



“Noi siamo, e soprattutto i bambini, saranno quello che mangiano.

Bisogna imparare che insieme, tutti i giorni, possiamo “mangiare” un po’ di salute”.

Dalla nascita, l'alimentazione e lo stile di vita determinano la salute delle persone.

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. Bambini e adolescenti hanno necessità speciali perché il loro organismo è in fase di sviluppo, ed in particolare, è importante che l'apparato muscolare e scheletrico accrescano correttamente.

LE SUE OSSA

È importante che i bambini crescano con una massa ossea adeguatamente sviluppata, perché in futuro la fragilità ossea potrebbe esporli più facilmente a fratture o alla possibilità di contrarre l'osteoporosi. Nelle ragazze la necessità di avere ossa forti è ancora maggiore perché sono più esposte al rischio di sviluppare l'osteoporosi a causa delle gravidanze e della menopausa.

La sostanza fondamentale per il corretto accrescimento delle ossa è il Calcio, che si accumula solo fino ai 40 anni. Importanti sono anche il fosforo e la vitamina D che fissano il calcio nelle ossa.

QUALI ALIMENTI PER COSTRUIRE OSSA FORTI?

Per tanto è **consigliabile** che il vostro bambino consumi tutti i gironi 1o 2 porzioni di latte e yogurt, formaggi ed in particolare il Parmigiano Reggiano, molto ricco di Calcio, che si può utilizzare al posto del sale per insaporire i cibi. Anche i legumi sono ricchi di Calcio.

Aumentare il consumo di alimenti contenenti fosforo, come la frutta secca, e di alimenti contenenti Vitamina D, come la verdura di colore verde, il pesce, in particolare salmone, tonno.

Limitare il consumo di te, coca-cola e bevande energetiche poiché contengono caffeina che inibisce l'assorbimento di Calcio.

I SUOI MUSCOLI

Anche la massa muscolare deve svilupparsi correttamente per avere maggiore forza muscolare quando saranno adulti

Gli alimenti come la carne, il pesce, il latte e i latticini e i legumi contengono proteine ad alto valore biologico che sono la fonte principale di approvvigionamento per la formazione e il mantenimento della massa muscolare.

Bisogna cercare quindi di dare ai bambini la giusta quantità di questi alimenti.

Frequenza di consumo

CARNE	4 volte a settimana
PESCE	3-4 volte a settimana
LEGUMI	1-2 volte a settimana
FORMAGGI	2 volte a settimana
UOVA	1- 2 uova per settimana

ALIMENTI COME CONSUMARLI

Una corretta alimentazione, è importante per lo sviluppo del sistema cardiovascolare, di quello respiratorio, di quello nervoso e del cervello, ma deve essere varia, 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 talvolta i genitori mangeranno gli stessi cibi, il bambino troverà “normale” imitarli, per sentirsi “grande”.

Completa: la presenza di alimenti diversi rende ogni pasto più gustoso ed i nutrienti più facilmente assimilabili.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

È lo strumento che ci consente di costruire una sana alimentazione e divide gli alimenti in 5 gruppi a seconda del contenuto in nutrienti.



È stata scelta perché ha una base larga e una punta stretta.

Alla base sono collocati gli alimenti da consumare largamente, in cima quelli da consumare poco.

QUANTO DEVE ESSERE GRANDE UNA PORZIONE?

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

A PRANZO E CENA

Portate in tavola alimenti diversi.

A MERENDA

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

I CONDIMENTI

Usa pochi grassi e prediligi l'olio extravergine d'oliva, misurandone la quantità con un cucchiaino.

Puoi usare aceto, limone, erbe, spezie e aromi naturali a volontà per insaporire.

Modera anche il sale.

COME INCENTIVARE BUONE ABITUDINI

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

NO! Si abituerrebbe così ad “averla sempre vinta” e quindi non sperimenterebbe nuovi sapori. Di contro però meglio non intestardirsi troppo imboccandolo con cibi che non gli piacciono.

Devo insistere perché finisca tutto ciò che ha nel piatto?

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

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.

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.

Posso leggere le favole al bambino mentre mangia?

NO! Perché tenderebbero a distrarlo eccessivamente dall'obiettivo principale

I TEMPI DEI 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 tanto cibo non è incoraggiante e demotivante..

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 ansie.

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

LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

Anche il pasto consumato in mensa è un momento educativo che si propone gli stessi obiettivi e le stesse regole che valgono per la famiglia.

La collaborazione di questi due organi è fondamentale, affinché i bambini possano acquisire a pieno abitudini alimentari corrette e diventare degli adulti sani.

La Dietista di Sercar D.ssa Piazzalunga Valentina

Sercar mette a disposizione per le famiglie del comune di Albino due contatti aziendali ai quali le famiglie possono fare riferimento per informazioni relative al servizio di ristorazione scolastiche:

dalmine@sercar.it per informazioni relative alle diete speciali
a.madaschi@sercar.it per informazioni inerenti al servizio