	60-80
Pesce	100
Tonno in scatola	30
Uova	n. 1-2
Formaggio fresco	50
Formaggio stagionato	40
Legumi secchi/freschi	30-40/60-80
Prosciutto cotto/crudo	40



ACQUA = 60% PESO CORPOREO

**BEVI FINO A 2 LITRI DI ACQUA AL
GIORNO!**

**ASSECONDARE SEMPRE IL SENSO DI SETE TENTANDO ANCHE DI ANTICIPARLO,
BEVENDO A SUFFICIENZA**

- **RICORDARE CHE I BAMBINI SONO MAGGIORMENTE ESPOSTI A RISCHIO DI
DISIDRATAZIONE**
- **BERE FREQUENTEMENTE E IN PICCOLE QUANTITÀ L'EQUILIBRIO IDRICO DEVE
ESSERE MANTENUTO BEVENDO ACQUA (E NON ALTRE BEVANDE!)**
- **L'ACQUA NON FA INGRASSARE, E SE AUMENTANO LE PERDITE BISOGNA
REINTEGRARLA**
- **È OPPORTUNO CHE LE BEVANDE SIANO A TEMPERATURA AMBIENTE**
- **I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI NON DEVONO BERE BEVANDE ALCOLICHE
PERCHÉ HANNO UNA RIDOTTA CAPACITÀ DI METABOLIZZARE L'ALCOOL**

**CONSUMANO COME
SPUNTINO ALIMENTI
ATTRAENTI DAL RIDOTTO
VALORE NUTRITIVO**

**ECCEDONO NEL CONSUMO
DI GRASSI, DOLCI E
BEVANDE GASSATE**

**ERRORI PIU' COMUNI IN
BAMBINI E RAGAZZI**

**NON FANNO
COLAZIONE**

**DANNO ECCESSIVO
SPAZIO AL FAST-FOOD**

**CONSUMANO POCA
FRUTTA E VERDURA**



1

Non più di 2 ore al giorno di tv e videogiochi

2

Giocare all'aperto almeno 1 ora al giorno

3

Praticare uno sport

4

Fare 5 pasti al giorno

5

La dieta deve contenere frutta, verdura e anche cibi integrali, limitando alimenti ad alta densità calorica

6

Almeno una porzione di latte o latticini come fonte di calcio al giorno

7

Evitare di farli mangiare davanti alla tv

8

Servire pesce due volte alla settimana

9

Far bere loro acqua in abbondanza, evitando le bibite zuccherate, soprattutto ai pasti

10

Non tenere in casa cibi pronti

LA PRIMA COLAZIONE



IL BUONGIORNO SI VEDE DAL MATTINO: INTORNO ALLA TAVOLA PREPARATA PER LA COLAZIONE...

UNA SANA PRIMA COLAZIONE È LA PRIMA REGOLA DI UNA CORRETTA EDUCAZIONE ALIMENTARE.

È DIMOSTRATO CHE CHI AVVIA LA GIORNATA CON UNA EQUILIBRATA COLAZIONE TRAE VANTAGGIO A LIVELLO COGNITIVO: MAGGIORE ATTENZIONE, MAGGIORE CONCENTRAZIONE...

LA PRIMA COLAZIONE DEVE FORNIRE UN QUARTO DELLE CALORIE DI TUTTA LA GIORNATA ED È PREFERIBILE CHE SIA CONSUMATA CON CALMA, SEDUTI A TAVOLA, POSSIBILMENTE IN COMPAGNIA.

PER UNA SANA COLAZIONE SCEGLI

PROTEINE E CALCIO :

UNA TAZZA DI LATTE

UN VASETTO DI YOGURT



PER UNA SANA COLAZIONE

SCEGLI

CARBOIDRATI

FETTE BISCOTTATE INTEGRALI

PANE

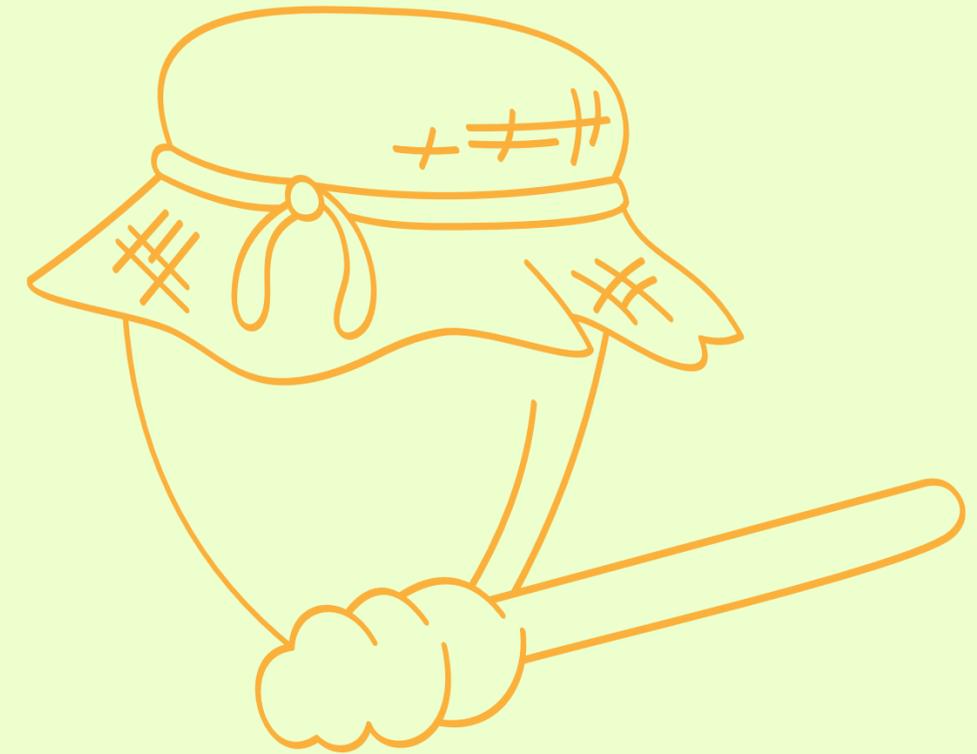
FIOCCHI DI CEREALI



PER UNA SANA COLAZIONE SCEGLI

ZUCCHERI SEMPLICI

MIELE
MARMELLATA



PER UNA SANA COLAZIONE

SCEGLI

VITAMINE

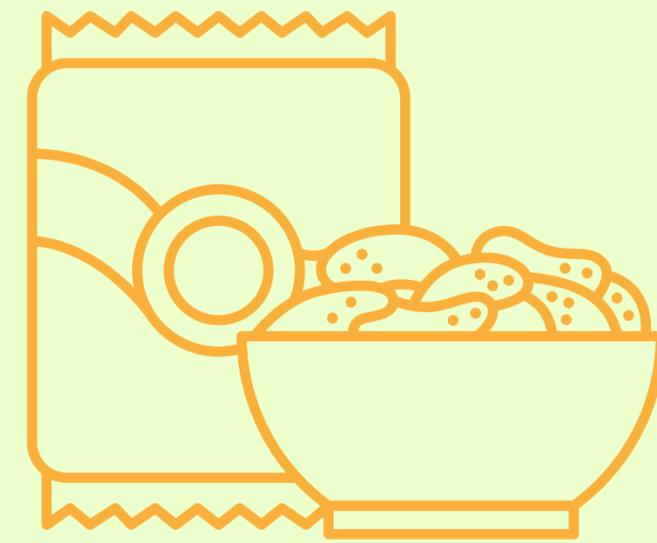
**FRUTTA FRESCA
SUCCO DI FRUTTA
FRULLATI**



LA MERENDA

LA MERENDA DEVE:

**SAZIARE LA FAME DEL MOMENTO SENZA
APPESANTIRE TROPPO LA DIGESTIONE E TOGLIERE
APPETITO PER IL PASTO SUCCESSIVO
ESSERE EQUILIBRATA NEI COMPONENTI**



IL SETTORE DELLE MERENDINE È QUELLO DOVE LA PUBBLICITÀ DA' IL PEGGIO DI SÉ: SI PARLA DI "LEGGEREZZA" QUANDO SPESSO LA MERENDINA È IPERCALORICA E SI PARLA DI INGREDIENTI GENUINI QUANDO LA NOZIONE GENERICA DI GRASSI VEGETALI, PRESENTI NELLA GRAN PARTE DELLE MERENDINE, DI GENUINO NON HA PROPRIO NULLA.

ALCUNI ESEMPI....



Zucchero, farina di frumento, uova fresche, carote 14,1%*, amido di frumento, mandorle 7%, fibra solubile: oligofruzzosio 5,1%*, olio di girasole, burro, emulsionanti: mono- e digliceridi degli acidi grassi, aromi (frutta a guscio), succo d'arancia 1,1%*, agenti lievitanti (difosfato disodico, carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio), sale.

“Tortine con carote, mandorle e succo d'arancia

**Carote, Mandorle, Succo d'Arancia: un morbido e
inconfondibile concentrato di bontà**

La bontà che ti fa sentire bene”



INGREDIENTI: Arachidi tostate (23%), mirtili rossi essiccati zuccherati (14%) (mirtili rossi, sciroppo di ananas, succo di ananas concentrato), uvetta (14%), sciroppo di glucosio, mandorle tostate (6%) (mandorle, sale), avena integrale (6%), zucchero, farina di riso, fruttosio, cocco essiccato, destrosio, olio di palma, crusca di riso, melassa, sale, nocciole, anacardi, latte condensato zuccherato (latte, zucchero), emulsionante (lecitina di soia), estratto di rosmarino, estratto di riso.

Informazioni nutrizionali			
	○ 100g (%RI*)	○ 32g (%RI*)	
VALORE ENERGETICO	1915kj 457kcal	613kj 146kcal	(7)
GRASSI	21g	6.7g	(10)
di cui saturi	4.5g	1.4g	(7)
CARBOIDRATI	55g	18g	(7)
di cui zuccheri	37g	12g	(13)
FIBRE	4.6g	1.5g	
PROTEINE	9.8g	3.1g	(6)
SALE	0.32g	0.1g	(2)

SCEGLI LO SNACK CON INTELLIGENZA:

**SE UTILIZZI PRODOTTI CONFEZIONATI SCEGLI QUELLI
CHE ESPONGONO LA TABELLA NUTRIZIONALE (120-
200KCAL) E CONTROLLA I GRASSI (<4G PER PORZIONE)
ACCOMPAGNA GLI SNACK CON ACQUA ED EVITA LE**

BIBITE

**DAI PREFERENZA AGLI SNACK CHE FORNISCONO ANCHE
PROTEINE, SALI MINERALI O FIBRE: PANE, YOGURT,**

GELATO, FRUTTA, CIOCCOLATO

EVITA DI CONSUMARE LO SPUNTINO DAVANTI ALLA TV

CONSIGLI PER UNA MERENDA SANA

PANINO CON AFFETTATO

PANE E HUMMUS

PANE E FORMAGGIO

PANE MARMELLATA/MIELE

YOGURT E FRUTTA FRESCA

FRUTTA FRESCA

FRAPPE'/CENTRIFUGATI

POP CORN

FRUTTA SECCA

VERDURA

CRACKERS/GRISSINI

INDICAZIONI ALIMENTARI PER LO SPORT



1.MERENDA NON TROPPO PESANTE, RICCA DI CARBOIDRATI COMPLESSI E POVERA DI GRASSI

2.ULTIMO PASTO ALMENO 2-3 ORE PRIMA DELL'ATTIVITA'

3.DOPO L'ATTIVITA' SPORTIVA ASSUMERE CARBOIDRATI E PROTEINE (MUSCOLI)

4.IMPORTANTISSIMA PRIMA, DOPO E DURANTE L'IDRATAZIONE

Le 10 regole di una sana merenda



1

Per avere un'alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno:
prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo,
merenda pomeridiana e cena.



2

Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla.
“Mangiucchiare” continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato.



La merenda è un piccolo pasto.
Deve fornire il 5-7 % di tutta l'energia che ti serve ogni giorno.



Se non sei sovrappeso, dopo aver fatto attività sportiva
puoi fare una merenda più ricca.



La merenda deve solo "ricaricarti".
Non deve farti arrivare troppo sazio
al pasto successivo, ma neanche troppo affamato.
Tra la merenda e il pranzo
(o la cena) devono passare almeno due ore.

6

Varia spesso la tua merenda, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta fresca, o un frullato, o una merendina, o uno yogurt, o un piccolo panino dolce o salato, o 3-4 biscotti.

7

Ricorda che sui prodotti confezionati, come le merendine dolci da forno, puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 Kcalorie.

Leggere l'etichetta ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta.

8

Goditi la tua merenda.

Cerca di non mangiarla mentre studi o guardi la tivù.

9

Muoviti il più possibile: cammina, corri,
sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento.
Così potrai tenerti sempre in forma.

10

Controlla regolarmente il peso e l'altezza.
Usando questo gadget potrai stabilire
se il tuo peso è giusto.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

SERCAR

RISTORAZIONE COLLETTIVA s.p.a