

INTRODUZIONE ALL'ALIMENTAZIONE



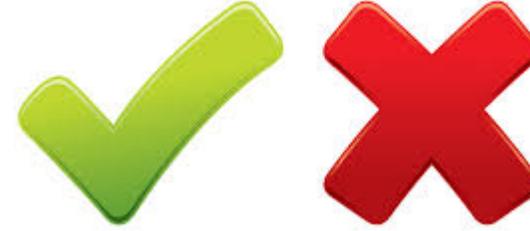
Come è noto l'infanzia è un periodo cruciale per l'organismo in formazione e dunque un'alimentazione non adeguata, in difetto o in eccesso sia per quantità che per qualità, può compromettere la prestazione fisica da un lato ma può interferire in vari stadi della crescita e, a lungo termine, costituire la base per condizioni patologiche come l'essere sovrappeso o addirittura l'obesità.

Un'**alimentazione adeguata** consiste nell'effettuare 5 pasti al giorno per suddividere il fabbisogno giornaliero che ovviamente dipende dall'età. In larghe linee per permettere la rapida crescita dei primi 2 – 3 anni di vita nell'arco della settimana l'apporto proteico deve coprire il 15% dell'apporto calorico complessivo, l'apporto lipidico il 30% e ci si deve assicurare che vi sia un adeguato apporto di acidi grassi essenziali (AGE), omega 3 e 6, fondamentali perché l'organismo non è in grado di produrli autonomamente. Gli AGE sono importanti nello sviluppo del sistema nervoso e dell'apparato visivo. Una restrizione lipidica non è consigliabile nei primi tre anni di vita in quanto i grassi sono necessari per la rapida crescita e per lo sviluppo di molti organi. Dai 4 ai 6 anni l'apporto proteico sarà del 25% e quello lipidico del 25%.

Per quanto riguarda l'apporto di carboidrati è pari al 55% delle calorie totali e dovrebbero essere rappresentati principalmente da carboidrati complessi (amido), mentre la quota di energia derivante dagli zuccheri semplici (saccarosio, fruttosio, lattosio) non dovrebbe superare il 15%.

Infine è importante tenere in considerazione il fabbisogno di vitamine e sali minerali attraverso la somministrazione di frutta, verdura e l'assunzione di 6 – 8 bicchieri di liquidi al giorno.

ALCUNE REGOLE DA RISPETTARE



- Non forzare! Se il bambino non accetta i nuovi sapori, attendere 2-3 giorni, poi riprovare
- Non usare trucchi. Il bambino deve imparare che esiste un pasto dolce ed uno sapido. È altamente diseducativo usare trucchetti tipo aggiungere zucchero ecc.
- Non aggiungere mai sale
- Non aggiungere zucchero
- Offrire sempre acqua al pasto
- Introdurre nuovi alimenti, in modo graduale
- Scegliere la consistenza della pappa secondo il gusto del bambino
- Se mostra di avere ancora fame, aumentare le quantità di passato di verdure e/o dei cereali, non quelle della carne
- Non far “assaggiare” cibi elaborati, che potresti avere tu nel piatto

IL FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO

Per iniziare è necessario valutare quale sia in media il fabbisogno energetico giornaliero per bambini nei quali l'attività supera la vita sedentaria. Il peso corporeo indicativo nel periodo 2 - 6 anni è dato da $(\text{età} \times 2) + 8$.



Qui di seguito elencati i valori intermedi di fabbisogno energetico giornaliero nei due sessi, per classe di età.

<i>Età</i>	<i>Maschi (Kcal/giorno)</i>	<i>Femmine (Kcal/giorno)</i>
2 anni	1130	1050
2,5 anni	1130 - 1390	1050 - 1280
3 anni	1390	1280
3,5 anni	1390 - 1470	1280 - 1350
4 anni	1470	1350
4,5 anni	1470 - 1550	1350 - 1430
5 anni	1550	1430
5,5 anni	1550 - 1640	1430 - 1520
6 anni	1640	1520

ALIMENTAZIONE PER BAMBINI DI 2 – 3 ANNI

Dopo il primo anno, il bambino può introdurre nella sua dieta la maggior parte degli alimenti cucinati in maniera semplice e conditi se necessario con olio EVO a crudo.

È bene che la dieta si distribuisca su 5 pasti: 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini più leggeri a metà mattina e al pomeriggio (merenda).

È anche importante che vengano introdotti liquidi in quantità di 6-8 bicchieri al giorno, costituiti da acqua ai pasti e latte o spremuta a colazione o a merenda.

UN ESEMPIO DI DIETA

Colazione

- Latte: 200 g + biscotti (2-3) o cereali (2-3 cucchiari)

Oppure

- Yogurt + mezzo panino + marmellata

Pranzo

- Pasta asciutta o riso: 30 - 40 g
- Carne 40 g o pesce 50 - 60 g (3 volte a settimana) o un uovo (2 volte a settimana) o legumi freschi 40 g, secchi 20 g (2 volte a settimana)
- Verdura cruda (30 - 40 g) o cotta (70 - 80 g)
- 1 frutto

Cena

- Passato di verdura con pastina o riso o semolino, olio e parmigiano: 200 - 250 g
- Formaggi 30 g (2-3 volte a settimana) o salumi 30 g (1-2 volte a settimana) o legumi (1-2 volte settimana)

Spuntino di metà mattina

Un frutto + un biscotto o uno-due crackers

Merenda

- Latte: 200 - 250 g + biscotti (2-3) o cereali (2-3 cucchiari) oppure
- Yogurt (al naturale o con frutta) 125 g oppure
- Frullato: circa 2 frutti oppure
- Gelato (alla crema o fiordilatte)



NOTA BENE!



- ❖ Il pesce come merluzzo, tonno, pesce spada, salmone ma anche noci e mandorle sono ricchi di omega 3 e 6;
- ❖ Il pane da associare con i secondi è meglio non sia più abbondante di 30 g;
- ❖ Alcuni cibi vanno però accuratamente evitati, anche sotto forma di assaggi, come i frutti di mare (per il rischio di infezioni), il caffè ed il tè;
- ❖ Altri alimenti possono essere somministrati solo occasionalmente ed in modeste quantità, come i formaggi grassi (ad esempio il mascarpone), i cibi fritti (soprattutto nel burro), gli insaccati (salame, mortadella), salumi molto grassi (pancetta) ed infine gli alimenti ricchi di conservanti, coloranti ed aromi artificiali.

ALIMENTAZIONE PER BAMBINI DI 4 – 6 ANNI

Il fabbisogno di vitamine, che si dividono in liposolubili (o solubili nei grassi: A, D, E, K) e idrosolubili (o solubili in acqua: B, C, P) non sempre è raggiungibile con la dieta, seppur completa ed equilibrata.

Questi nutrienti, a parte la B12 contenuta prevalentemente nei cibi di origine animale, si trovano principalmente nella frutta, nella verdura e nei cereali integrali, alimenti alla base di una sana alimentazione. Le vitamine sono necessarie per un corretto sviluppo del sistema immunitario ed ematologico, dell'apparato epidermico ed osseo.

Quindi è necessario introdurre nella dieta il consumo più assiduo di verdura e cereali di vario genere.

UN ESEMPIO DI DIETA

Colazione

- Latte: 250 g + biscotti (2-3) o cereali (2-3 cucchiari)

Oppure

- Yogurt + mezzo panino + marmellata

Pranzo

- Pasta asciutta o riso: 50 - 60 g
- Carne 50 g o pesce 70 - 80 g (3 volte a settimana) o un uovo (2 volte a settimana) o legumi freschi 50 g, secchi 30 g (2 volte a settimana)
- Verdura cruda 50 - 60 g o cotta 100 g
- 1 frutto

Cena

- Passato di verdura con pastina o riso o semolino, olio e parmigiano: 200 - 250 g
- Formaggi: 40 g (2-3 volte a settimana) o salumi: 40 g (1-2 volte a settimana) o legumi (1-2 volte a settimana)

Spuntino di metà mattina

Un frutto + un biscotto o uno-due crackers

Merenda

- Latte: 200 - 250 g + biscotti (2-3) o cereali (2-3 cucchiari)

oppure

- Yogurt (al naturale o con frutta) 125 g

oppure

- Frullato: circa 3 frutti

oppure

- Gelato (alla crema o fiordilatte)



ECCO DELLE ULTIME ACCORTEZZE SULLA SCELTA DEGLI ALIMENTI DA ABBINARE

LATTE: Limitare il consumo di latte vaccino per l'alto contenuto di proteine (e di grassi), preferire yogurt parzialmente scremati (o alla frutta)



CEREALI: privilegiare pane e cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte a settimana). Si raccomanda la cottura al dente



PANE: un panino al giorno, preferire le preparazioni con farina integrale



CARNE: pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale sgrassato



PESCE: preferire il pesce azzurro (sarda, alici, sgombro anche se meno gradita dai bambini) e quelli di grossa taglia (spada e tonno). Evitare le tanto famose platessa e sogliola. Il salmone è un ottimo pesce per il suo alto contenuto di grassi omega 3 e omega 6. Cefalopodi, tipo calamari e polpo, non più di una volta a settimana



LEGUMI: associarli sempre (freschi, secchi o surgelati) ai cereali come piatto unico in alternativa al primo e secondo piatto



FRUTTA: consumarla 2-3 volte al giorno, preferendo quella di stagione. Non assumere più di 2-3 volte alla settimana: kiwi, uva, banana, ananas

