

ALIMENTAZIONE NEL BAMBINO

Costruire un giusto
rapporto con il cibo fin
dalla nascita è
importante per una vita
sana in età adulta

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

Importanza in gravidanza di una alimentazione equilibrata che preveda il giusto apporto di tutti i nutrienti e di:

- ferro
- calcio
- vitamine
- ac.folico

ALLATTAMENTO

- Primi giorni: colostro
- Dopo montata lattea : latte
- Il latte materno è definito un alimento **vivo**
- Importante l'**aspetto relazionale**
- Differente composizione rispetto al latte vaccino

SVEZZAMENTO

- Dal 6° mese inizio svezzamento per:
- necessità integrazione principi nutritivi
- eruzione denti decidui → inizio masticazione
- rapporto diverso con il cibo e con l'adulto che glielo offre

Esperienza svezzamento

- Il bambino sperimenta:
 - nuovi sapori
 - nuovi colori
 - nuovi odori

Al termine del 1° anno lo svezzamento, in genere, si è completato.

Nei 2-3 anni successivi la dieta del bambino si avvicina a quella dell'adulto.

Significato dell'alimentazione

- L'atto di alimentarsi è un atto complesso:
- esigenza primordiale di nutrirsi
- è il risultato di varianti sociali, culturali, psicologiche
- Benessere psichico → alimentazione e scelte alimentari
- Alimentazione → benessere psichico

I 5 sensi

- ***Gusto*** : presenti recettori sulla lingua
 - per il dolce → parte anteriore
 - per l'amaro → parte posteriore
 - per il salato → parte laterale
 - per l'acido → parte laterale

Il latte ha un sapore dolce, con lo svezzamento il bambino conosce altri sapori

Olfatto

Gli odori sono determinati da molecole libere sprigionate dal cibo → stimolano i recettori nasali.

Profumi → arrivano dall'esterno

Aromi → arrivano dall'interno della bocca e raggiungono i recettori della cavità retronasale

Vista

- Tutti i colori con le varie sfumature della:
 - frutta
 - verdura
 - presentazione dei piatti
 - allestimento della sala da pranzo
 - luci e ombre

Tatto

- Il bambino impara a percepire consistenza, granulosità etc...attraverso:
- la manipolazione diretta del cibo
- attraverso la sensibilità tattile, all'interno della bocca

Udito

- I rumori che si producono a tavola (il rumore delle posate, dei piatti, il tintinnio dei bicchieri, i suoni delle voci dei commensali)
- I rumori che si producono con la masticazione → croccantezza degli alimenti, il rumore legato alla suzione nel lattante.

Aspetto relazionale e sociale

- Mangiare da solo o insieme a persone con cui si sta bene
- Importanza di consumare i pasti in un ambiente accogliente e curato
- Gli eventi importanti della nostra vita vengono celebrati spesso con il cibo → tradizioni, ricordi

Come deve essere una corretta alimentazione?

- Deve prevedere un giusto apporto di:
- carboidrati (soprattutto complessi) → 55%-65%
- lipidi (soprattutto vegetali) → 25%-30%
- proteine (50% animali e 50% vegetali) → 10-15%
- vitamine, sali minerali, fibre e acqua



Ripartizione giornaliera

- Colazione → 15%
- Merenda → 5 %
- pranzo → 35-40%
- merenda → 10%
- cena → 30-35%

I più frequenti errori

- eccesso zuccheri semplici
- eccesso grassi (soprattutto di origine animale)
- eccesso sale
- poche fibre
- “saltare la colazione” (indagine CONI a Mi → 28%)
- frequenti fuori pasto (CONI → 72% consuma 1 pasto da solo)

Conseguenze....

Eccesso calorie → obesità

Eccesso zuccheri → diabete

Eccesso sale → ipertensione

Obesità

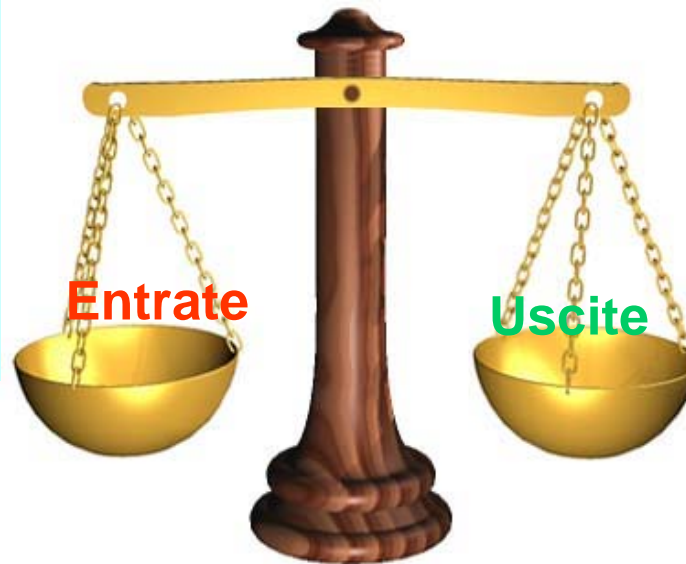
- In Italia:
- regione Campania → 49% (50% sovrappeso e 50% francamente obeso)
- regione E.Romagna → 29% (20% sovrappeso e 9% obeso)
- Regioni Val d'Aosta e Friuli → (23%)

ENTRATE

Minore disponibilità di cibo

Variabilità legata alla stagione

IERI



USCITE

Lavori pesanti

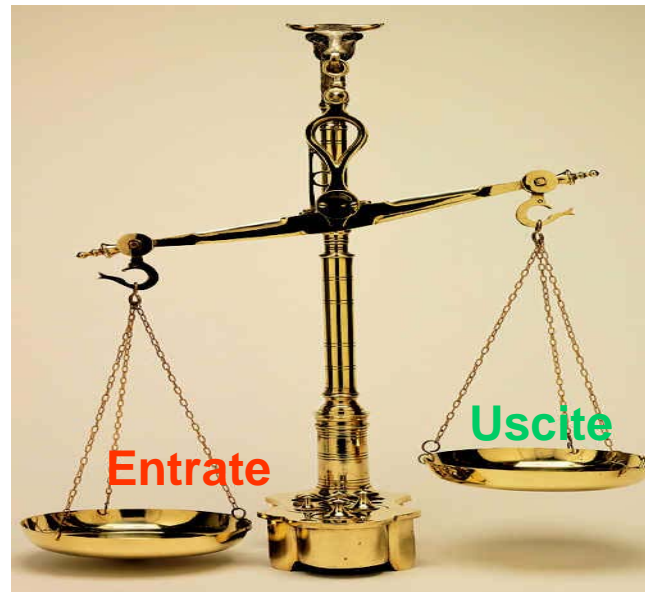
Movimento (spostamenti, gioco libero)

OGGI

ENTRATE

Aumentate in quantità e non sempre qualitativamente buone

(cibi precotti, conservanti, grassi occulti, eccesso di sale e zuccheri, stoccaggio di frutta e verdura)



USCITE

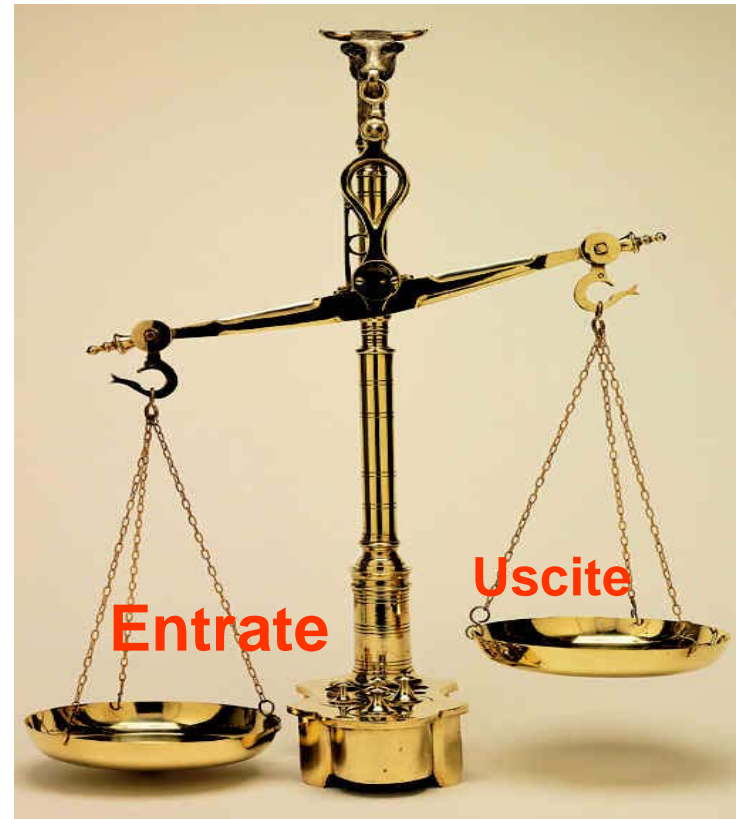
Ridotta attività motoria

(auto, ascensore, computer, PS, telecomando, ecc.)

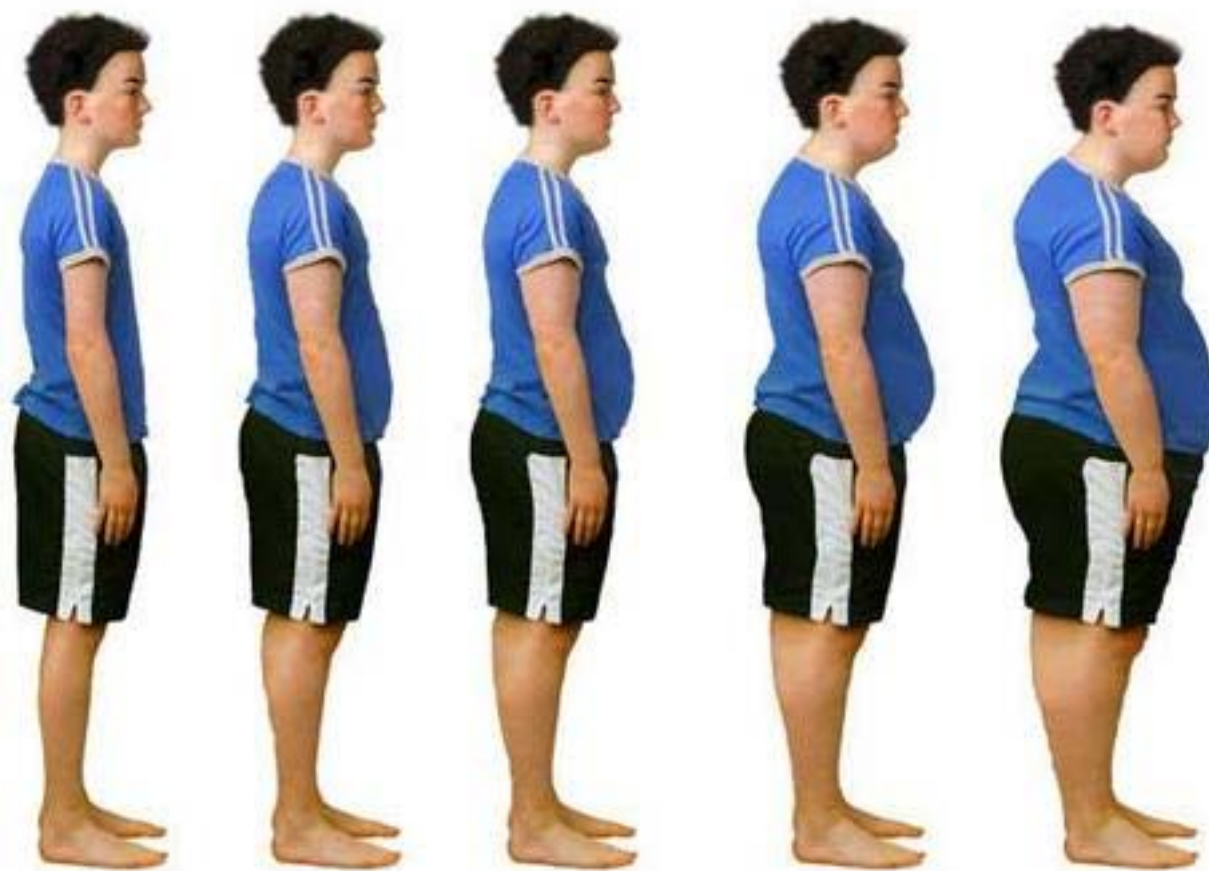
Attività sportiva

(movimento libero ridotto rispetto al tempo di allenamento complessivo)

Stile di vita non adeguato



Evoluzione



Alimentazione come prevenzione

- obesità
- diabete
- ipertensione
- cardiopatie ischemica
- ictus
- neoplasie



Fattori condizionanti alimentazione



Approvvigionamenti



Pubblicità



Fast food

Stile alimentare

Modalità dei pasti

Preparazioni in cucina



Dispensa

Feste e ricorrenze



Qualche suggerimento

- Favorire la presenza dei bambini in cucina (partecipare alla preparazione dei pasti stimola la loro curiosità e appetibilità).
- Non costringere i bambini ad assaggiare ma presentare in tavola, comunque, cibi nuovi e sollecitare la loro curiosità.
- Non nascondere “cibi proibiti” (merendine, cioccolata) ma piuttosto concordare insieme delle regole (come, quando e quanto mangiarne)

- non rinunciare subito o quasi subito se il bambino rifiuta un alimento o un piatto
- se qualche familiare è a dieta, far passare il messaggio al bambino che si sta cercando di migliorare il regime alimentare(invece che messaggio di costrizione, privazione)
- preparare con cura la tavola e curare la presentazione dei piatti

Referenti per l'alimentazione del bambino

- Genitori/famiglia
- Educatori/insegnanti
- Enti locali (servizio refezione scolastica)
- Figure professionali:
 - pediatra, medico di famiglia
 - dietista
 - pediatria di comunità
 - SIAN