

Un approccio al cibo a portata di bambino



Dott.ssa Mariangela Rucco
Biologa Nutrizionista

Per crescere si deve mangiare

Ma è sempre giusto quello che i bambini trovano a tavola ?



Proviamo a chiedere a un bambino: **PERCHE' MANGI?**

- «Perché mi aiuta a crescere»
- «Perché divento forte»
- «Perché ho fame»
- «Perché divento alto»



MA E' DAVVERO COSI ?

Hai FAME o hai APPETITO ?

E' una sensazione che viene stimolata dal bisogno di cibo e non è vincolata ad uno specifico alimento



Esprime il desiderio di mangiare un alimento specifico e non è legato ad una reale necessità di nutrimento.



Cosa succede se eccediamo con il cibo

- L'IPERALIMENTAZIONE dapprima porta ad IPERTROFIA delle cellule adipose (aumento del volume cellulare)
In secondo tempo porta ad IPERPLASIA degli adipociti (aumento del numero delle cellule)
- Questo porterà il bambino nel migliore dei casi ad essere un adulto con predisposizione ad un aumento ponderale, nel peggiore dei casi ad essere un obeso a vita, dell'infanzia alla vecchiaia



...se per un adulto seguire un corretto regime alimentare è più semplice

- Per bambini questo risulta spesso difficoltoso in quanto il loro regime alimentare dipende per intero o quasi da genitori e nonni.
- Il buon esempio è la base di partenza per un corretto stile di vita ed una corretta educazione alimentare: i bambini apprendono per imitazione e riproporranno quello che vedono nella vita quotidiana.



GLI ERRORI PIU' COMUNI : IL CIRCOLO VIZIOSO

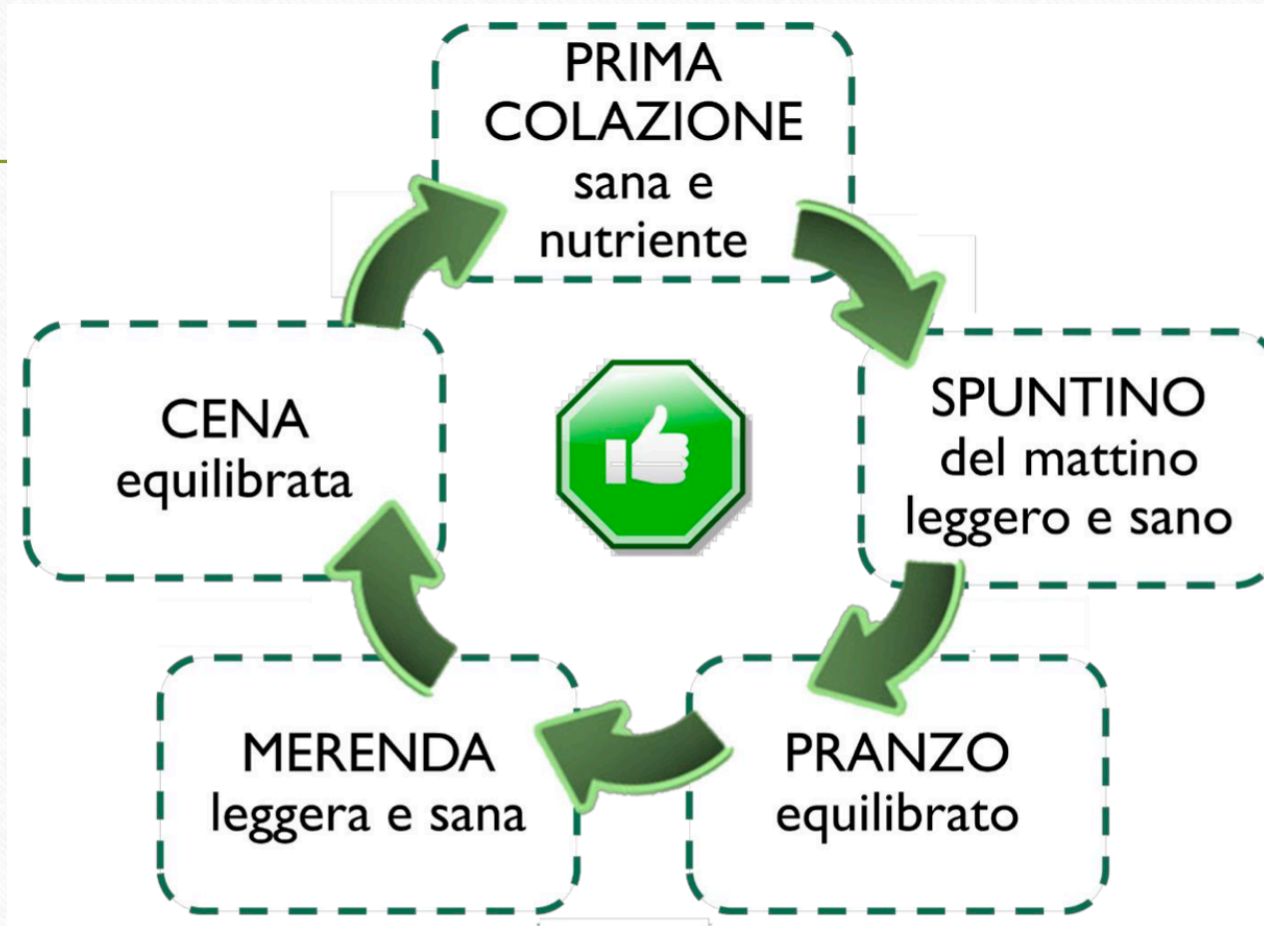
- ✓ Scarso consumo di frutta e verdura
- ✓ Scarso consumo di pesce
- ✓ Eccessivo consumo di insaccati e formaggi
- ✓ Eccessivo consumo di dolci
- ✓ Alimentazione spesso monotona
- ✓ Cibo spazzatura
- ✓ Pasti irregolari
- ✓ Squilibrio di nutrienti nei pasti
- ✓ Assenza della prima colazione
- ✓ Spuntini assenti o inadeguati



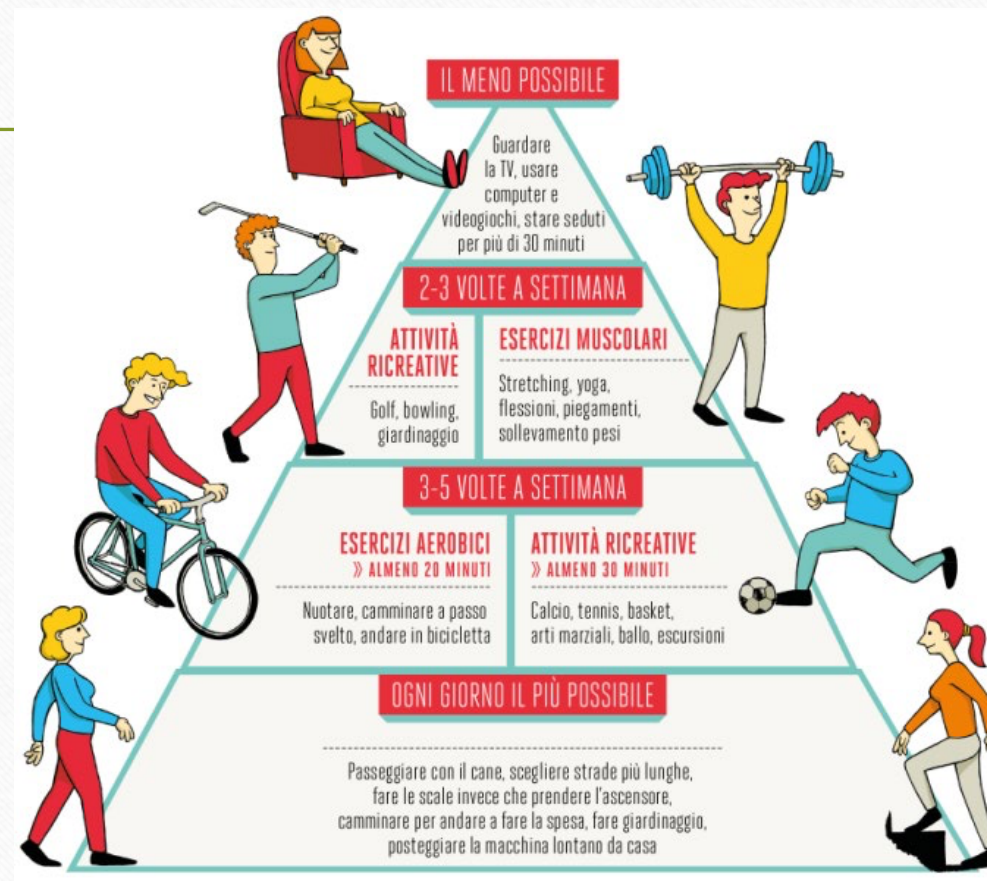
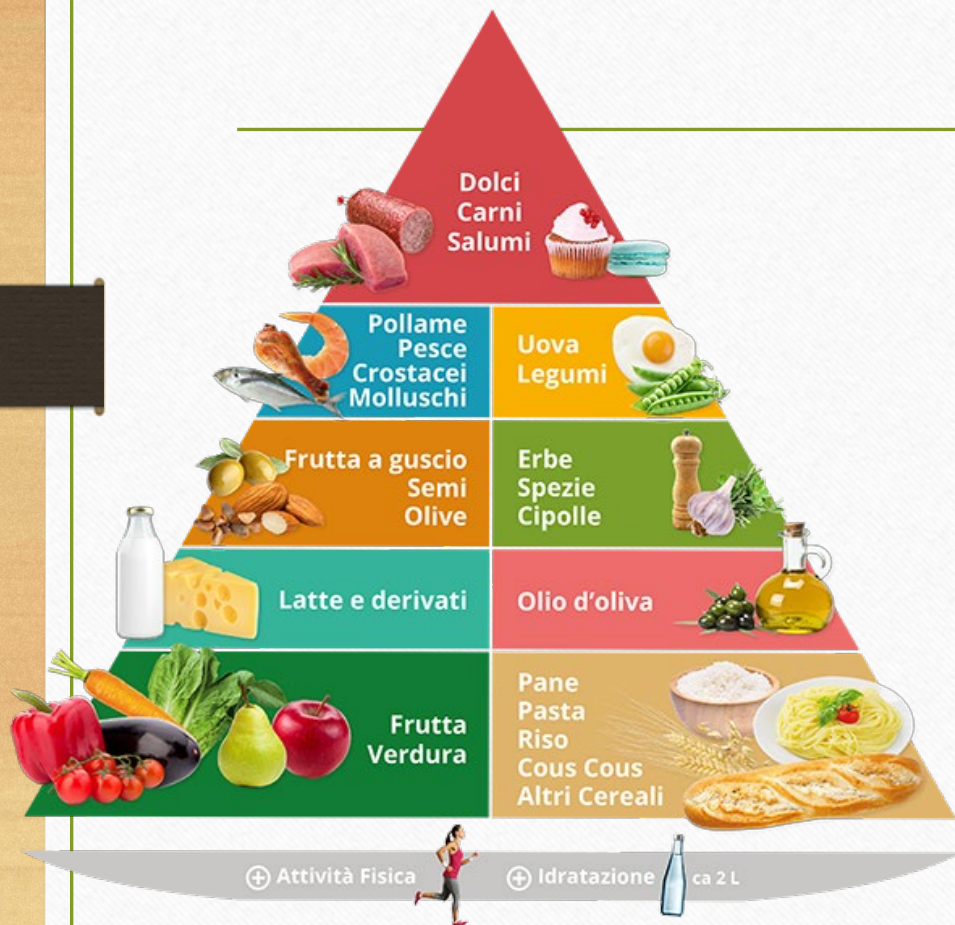
Si verifica questo **CIRCOLO VIZIOSO**:



IL NOSTRO OBIETTIVO E' UN CIRCOLO VIRTUOSO



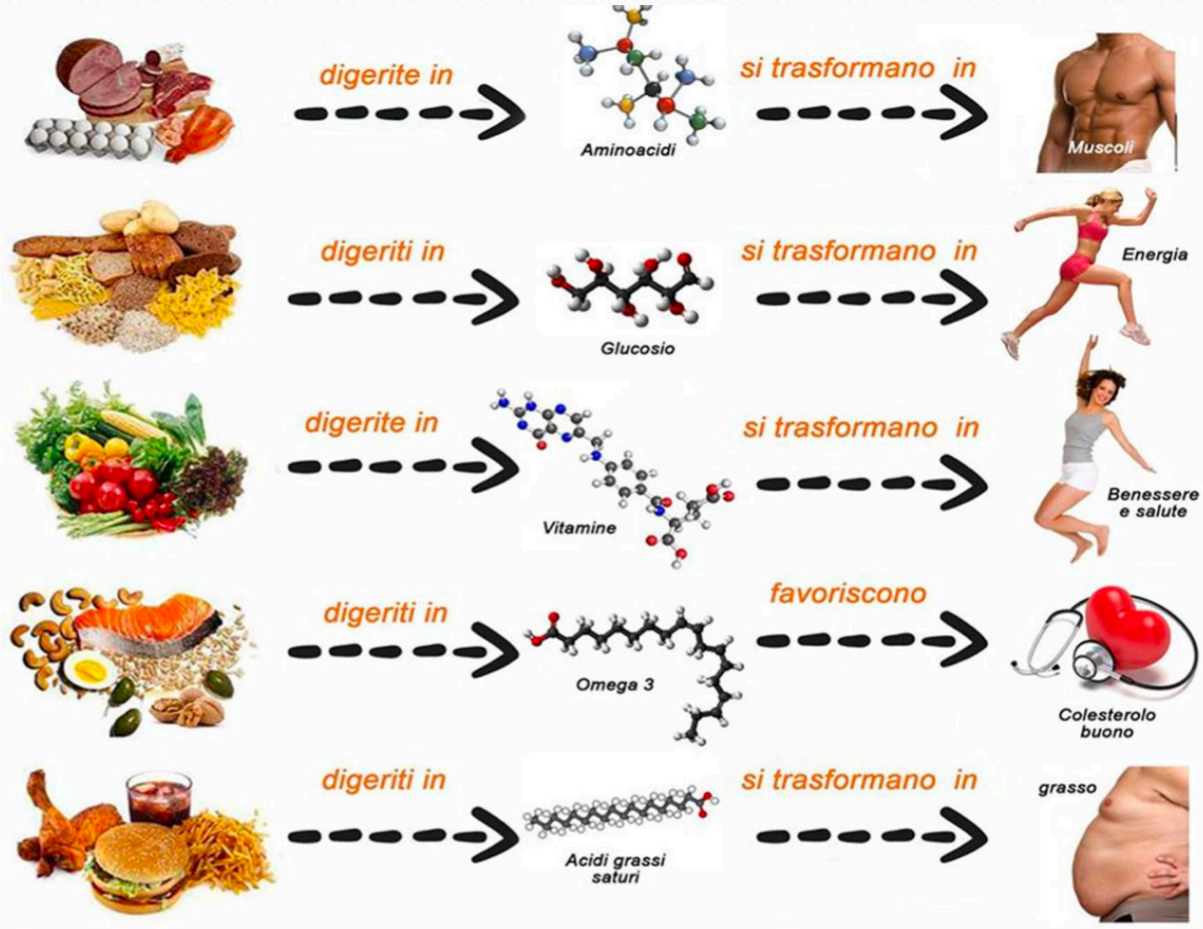
LA PIRAMIDE ALIMENTARE DEL BAMBINO



Gli effetti della Pandemia



COME IL CIBO INFLUISCE SUL CORPO



GIORNATA TIPO DI UN BAMBINO

COLAZIONE

REALTA'



ASPETTATIVE



SPUNTINO META' MATTINA

REALTA'



ASPETTATIVE



Spuntino ideale: **nutriente** ma **leggero** per non compromettere l'appetito
a pranzo

PRANZO: MENSA

		Quarta settimana		LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
	Pane integrale 1			Quadrucci di magro all'extravergine	1,3,7,8,9	Pasta integrale BIO al pomodoro BIO e basilico	1,3,9	Pizza margherita	1,7	Risotto BIO alla milanese	7,9	Pasta al pesto	1,9
Martedì	Erbette* all'olio evo			Lenticchie BIO in umido	9	Polpette di manzo		Mozzarella ½ porzione	7	Scaloppina di pollo al limone	1	Totani gratinati	1,4,14
	PIZZA 1,7			Carote BIO cotte		Fagiolini BIO all'olio		Insalata BIO rossa e verde		Pomodori in insalata		carote julienne	
	insalata di ceci			Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1
	Frutta fresca			Mela		Banana		Pluncake	1,3,6,7,8	Yogurt BIO	7	creackers	1
	GRISSINI 1,6												
Mercoledì	GNOCCHI al pomodoro 1,3,9,12			Pasta BIO al pomodoro BIO	1,9	Risotto BIO alla parmigiana	1,9	Pasta BIO agli aromi	1	Gnocchi al pomodoro BIO	1,9	Pasta alle zucchini	7,9
				Frittata BIO al forno	3,7	Arrosti di tacchino		Polpette di legumi* BIO	1	Platessa al forno	1,4	Mozzarella	7
				Zucchine all'olio		Fagiolini BIO all'olio		Insalata verde BIO e mais		Finocchi BIO in insalata		Pomodori con olive	
				Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1
				Mela		Banana		Yogurt BIO	7	Gelato	1,3,5,6,7,8	creackers	1
				Pasta integrale BIO al ragu' di verdura	1,9	Pasta BIO al pesto	1,3,7,8	Risotto BIO al pomodoro BIO	7,9	Pizza margherita	1,7	Pasta allo zafferano	1,9
				Bastoncini di pesce	1,2,4	Farinata di ceci	1,3,6	Frittata BIO alle zucchini	3,7	Mozzarella ½ porzione	7	Cotoletta di pollo	1,3
				Carote BIO julienne		Insalata BIO rossa e verde		Spinaci BIO gratinati		Pomodori		fagiolini all'olio evo	
				Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1
				Mela		Banana		Yogurt BIO	7	Gelato	1,3,5,6,7,8	creackers	1
				Pasta BIO speck, zafferano e zucchini	1,7	Pasta BIO al pomodoro BIO e melanzane	9	Insalata ricca (Insalata verde BIO, carote julienne BIO, mais)		Pasta BIO all'extravergine	1	Risotto BIO con zucchini	7,9
				Mozzarella	7	Crocchette di pesce	1,4			Polpette di legumi* BIO	1	Uova BIO sode	3
				Insalata BIO mista		Fagiolini BIO all'olio		Lasagne al forno	1,3,7,9	Finocchi BIO in insalata		Insalata verde BIO e pomodori	
				Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1	Pane BIO	1
				Mela		Banana		Gelato	1,3,5,6,7,8	Yogurt BIO	7	creackers	1

PIZZE E GNOCCHI SONO DI ORIGINE BIOLOGICA. I NUMERI INDICATI DOPO IL NOME DELLE PIETANZE SONO GLI ALLEGORI AL CENTRI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA: PANE, PASTA DI SEMOLA, PASTA DI SEMOLA INTEGRALE, RISOTTO PARBOILED, ORZO, FARRO, CARNE DI MANZO, UOVA, LEGUMI, ARANCIA, MELA, BANANA BIOLOGICA.

MERENDA

REALTA'



ASPETTATIVE



La merenda non deve impegnare troppo la digestione per non compromettere l'appetito a cena e andrebbe regolata sulla base dell'attività fisica svolta

CENA

E' FONDAMENTALE BILANCIARE LA CENA IN FUNZIONE DELLA GIORNATA, PREDILIGENDO IL PIATTO UNICO



CONCLUSIONI



- Ricordate che il «**MAI**» e il «**SEMPRE**», così come «**NIENTE**» o «**TROPPO**» non sono buoni alleati...l'equilibrio sta nel mezzo e nelle giuste proporzioni e quantità
- Imparate ad adottare uno stile di vita sano nella quotidianità...questo non significa rinunciare a feste, cene o aperitivi...ma semplicemente cercare di mangiare in modo sano ed adeguato durante la settimana



Dott.ssa Mariangela Rucco
Biologa Nutrizionista

Cell. **3887448225**

Mail. **nutrizionista.rucco@gmail.com**

Grazie