FONDO EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori
dal 1981

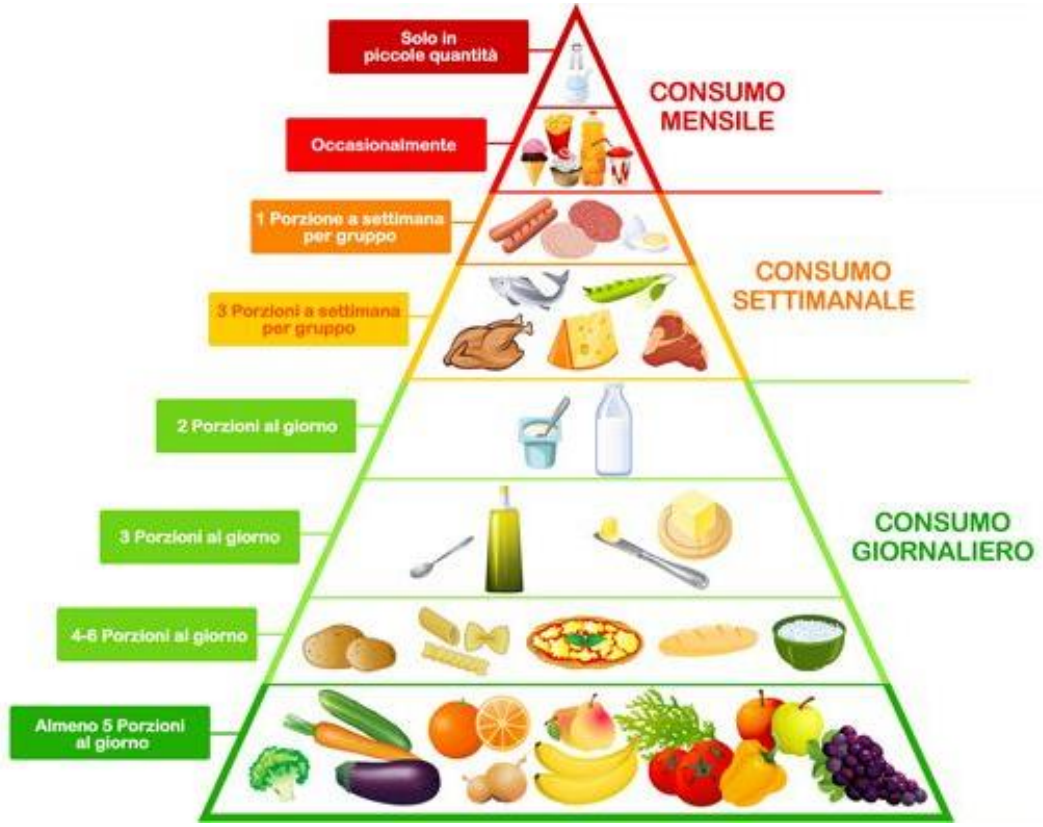
Alimentazione corretta nei bambini

Mangia sano, fai movimento e vivi contento

Dieta mediterranea: una piramide di salute

Numerosi studi hanno messo in evidenza che, la Dieta Mediterranea sembra avere un ruolo protettivo sulla salute in quanto prevede il consumo di alimenti a bassa densità calorica come verdura, frutta, cereali, soprattutto integrali e legumi, che assicurano un apporto di fibra e di antiossidanti che protegge dall'insorgenza di molte malattie croniche.

FONDO EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori
dal 1981



Non è il singolo alimento ma l’intero pattern alimentare che può comportare benefici e prevenzione

Un’alimentazione bilanciata è la somma di un’idonea scelta degli alimenti, di pasti regolari e di sane abitudini

FONDO EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori
dal 1981

Bere acqua in abbondanza ogni giorno

Per una corretta idratazione nei ragazzi che fanno attività sportiva, non bisogna dimenticare la pre-idratazione, seguita dall'assunzione di acqua ogni 20 minuti durante l'allenamento e da una buona bevuta di acqua al termine dell'attività.

Meno sale, più salute

Quanto sale mangiano i bambini?

SALE: obiettivi nutrizionali per la prevenzione (LARN 2014)

Età	Assunzione massima
1 - 3 anni	2,2 g/die
4 - 6 anni	3,0 g/die
7 - 10 anni	3,7 g/die
più di 10 anni	5,0 g/die
dai 60 anni	4,0 g/die

Come considerare i valori riportati in etichetta?

SALE	
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

Fonte: Sinu www.sinu.it

Alimenti ricchi di sale da consumare saltuariamente

r.alleva

- Salumi e Formaggi
- Pizza Crackers e grissini
- Pesce conservato in scatola (tonno)
- Conserve vegetali
- Piatti industriali pronti anche vegani
- Salsa di soia
- Ketchup

Pane industriale	50 g (una fetta media)	0.4 - 1.1
Biscotti dolci	20 g (2-4 biscotti)	0 - 0.2
Merendine/ Brioche	35 g (una unità)	0.1 - 0.3
Cereali da la colazione	30 g (4 cucchiai)	0 - 0.5
Affettati	50 g (3-4 fette)	0.8 – 2.9
Formaggi freschi	100 g (una porzione)	0.0 – 1.7
Formaggi stagionati	50 g (una porzione)	0.4 – 1.7
Legumi, vegetali e cereali in scatola	125-150 g (una porzione)	0.6 – 6.4
Carne o pesce in scatola	100 g (una porzione)	0.6 – 15.5
Patatine in sacchetto	25 g (una confezione)	0.3 – 0.5

FONDO EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori
dal 1981

Indice Glicemico

È la velocità con cui aumenta la concentrazione di glucosio nel sangue in seguito all'assunzione di carboidrati di un determinato alimento

Più è alto l'indice glicemico di un alimento più si alzerà la glicemia dopo l'assunzione

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

Un consumo eccessivo di zuccheri è correlato con l'insorgenza di carie dentale, obesità, diabete mellito e malattie cardiovascolari

Moderare il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata per non superare la quantità di zuccheri consentita

È sempre importante leggere le etichette dei prodotti che acquistiamo, se lo zucchero compare tra i primi 3 ingredienti è meglio limitare

FONDO EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori
dal 1981

Attenzione alle bevande zuccherate

Le bevande zuccherate rappresentano la principale fonte di zuccheri liberi nei bambini e negli adolescenti

All'aumentare del consumo di bevande zuccherate aumenta il rischio di malattie metaboliche

FONDO EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori
dal 1981

Sovrappeso e obesità

Sono causati da una scorretta o eccessiva alimentazione, una ridotta attività fisica, fattori di tipo genetico e familiare (solo in rari casi sono legate ad alterazioni ormonali)

È necessario focalizzare l'interesse sulla promozione della salute fin dall'infanzia, prima che si instauri una patologia

Chi è obeso in età infantile lo è spesso anche da adulto

FONDO EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori
dal 1981

Consigli utili

- Se i ragazzi rifiutano di consumare la verdura, proporla come condimento per il primo piatto o come farcitura di torte salate
- Se non gradiscono la frutta, si può proporla in forma di frullato, mousse, macedonia o sorbetto
- Il pranzo e la cena dovrebbero prevedere un primo e un secondo piatto o un piatto unico, accompagnati da verdura e frutta
- Se rifiutano di fare colazione, è bene iniziare proponendo una piccolissima quantità di cibo (come un biscotto o una fetta biscottata), per poi incrementare gradualmente le porzioni
- Gli spuntini possono essere a base di un frutto fresco o un vasetto di yogurt o un pacchetto di crackers o una piccola porzione di grana padano. Occasionalmente, per la merenda si può prevedere un piccolo gelato o una fetta di torta.

FONDO EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori
dal 1981

Conclusioni

- L’assunzione giornaliera degli alimenti va suddivisa in 4-5 pasti (3 pasti principali + 2 spuntini)
- Prediligere alimenti amidacei a basso indice glicemico e ricchi di fibre -> cereali integrali, legumi, verdura e frutta
- Limitare il consumo di zuccheri, evitando alimenti e bevande con zuccheri aggiunti
- Preferire i grassi da condimento di origine vegetale -> olio extravergine d’oliva
- Non eccedere nel consumo di sale e di alimenti particolarmente ricchi di sodio -> alimenti in scatola, salumi, formaggi
- Variare gli alimenti e non seguire un’alimentazione monotona
- Abituare i ragazzi a consumare tutti gli alimenti

FONDO EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori
dal 1981

FONDO
EDO TEMPIA onlus
per la lotta contro i tumori
dal 1981

Grazie!