

Carlo Agostoni, Silvia Scaglioni

NUTRIRSI BENE MANGIANDO

Guida all'alimentazione
dal bambino all'adolescente

Con la collaborazione di Silvia Bettocchi, Valentina De Cosmi,
Ludovica Leone, Alessandra Mazzocchi



Fondazione IRCCS Ca' Granda
Ospedale Maggiore Policlinico



FrancoAngeli/Self-help

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Self-help

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Carlo Agostoni, Silvia Scaglioni

NUTRIRSI BENE MANGIANDO

Guida all'alimentazione
dal bambino all'adolescente

Con la collaborazione di Silvia Bettocchi, Valentina De Cosmi,
Ludovica Leone, Alessandra Mazzocchi

FrancoAngeli/*Self-help*

Il ricavato derivante dai diritti d'autore sarà interamente devoluto alla Fondazione G. e D. De Marchi ONLUS

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione , di <i>Marco Giachetti, Simona Giroldi</i>	pag.	9
Fondazione G. e D. De Marchi ONLUS , di <i>Francesco Iandola, Emilio Filippo Fossali</i>	»	11
Introduzione	»	13
1. Autovalutazione delle abitudini alimentari: questionario sulle abitudini alimentari dei genitori	»	17
2. Principi di nutrizione per tutta la famiglia	»	20
1. I mattoni per la crescita: macronutrienti e micronutrienti	»	21
2. Proteine: assicura il fabbisogno con proteine di origine animale e vegetale e fai attenzione alla quantità!	»	25
3. Carboidrati e fibra alimentare	»	26
4. Ruolo di frutta e verdura, stagionalità come valore	»	29
3. Spesa energetica e importanza di una vita attiva	»	37
1. Bilancio energetico: per chi vuole saperne di più	»	38
2. Attività fisica	»	38
3. Alimentazione e sport	»	42
4. Cosa influenza l'alimentazione dei bambini?	»	50
1. Il gusto	»	50

2. I genitori	pag.	52
3. L'ambiente familiare	»	53
4. I mass media	»	55
5. A chi toccano le scelte?	»	56
5. Alimentazione nelle diverse età	»	61
1. I primi 6 mesi: l'allattamento	»	61
2. 6-12 mesi	»	64
3. 12-24 mesi	»	73
4. Età prescolare e scolare	»	75
5. Adolescenza	»	77
6. Errori frequenti e false credenze	»	82
6. Alimentazione e prevenzione	»	86
1. Nutrizione del bambino e prevenzione delle patologie croniche nell'adulto	»	87
2. Obesità	»	88
3. Apporto di antiossidanti: perché fanno bene	»	92
4. Attenzione ai contaminanti	»	94
5. Allergia	»	94
6. Carie	»	95
7. Come scegliere gli alimenti	»	97
1. Fonti alimentari e caratteristiche delle vitamine	»	100
2. Fonti alimentari e caratteristiche dei minerali	»	104
8. Come fare la spesa, cucinare e conservare... in modo sano	»	107
1. Impariamo a leggere le etichette	»	108
2. Calendario stagionalità di frutta e verdura	»	110
3. Metodi di cottura	»	111
4. Metodi di conservazione	»	112
5. Come si scongelano i surgelati?	»	113
6. Sicurezza alimentare	»	114
7. Alimenti freschi, baby-food	»	115
9. I menù	»	118
1. Menù dalla prima infanzia all'età adulta tradizionali	»	118
2. Menù dalla prima infanzia all'età adulta latte-ovo-vegetariani	»	141

Appendice. Ricette per tutta la famiglia	pag. 165
Piatti unici	» 167
Primi piatti	» 170
Ricette con i legumi	» 174
Secondi piatti di pesce	» 176
Secondi piatti di carne	» 179
Letture consigliate	» 182

Prefazione

Un nuovo libro sulla alimentazione può sorprendere, non per l'argomento in sé, ma per il rischio di inflazione. Siamo infatti in una fase storica in cui i media e le modalità virtuali danno il massimo spazio alla esperienza estetica culinaria da una parte, dall'altra alle raccomandazioni alimentari per ridurre il rischio di malattia. In pratica, tutto sembra già essere stato scritto e detto, e ogni nuovo testo sembra avere solo valore confermativo.

Ma è sempre così? Questo testo affidato alla prestigiosa Casa Editrice FrancoAngeli, e i cui autori operano a vario titolo nell'ambito della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, si ripromette di fare scoprire aspetti anche impensati che contribuiscono al rapporto tra nutrizione e salute ("nutrirsi mangiando"), che investono tutti i 5 sensi e che accompagnano bambini e genitori nella crescita.

È anche una occasione per ricordare come gli alimenti fanno parte della tradizione del nostro Ospedale. Attraverso le donazioni che si sono succedute nei secoli si è infatti consolidato un patrimonio immobiliare fatto di fondi rurali e cascine, donati proprio per coltivare il cibo per l'Ospedale, che fa della nostra Fondazione anche il più grande proprietario terriero di Lombardia.

Tradizione che oggi stiamo cercando di recuperare con la possibilità per tutti i cittadini milanesi di consumare "a km zero" alcuni prodotti delle terre dell'Ospedale come riso e latte in primis nel rispetto dei concetti di

sostenibilità, sicurezza alimentare e filiera corta che l'esperienza di Expo 2015 a Milano ha portato in primo piano.

Esprimiamo quindi con queste brevi righe il compiacimento per vedere nascere nell'ambito del Policlinico, e di una Onlus che ha al centro il bambino come è la Fondazione De Marchi, un libro sulla alimentazione nella prospettiva di promuovere stili di vita sani e promuovere la salute di tutta la famiglia.

Marco Giachetti

Presidente Fondazione Ca' Granda Policlinico di Milano

Simona Giroldi

Direttore Generale Fondazione Ca' Granda Policlinico di Milano

Fondazione G. e D. De Marchi ONLUS

La Fondazione G. e D. De Marchi ONLUS è impegnata fin dagli anni '70 in un progetto di assistenza globale per i bambini colpiti da gravi malattie croniche in cura presso la Clinica Pediatrica De Marchi del Policlinico di Milano. L'impegno si traduce nel miglioramento e ristrutturazione delle strutture, nell'acquisto e rinnovo di attrezzature, che rendono più accurate e rapide le diagnosi ed efficaci le cure, nel promuovere la ricerca e garantire borse di studio di specializzazione, nell'impiego di medici, operatori sanitari, assistenti sociali, animatrici, psicologi e arte terapeuti e pet therapy. Un impegno che si traduce anche nel garantire vacanze assistite ai piccoli pazienti e a sostenere le famiglie bisognose con aiuti economici. La Fondazione è anche impegnata nel promuovere programmi di educazione alimentare nelle famiglie.

La Fondazione De Marchi desidera ringraziare tutti coloro che hanno partecipato alla realizzazione di questo volume, scegliendo anche di devolvere tutti i proventi alla stessa Fondazione. Un ringraziamento va infine all'editore FrancoAngeli che ha creduto nel progetto e lo ha sostenuto.

Francesco Iandola
Direttore Esecutivo Fondazione G. e D. De Marchi ONLUS

Emilio Filippo Fossali
Presidente Fondazione G. e D. De Marchi ONLUS

Introduzione

Una corretta alimentazione assicura un'adeguata crescita, evita carenze nutrizionali e contribuisce a prevenire le malattie che trovano nella dieta, già a partire dai primi anni di vita (obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari, sindrome metabolica, attualmente chiamate malattie non comunicabili).

Mangiare bene e creare una buona relazione con il cibo aiuta anche a prevenire i disturbi della condotta alimentare.

Questo volume è dedicato ai genitori con lo scopo di illustrare quali siano i fabbisogni nutrizionali dalla nascita all'adolescenza per tutta la famiglia, secondo le più recenti raccomandazioni nazionali e internazionali in tema di alimentazione e quali siano i principi che regolano il comportamento alimentare. Il cibo oltre a essere la fonte di energia per la crescita e le attività quotidiane ha anche, fino dai primi mesi, importanti aspetti legati al piacere del gusto e crea un legame stabile tra chi lo offre e il bambino. È importante quindi che i genitori conoscano ciò di cui i bambini hanno bisogno, imparino a scegliere gli alimenti adeguati alle necessità delle diverse età, come cucinarli e proporli correttamente.

Le modalità di offerta degli alimenti condizionano, nel corso degli anni, una risposta più o meno favorevole del bambino nei riguardi del cibo. Sia quantità che qualità sono rilevanti. Non è quindi solo necessario apprendere quali siano le porzioni adeguate alle diverse età e con quale frequenza settimanale vadano proposti i diversi alimenti, ma è necessario asseconda-

re e stimolare la curiosità dei bambini per il cibo offrendo una alimentazione varia e salutare.

La famiglia è la prima istituzione che influenza il bambino e molti fattori di rischio per malattie legate all'alimentazione hanno le loro radici nel contesto familiare. La maggior parte di questi fattori di rischio sono modificabili, il che vuol dire che genitori informati e motivati possono cambiare le proprie abitudini per divenire i migliori modelli per i loro figli.

A tale scopo nel capitolo successivo, viene proposta ai genitori un'autovalutazione delle proprie abitudini alimentari con una guida che consente di individuare i comportamenti alimentari salutari e suggerisce eventuali correzioni di quelli meno corretti. Proseguendo la lettura verranno forniti i principi di una sana alimentazione e i suggerimenti per modificare le abitudini perché gli adulti possano essere un buon modello quando il bambino inizierà ad avere la loro stessa alimentazione.

Il bambino nei primi 3 anni di vita ha necessità specifiche dal punto di vista nutrizionale e di consistenza dei cibi, con alcuni piccoli accorgimenti sarà possibile che il bambino possa non solo sedere a tavola ma anche condividere il pasto con la famiglia. È soprattutto nel momento della condivisione del pasto che il ruolo di esempio dei genitori diviene importante.

Nel capitolo dedicato all'educazione alimentare, verranno illustrate le funzioni e le fonti alimentari di macro e micronutrienti in modo semplice e scientificamente corretto. Verranno forniti esempi di sana alimentazione con menu settimanali e suggerimenti per le porzioni medie nelle diverse età.

La porzione adeguata al fabbisogno di ogni singolo bambino non è del tutto prevedibile. Per ogni fascia di età sono stati stabiliti i fabbisogni medi di energia e nutrienti necessari a garantire un buono stato di salute e un normale accrescimento.

È importante ribadire che le necessità sia nutrizionali che legate alla capacità di masticazione e deglutizione impongono scelte alimentari diverse nella prima infanzia. Per assicurare i diversi fabbisogni per queste fasce di età verranno indicati gli alimenti e le relative frequenze di assunzione giornaliera e settimanale.

Nei primi 3 anni di vita si instaurano le abitudini alimentari in termini di scelte e di comportamento. È dimostrato infatti che vi è una continuità delle abitudini che tendono a persistere nel tempo. È quindi evidente che abituare a una nutrizione che risponda ai principi di una sana alimentazione e creare le condizioni per una buona relazione con il cibo rappresentino importanti strumenti di prevenzione. I genitori con le loro scelte alimentari e le modalità di offerta del cibo e di risposta a eventuali rifiuti possono favorire scelte salutari e bilanciate che rispondano alle reali necessità di un bambino in crescita.

Questo volume si propone di approfondire ad ampio raggio i vari aspetti dell'alimentazione e guidare i genitori dalla nascita all'adolescenza con consigli mirati e concreti che li aiutino nel loro compito di educatori.

Verranno anche fornite indicazioni specifiche sul ruolo dell'alimentazione nella prevenzione di allergie, carie, sovrappeso e malattie cronicodegenerative.

Strettamente legate a tutti questi aspetti sono l'attività fisica e sportiva che sono parte spontanea e integrante della vita dei bambini e degli adolescenti e che hanno implicazioni importanti di ordine fisico, educativo e psicologico. La promozione di uno stile di vita attivo e della riduzione delle occasioni di sedentarietà deve iniziare durante l'età evolutiva poiché l'attività fisica rappresenta un fattore determinante per il mantenimento nel tempo di un corretto rapporto tra peso e statura e per la riduzione del rischio di sviluppo di sovrappeso, diabete mellito di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

Nell'appendice, dedicata alla parte più pratica, saranno suggerite semplici ricette per tutta la famiglia.

Gli autori ringraziano per la collaborazione Silvia Bettocchi, Valentina De Cosmi, Ludovica Leone e Alessandra Mazzocchi, biologhe nutrizioniste, che si occupano di alimentazione in ambito pediatrico presso la Clinica De Marchi.

Autovalutazione delle abitudini alimentari: questionario sulle abitudini alimentari dei genitori

1. Quanti pasti fai al giorno?
 - a) 3-4 pasti
 - b) 5: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena
 - c) Più di 5 pasti
2. Fai la prima colazione tutti i giorni?
 - a) Sì
 - b) No
 - c) Non sempre
3. Come è composta la prima colazione?
 - a) Una tazza di latte o un vasetto di yogurt + biscotti o fette biscottate e marmellata, fetta di torta, cereali, fiocchi d'avena, muesli e magari anche frutta...
 - b) Solo un caffè o un cappuccino
 - c) Caffè e brioches
 - d) The e brioches
4. Cosa mangi e bevi durante gli spuntini?
 - a) Frutta di stagione o yogurt parzialmente scremato, bicchiere di latte con biscotti, pane con marmellata o olio e/o pomodoro, focaccia piccola, sorbetto di frutta con tanta acqua
 - b) Brioches o salatini, toast, pane e prosciutto, grissini, dolci, succhi di frutta, bevande e bibite zuccherate
 - c) Niente

5. Cosa mangi a pranzo e cena?
- Sono sempre presenti: una porzione di cereali (pasta/riso/farro/orzo), verdura, frutta, e a scelta tra carne, pesce, legumi, formaggi e uova
 - Mangio carne più di 4 volte alla settimana e formaggi più di 2 volte alla settimana
 - Non mangio frutta, verdura, legumi, cereali e bevo più di 1-2 volte alla settimana bevande zuccherate
6. Compilare la seguente tabella indicando la frequenza media di assunzione dei principali gruppi alimentari:

	Frequenza abituale
Pasta/riso/farro/orzo	
Frutta	
Verdura	
Latte/yogurt	
Carne	
Pesce	
Legumi	
Formaggi	
Uova	
Prosciutto	
Salame/insaccati	
Verdura	
Frutta	
Pane	
Crackers/grissini	
Dolci	
Cioccolata	
Merendine	
Biscotti	
Succhi di frutta	
The confezionato	
Bibite	
Vino/birra	
Liquori	
Acqua	

Risposte corrette:

1: b)

2: a)

3: a)

4: a)

5: a)

6:

	Frequenza consigliata
Pasta/riso/farro/orzo	2 porzioni al giorno
Frutta	3 porzioni al giorno
Verdura	2 porzioni al giorno
Latte/yogurt	1-2 porzioni al giorno
Carne	≤4 porzioni a settimana
Pesce	3-4 porzioni a settimana
Legumi	3-4 porzioni a settimana
Formaggi	1-2 porzioni a settimana
Uova	1-2 porzioni a settimana
Prosciutto	1 porzione a settimana
Salame/insaccati	Sconsigliati
Verdura	14 porzioni a settimana
Frutta	21 porzioni a settimana
Pane	max ½ porz. 2 volte al giorno
Crackers/grissini	Saltuariamente
Dolci	Saltuariamente
Cioccolata	Saltuariamente
Merendine	Saltuariamente
Biscotti	A colazione o a merenda
Succhi di frutta	Sconsigliato
The confezionato	Sconsigliato
Bibite	Sconsigliate
Vino/birra	Non più di 1 bicchiere al giorno (assolutamente sconsigliati in gravidanza e allattamento)
Liquori	Raramente (assolutamente sconsigliati in gravidanza e allattamento)
Acqua	Ogni giorno 2000-2500 ml