



La giornata alimentare secondo gli esperti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù



Roma, 10 ottobre 2018 - Cinque pasti al giorno sotto il segno dell'equilibrio e della varietà. A colazione, pranzo, cena e spuntini, nel piatto dei più piccoli devono esserci tutti i nutrienti: carboidrati, fibre, proteine, grassi, vitamine e sali minerali, da combinare in percentuale variabile a seconda dei momenti della giornata. Senza rinunciare al gusto e alla convivialità.

Sono gli ingredienti della corretta giornata alimentare secondo gli esperti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù.

I temi dell'educazione alimentare e della prevenzione del sovrappeso saranno al centro dell'Obesity Day, iniziativa promossa da ADI (Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica italiana) per oggi, mercoledì 10 ottobre. Per l'occasione, al Bambino Gesù, sede di Roma-San Paolo, tra le altre iniziative, medici e nutrizionisti forniranno indicazioni sui corretti stili di vita: non solo sana alimentazione, ma anche attività sportive e movimento all'aria aperta.

Il sovrappeso è un problema che oggi riguarda il 23% dei bambini. Il 9% è obeso. Il 2% gravemente obeso. I dati di Okkio alla Salute, il sistema di sorveglianza dell'Istituto Superiore di Sanità, indicano che la giornata alimentare non è osservata con la giusta attenzione. Seguendo alcune indicazioni, la strada della corretta alimentazione può essere imboccata fin da piccoli.

“In questo contesto - spiega il prof. Alberto Ugazio, Direttore del Dipartimento Medicina Pediatrica dell'Ospedale Bambino Gesù - sono state attivate campagne di sensibilizzazione rivolte a personale sanitario, famiglie, scuola, media e industrie alimentari. Queste ultime, in particolare, hanno migliorato le qualità nutrizionali dei loro prodotti contenendo la quantità di zuccheri, grassi saturi, sodio e calorie e innalzando il contenuto di fibre. Per migliorare lo stato nutrizionale di bambini e ragazzi vanno osservate

alcune regole: recuperare l'abitudine familiare a fare una prima colazione completa, sperimentare merende varie, con preferenza per quelle a base di frutta, trasformare il pasto a scuola in un momento di educazione alimentare, fare movimento spontaneo e organizzato e valorizzare il momento della cena in famiglia, che dev'essere vissuto come un'esperienza conviviale positiva”.

Fare colazione, sempre. È un pasto irrinunciabile: consente di rendere al meglio sotto l'aspetto mentale e fisico, ma il 33% dei bambini fa una prima colazione inadeguata, mentre l'8% la salta addirittura per mancanza di tempo o di appetito. Per costruire la colazione perfetta con l'apporto di tutti i nutrienti - dicono gli esperti - si può cominciare con pane e miele, o marmellata, oppure con cioccolato spalmabile. In alternativa pancake, cereali, biscotti, fette biscottate o prodotti da forno. Il tutto abbinato ad una tazza di latte, yogurt bianco o bevande vegetali e da una porzione di frutta fresca.

Lo spuntino della mattina, energia a portata di mano. È un intermezzo che spezza il digiuno e fornisce energia “a rapido consumo”. In questo modo si recuperano i cali di attenzione e di umore, tipici della tarda mattinata e si evita che l'intervallo tra un pasto e l'altro superi le 4-5 ore. Per i bambini rappresenta una pausa dallo studio o dal gioco e consente di recuperare le forze per proseguire le attività quotidiane. Quello ideale è pratico da trasportare e da consumare, facile da digerire senza saziare troppo, così da arrivare al pranzo mantenendo un appetito adeguato. Non va sostituito alla colazione né apportare troppe calorie. Non deve contenere troppi zuccheri (che causano sonnolenza), sale o grassi e va diversificato per ogni giorno della settimana.

Il pranzo, un concentrato di calorie buone. Garantisce il 40% delle calorie totali giornaliere. È il pasto più importante della giornata alimentare e quello che viene sacrificato di più anche dai bambini, spesso a causa delle merendine abbondanti. Se ben pianificato, combina al meglio dietetica e gastronomia, importanti per favorire lo sviluppo del gusto. Consumare insieme un pasto favorisce convivialità e socializzazione, oltre a permettere di sperimentare e acquisire nuove abitudini alimentari.

Un pranzo equilibrato deve contenere il giusto apporto di carboidrati, proteine, grassi e micronutrienti (vitamine, sali minerali e fibre). Può essere strutturato con un primo e un secondo piatto, verdura cruda o cotta e pane, oppure piatto unico, verdura cruda o cotta e pane.

La merenda, una pausa rilassante. È una pausa utile a ricaricare l'organismo prima o dopo lo studio, lo sport e il gioco, consentendo di arrivare al pasto serale con equilibrio. È un momento che va vissuto con calma: a casa o al parco, con i genitori e con i nonni. Inoltre, evita che si ‘pilucchi’ cibo tra un pasto e l'altro.

Può essere dolce o salata, l'importante è il rispetto di alcune regole: tra merenda e cena dovrebbero trascorrere almeno 3-4 ore per agevolare i processi digestivi ed evitare cali glicemici troppo alti. Non va mai saltata; deve essere variata, moderata (niente bis!) e proporzionata (non eccedere con zuccheri e calorie).

Gli esperti invitano ad evitare le bevande gassate cariche di dolcificanti di sintesi e gli energy drink che possono essere sostituiti da acqua minerale o naturale, frullati, centrifugati e infusi di frutta e verdura. Per essere parte attiva nella costruzione della corretta giornata alimentare, bambini e ragazzi andranno coinvolti durante la preparazione della merenda.

Cena semplice e leggera, in famiglia. È il pasto che vede riunito il nucleo familiare e può costituire un momento privilegiato di comunicazione fra genitori e figli. Alla base di una cena nutriente dovrà esserci una quota adeguata di carboidrati, accompagnati o combinati ad una porzione proteica. Se i bambini rifiuteranno le verdure, se ne potrà proporre un assaggio a inizio pasto e poi più avanti, come contorno o per la preparazione di piatti unici.

La cena è il pasto che precede il sonno, sarà dunque opportuno proporre piatti semplici a base di carne o formaggi magri, con l'aggiunta di olio dopo la cottura per ridurre i tempi di digestione.

Gli ingredienti per un pranzo equilibrato

ALIMENTI	4-6 anni	7-10 anni	11-13 anni
 Pasta o altri cereali	50 g	70 g	100 g
 Parmigiano	5 g	10 g	10 g
 Carne*	45 g	80 g	100 g
 Verdura (insalate)	40 g	50 g	50 g
 (da cuocere)	120 g	150 g	200 g
 Pane	40 g	50 g	50 g
 Frutta Fresca	80 g	100 g	120 g
 Olio Extra Vergine di Oliva	10 g	15 g	20 g

***Nella settimana è buona regola variare il tipo di secondi piatti**

(3 volte i legumi, 3 volte il formaggio, 3 volte il pesce, 3 volte la carne, 1-2 volte il prosciutto crudo o la bresaola, 1-2 volte l'uovo)