



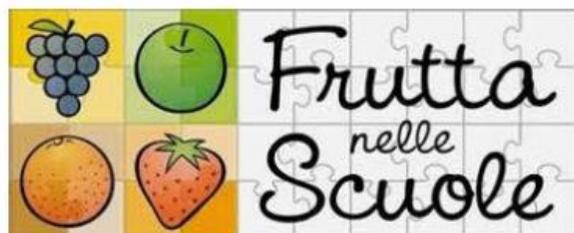
CONSIGLIO PER LA RICERCA
IN AGRICOLTURA E L'ANALISI
DELL'ECONOMIA AGRARIA

PROGRAMMA CRA 2015: MISURE DI ACCOMPAGNAMENTO



al PROGRAMMA COMUNITARIO
FRUTTA NELLE SCUOLE A.S.2014-2015
(MA-FNS-CRA)

Mipaaf D.M. 286 del 29 gennaio 2015



**MINISTERO DELLE POLITICHE
AGRICOLE ALIMENTARI
E FORESTALI**



Saper mangiare: tra teoria e pratica

Adozione di sane abitudini alimentari e stili di vita per il benessere dei nostri bambini

A cura della Dr.ssa Brigida Sangiovanni
DIETISTA CRA-MPF TRENTO



Obiettivi MA

- É Incentivare il consumo di frutta e verdura tra i bambini compresi tra i sei e gli undici anni attraverso visite programmate presso le strutture CRA, dove gli alunni avranno la possibilità di vivere orti didattici appositamente allestiti
- É Offrire agli insegnanti spunti didattici per diffondere nei bambini le informazioni con metodologie pertinenti e relative al loro sistema di apprendimento (es: laboratori sensoriali in classe)
- É Offrire ai genitori le nozioni basilari circa l'importanza di una corretta alimentazione e di uno stile di vita sano, nonchè alcune regole di comportamento alimentare
- É Fornire suggerimenti e consigli pratici per incrementare il consumo di frutta e verdura giornaliero in tutta la famiglia rispettando così le raccomandazioni OMS (5 porzioni al giorno)

Spunti didattici per gli insegnanti

1. Organizzare laboratori didattici per la preparazione e degustazione di frutta e verdura, coinvolgendo le 5 sfere sensoriali (attribuire aggettivi ai cibi).
2. Commentare sempre i pasti insieme ai bambini in modo da incentivare il consumo di frutta e verdura.
3. Stimolare nei bambini la curiosità verso le regole del mangiare sano da portare poi in famiglia.
4. Assegnare dei compiti da fare a casa (ad esempio interviste, indagini alimentari a genitori o nonni).
5. Far conoscere ai bambini il calendario di maturazione della frutta e della verdura e riprodurlo su cartellone da affiggere in classe e/o portare a casa.
6. Stimolare l'attenzione dei bambini verso colazioni e merende sane attraverso ricerche (differenze tra colazioni tipo in Paesi con diversa cultura alimentare) ed eventualmente esporre i risultati su cartelloni da affiggere in classe o nei corridoi.
7. Cercare di stimolare i bambini al movimento e all'attività fisica a scuola, quando possibile, attraverso giochi all'aria aperta.

Per gli insegnanti

Per la formazione e-learning consultare il sito fruttanellescuole.gov.it
(Pacchetto didattico "Frutta nelle scuole")



Alimentazione comeí

É Nutrizione

É Fonte di piacere

É Modo per comunicare



Malnutrizione

La scarsità di cibo affligge molti Paesi in via di sviluppo e provoca ogni anno la morte di milioni di persone, soprattutto bambini, a causa della denutrizione (**malnutrizione per difetto**).

Al contrario, nei Paesi occidentali, un numero tanto grande ó se non maggiore ó di decessi in età adulta è legato, paradossalmente, a problemi che derivano dall'eccesso di alimentazione e dalle cattive abitudini alimentari, acquisite già dalla prima infanzia (**malnutrizione per eccesso**).

Il modo in cui mangiamo è in grado di influire in modo rilevante sull'insorgenza di alcune **patologie croniche** ó come l'obesità, il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore.

In particolare, i Paesi occidentali stanno sperimentando una crescita esponenziale del fenomeno dell'**obesità** e del **sovrappeso infantile**.

Secondo i dati raccolti dall'International Obesity Task Force, i bambini in età scolare obesi o sovrappeso nel mondo sono **155 milioni**, ovvero uno su dieci.

Okkio alla saluteí



õ In **Italia** mediamente si stimano oltre un milione e centomila bambini tra i sei e gli undici anni con problemi di obesità e sovrappeso: **più di un bambino su tre!**

í e nella nostra Regione?

“ Una recente indagine condotta dal Servizio osservatorio epidemiologico dell'APSS sui bambini di prima e quarta elementare e di seconda media conferma sostanzialmente quanto rilevato a livello nazionale ed europeo: il **4,8%** dei bambini è obeso e il **18,9%** in sovrappeso.

È Ad un risultato abbastanza simile è giunta anche l'indagine condotta dai pediatri trentini sui bambini di 6 anni e su adolescenti di 13 anni: il problema dell'eccesso ponderale è una condizione che attualmente sembra interessare circa **11.000** soggetti in età pediatrica in provincia di Trento.

È Lo studio nazionale PASSI evidenzia per la provincia di Trento che solo il **15%** degli intervistati segue la raccomandazione.

È La abitudine di mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa tra le **donne**, tra le persone con **alto livello di istruzione** e tra coloro che **non** hanno **difficoltà economiche**.



Impatto del fenomeno e prevenzione primaria

In tutte queste patologie croniche legate all'alimentazione dieta e abitudini motorie costituiscono importanti fattori di rischio modificabili che interagendo con altri fattori di carattere genetico, ambientale e socioculturale, assumono un ruolo di assoluto rilievo sia nel favorire che, al contrario, nel prevenire lo sviluppo delle malattie, con un conseguente impatto sociale ed economico estremamente rilevante.

L'acquisizione e il mantenimento di **abitudini nutrizionali** e **motorie** adeguate alle mutate esigenze socio-ambientali costituisce una condizione irrinunciabile per il benessere delle presenti e future generazioni. E' dunque fondamentale, a partire dall'infanzia, porre attenzione all'adozione di comportamenti alimentari corretti, in termini di preferenze alimentari, composizione della dieta, distribuzione degli apporti nella giornata, porzioni, modalità di consumo degli alimenti, e di stili di vita fisica attiva.

Ma quale dieta?



Il termine deriva dal greco *õdaitaö* e significa *õstile di vitaö* e **NON** si riferisce, dunque, alla pura e semplice restrizione calorica finalizzata alla perdita di peso.

Al giorno d'oggi esistono molteplici **MODELLI ALIMENTARI**, che sono delle vere e proprie **MODE** del momento, ma la **Dieta Mediterranea** risulta essere da **SEMPRE** uno dei modelli alimentari più efficaci in termini di benessere e prevenzione delle malattie croniche.

Quindi verdure, frutta, cereali integrali, pesce e legumi, utilizzando come condimento esclusivamente olio EVO, rappresentano gli alimenti cardine della Dieta Mediterranea, seguita dai popoli del bacino mediterraneo, fin dall'antichità e scoperta da A. Keys negli anni 50.

Dal 2010 è patrimonio culturale immateriale dell'umanità (**UNESCO**).

I nutrienti essenziali nel processo di crescita (1)

- É Le **proteine** rappresentano una componente essenziale delle cellule umane. Fonti ottimali di proteine di alta qualità sono rappresentate dal fegato animale, carne, pesce, formaggio, latte, uova e da alcuni prodotti di origine vegetale, come i prodotti della soia, fagiolini e legumi. I prodotti derivati dal grano costituiscono anch'essi fonte di proteine, mentre la maggior parte dei vegetali e della frutta ne contengono in quantità limitata.
- É I **grassi** assunti attraverso l'alimentazione rappresentano per il bambino una fonte di energia e di acidi grassi essenziali. I grassi strutturali sono parte essenziale delle membrane cellulari, del tessuto neurale e dell'architettura cellulare nel suo complesso, mentre i grassi di deposito ó presenti in particolare nel tessuto adiposo, composto principalmente da trigliceridi ó svolgono il ruolo di riserva di energia di lungo periodo per l'organismo.
- É I **carboidrati** costituiscono la terza e più importante (in termini quantitativi) fonte energetica dell'organismo. I carboidrati (zuccheri, amidi) forniscono energia a tutti i tessuti del corpo umano, soprattutto al cervello e ai globuli rossi che usano solamente il glucosio quale ó carburanteó per le attività cellulari. Al gruppo dei carboidrati non amidacei appartengono invece le **fibre vegetali**.

I nutrienti essenziali nel processo di crescita (2)

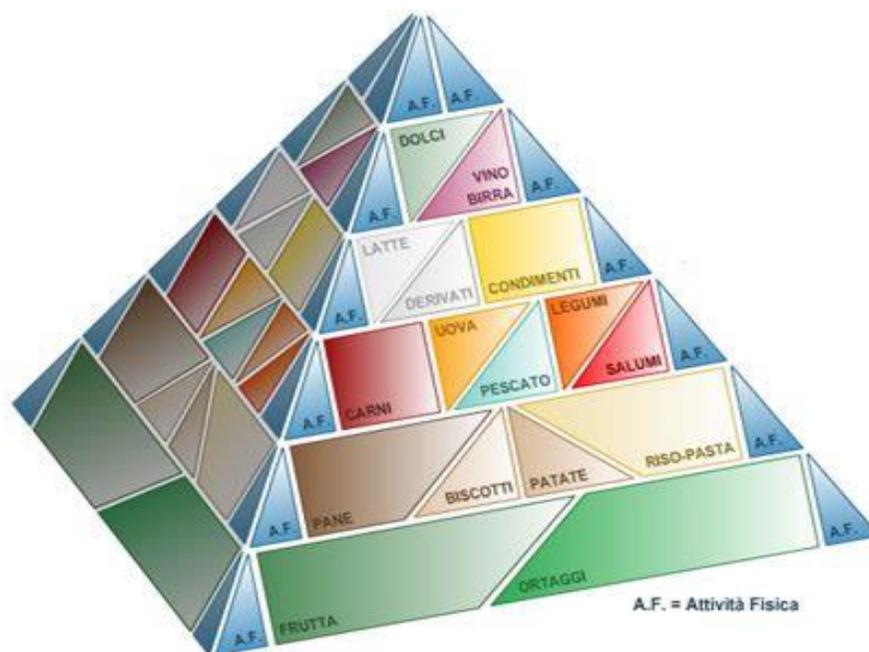
Accanto ai principali macronutrienti, gli elementi essenziali di una corretta alimentazione per i bambini in età pre-scolare e scolare sono:

- É le **vitamine**
- É i **minerali**.

Nel bambino piccolo, un adeguato apporto di **vitamina A** è necessario per il corretto formarsi della vista, per garantire l'integrità dei tessuti epiteliali e per lo sviluppo e la differenziazione dei tessuti. Le fonti principali di vitamina A sono: fegato, prodotti caseari, uova, pesce, margarine e alcuni tipi di frutta e verdura (ad esempio, le carote e la frutta a colorazione giallo-arancione). Le **vitamine B**, al pari della vitamina A, svolgono un ruolo fondamentale nella crescita del bambino oltre che nel corretto mantenimento e sviluppo. La **vitamina C** risulta fondamentale per l'ottimale funzionamento del sistema immunitario e per la sintesi del collagene. Inoltre, la vitamina C è dotata di proprietà antiossidanti e svolge un ruolo di supporto significativo al processo di assorbimento del ferro. La **vitamina D**, invece, svolge un ruolo essenziale nel metabolismo del calcio (stimolandone l'assorbimento intestinale), nella funzionalità muscolare, nella proliferazione e maturazione cellulare e nel corretto funzionamento del sistema immunitario. Elementi essenziali della dieta dei bambini in età pre-scolare e scolare sono rappresentati dai minerali, in particolare: **ferro, calcio, magnesio, fosforo, sodio, zinco e iodio**.

Dai nutrienti ai gruppi di alimenti

Rappresentazione grafica dei gruppi alimentari: la nuova **Piramide** tridimensionale italiana



<http://www.sinu.it>

Le raccomandazioni per una corretta alimentazione

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te



Linee guida per una sana Alimentazione italiana, INRAN, revisione 2003
<http://nut.entecra.it>

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

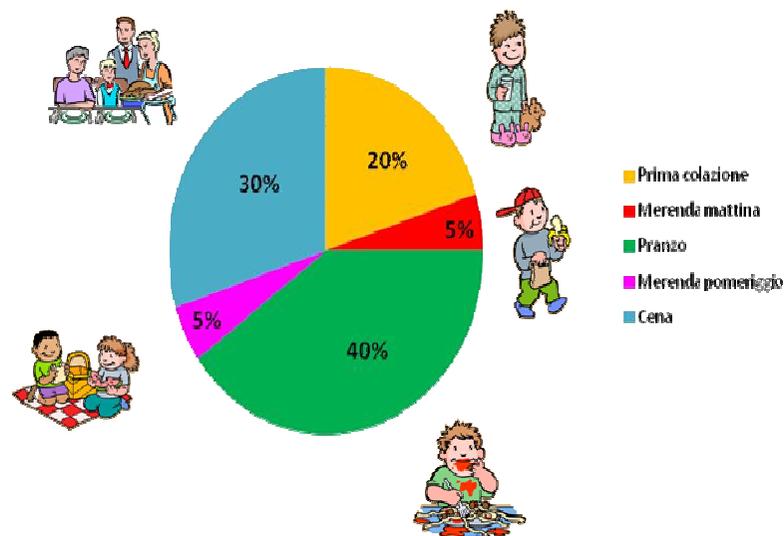
- É Effetti dell'attività fisica sull'organismo in crescita
- É Stabilire un numero di ore settimanali da dedicare ai giochi all'aria aperta
- É Assecondare i bambini nello svolgimento delle attività da loro preferite, purchè si osudii!



Quanta energia durante la giornata?

Sono tante le sostanze nutritive indispensabili: le proteine, le vitamine, i minerali e altre ancora. Dobbiamo assicurarci queste sostanze attraverso l'alimentazione abituale. Ma non esiste un alimento completo che le contenga tutte nella giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare da solo tutte le nostre necessità nutritive.

Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili ed evitare carenze nutrizionali è ricorrere alla più ampia varietà possibile e alla più opportuna combinazione di alimenti diversi.



Importanza della prima colazione

Numerosissimi studi sottolineano l'importanza della prima colazione, ciò nonostante una buona percentuale di Italiani è solita saltare questo pasto; altri, pur facendo regolarmente colazione, adottano scelte alimentari scorrette.

Studi dimostrano come bambini che fanno regolarmente colazione siano dotati di maggiore concentrazione a scuola e riportino risultati migliori.



Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati, soprattutto amido e fibra, ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di grande interesse per la salute. Inoltre i cereali, e soprattutto i legumi, sono anche buone fonti di proteine.

Frutta e ortaggi, più che dei nutrienti fondamentali (proteine, lipidi e carboidrati), sono particolarmente ricchi di nutrienti non energetici ed essenziali, quali minerali, vitamine, acqua e fibra alimentare

PRINCIPALI ALIMENTI RICCHI IN FIBRA

Legumi: fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli

Cereali e derivati: pasta, biscotti, pane e cereali da colazione (soprattutto se integrali), prodotti da forno, orzo perlato

Verdura e ortaggi: carciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, agretti, finocchi

Frutta fresca: pere, mele, fichi, banane, kiwi, lamponi, fichi d'India, ribes

Frutta secca in guscio: noci, nocciole, mandorle

Frutta essicata: albicocche secche, fichi secchi, mele essiccate, uva passa, prugne secche, castagne secche.



Perché più cereali, legumi, ortaggi e frutta

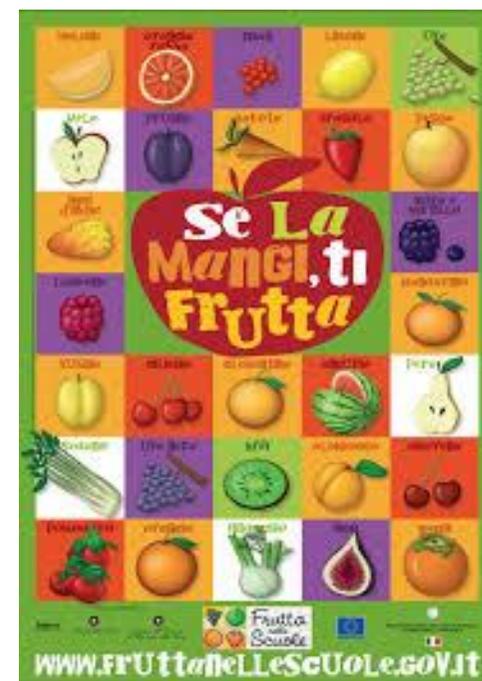
Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in **cereali**, **legumi**, **ortaggi** e **frutta** protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari (patologie delle arterie coronarie, ipertensione, infarto), cataratta, malattie dell'apparato respiratorio (asma e bronchiti), malattie dell'apparato digerente (diverticolosi, stipsi), ecc.

Il consumo di adeguate quantità di **frutta** e **ortaggi** assicura, inoltre, un rilevante apporto di nutrienti (**vitamine**, **minerali**, **acidi organici**) e nello stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato.

È molto importante sottolineare che finora nessuno studio ha dimostrato che la somministrazione dei singoli componenti sotto forma di integratori possa dare gli stessi effetti benefici che sono associati all'ingestione di frutta e vegetali.

Di conseguenza, si pensa che tali effetti siano dovuti soprattutto all'**azione congiunta** e **sinergica** di molteplici costituenti, molti dei quali probabilmente ancora da individuare, presenti nell'alimento.

Questa azione sembra venir meno nel momento in cui tali composti benefici vengono ad essere ingeriti singolarmente e in forma relativamente concentrata (integratori, ecc.).



I colori di frutta e verdura: stagionalità e biodiversità

1. **Gruppo del Rosso:** pomodori, arance rosse, ravanelli, peperoni, bietole rosse, anguria, ciliegie, fragole, ribes, lamponi, melograno
2. **Gruppo del Giallo-Arancione:** arance gialle, pesche, albicocche, melone, carote, zucca, mais, pompelmi, banane, ananas, papaia, peperone giallo
3. **Gruppo del Verde:** insalata, prezzemolo, basilico, rosmarino, asparagi, broccoli, rucola, spinaci, zucchine, kiwi, piselli
4. **Gruppo del Blu-Viola:** melanzane, frutti di bosco (mirtillo, ribes nero, lamponi, more) uva, fichi, radicchio, prugne
5. **Gruppo del Bianco:** cavolo, cipolle, aglio, scalogno, funghi, finocchi, mele, pere.



Dal campo alla tavola: il concetto di filiera alimentare (1)

Un termine molto usato è **qualità alimentare** che assume un significato preciso anche sulla base di norme legislative europee: si valuta la qualità di un prodotto quando si è in grado di conoscere e verificare non solo la qualità dell'alimento, ma anche quella dell'intero processo produttivo, dalla coltivazione della pianta fino alla produzione, trasformazione, conservazione, distribuzione, commercializzazione e consumo.

Viene presa in considerazione così tutta la filiera alimentare, cioè il percorso che un prodotto agroalimentare fa **dal campo alla tavola**: è la cosiddetta **tracciabilità**.

Grazie a questo nuovo approccio diventa possibile, sulla base di una documentazione precisa e di procedure definite, ripercorrere il processo produttivo anche a ritroso. È il sistema della **intracciabilità**, reso obbligatorio in tutta **l'Unione Europea**, che permette di ricostruire il percorso di un alimento, a garanzia di maggiore sicurezza per il consumatore.



Dal campo alla tavola: i prodotti a km 0 (2)

Gli alimenti **0a Km zero0**, definiti anche con il termine pi0 tecnico 0a filiera corta0, sono prodotti locali che vengono venduti o somministrati nelle vicinanze del luogo di produzione. Questi alimenti hanno per lo pi0 un prezzo contenuto dovuto a ridotti costi di trasporto e di distribuzione, all'assenza di intermediari commerciali, ma anche a scarso ricarico del venditore che spesso 0 lo stesso agricoltore o allevatore.

Gli alimenti 0a Km zero0 garantiscono:

- 0 una maggior freschezza e migliori caratteristiche organolettiche, grazie al breve tempo di trasporto.
- 0 il consumo di prodotti stagionali recuperando cos0 il legame con il ciclo della natura e con la produzione agricola.
- 0 il recupero del legame con le proprie origini, esaltando nel contempo gusti e sapori tipici e tradizioni gastronomiche

La filiera corta punta a stabilire una relazione diretta fra chi consuma e chi produce: gli stessi produttori possono 0aprire0 la loro azienda ai consumatori come anche organizzare dei mercati locali, i cosiddetti **0farmers markets0**.



Dal campo alla tavola: Agricoltura biologica (3)

L'**agricoltura biologica** non utilizza antiparassitari, erbicidi, o concimi chimici, ma usa metodi naturali per assicurare la produttività delle piante. Inoltre si serve di risorse rinnovabili, riciclando anche rifiuti vegetali e animali, per migliorare e mantenere la fertilità del suolo.

Il prodotto **obio** è diverso da quello convenzionale perché è stato prodotto, raccolto e lavorato, seguendo le tecniche dell'**agricoltura biologica**; tutto il ciclo di produzione e trasformazione dal campo fino alla tavola è regolamentato da specifiche norme, controllato e certificato da organismi appositamente autorizzati.

È, infatti, il metodo ad essere biologico, non il prodotto.

Questi alimenti non possono contenere additivi come conservanti, coloranti, esaltatori di sapidità e simili e sono esenti da **OGM** e vengono lavorati, trasformati e confezionati nel pieno rispetto dei loro valori nutrizionali.

La frutta e la verdura **obio**, così come tutti gli altri prodotti definiti così, devono avere una specifica etichetta che deve riportare delle indicazioni particolari. La dicitura "**Agricoltura Biologica - Regime di controllo CE**" e il logo europeo dell'**agricoltura biologica** non sono obbligatori, anche se si ritrovano molto spesso.



Quali errori commettono comunemente i nostri bambini?

- Evitano o riducono a ben poca cosa la colazione del mattino.
- Evitano gli spuntini intermedi della mattina e del pomeriggio, oppure li limitano a prodotti attraenti ma dal ridotto valore nutritivo.
- Evitano o riducono al minimo, nel corso dei due pasti principali, il consumo di verdura e di frutta.
- Eccessono nel consumo di alimenti come salumi, cioccolata e barrette, patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati (con i relativi problemi connessi al diffondersi della carie dentale), e bevande gassate (ricche di zucchero e spesso di caffeina).
- Danno spazio eccessivo al fast-food all'americana, ricco di alimenti ad elevato contenuto in calorie, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibra e vitamine



Alcune regole di comportamento alimentare in famiglia (1)

- É Controllare il peso e la statura con regolarità (almeno ogni sei mesi.).
- É Non proporre al bambino troppi spuntini, specialmente se sono ricchi di zuccheri, come succhi di frutta, o troppo calorici come le merendine.
- É Preferire i prodotti preparati in casa a quelli confezionati.
- É Non eccedere con le proteine, per cui è consigliabile offrire in un pasto o la carne, o le uova o il formaggio, ma non tutti insieme.
- É Non forzare il bambino a mangiare perché potrebbe sentirsi costretto a mangiare tutto solo per paura di essere sgridato, o per far piacere ai genitori, sviluppando così un rapporto distorto con il cibo.
- É Non usare mai il cibo come premio o come castigo (se mangi tutto poi ti darò una merendina; se non la smetti di fare i capricci stasera non avrai il dolce)
- É Decidete insieme 5 verdure e 5 tipi di frutta che loro apprezzano e come deve essere cucinata, e cambiatele periodicamente
- É Non accettate rifiuti netti.
- É Quando si mangia è necessario spegnere la TV
- É Fatevi aiutare in cucina
- É Non offrire alternative alle pietanze proposte se rifiutate dal bambino
- É Mangiare lentamente per migliorare la digestione

Alcune regole di comportamento alimentare in famiglia (2)

Offrite una scelta, un'alternativa e spingete all'assaggio:

- É Servite porzioni piccole, non consentite di avere la frutta se la verdura non è stata almeno assaggiata.
- É Abituare il bambino al gioco e al movimento (non avere paura che sudi; anzi il bambino deve sudare quando gioca).
- É Creare un giusto rapporto tra sonno e veglia: i problemi con il sonno possono influenzare il rapporto con il cibo, che può diventare un rifugio appagante;
- É Non umiliare o far vergognare mai.
- É Incoraggiare e gratificare il bambino se riesce a controllare le abitudini alimentari e motorie sbagliate
- É Impegnarsi ad adottare un programma di modifica dello stile di vita che coinvolga tutto il nucleo familiare senza preparare pasti differenziati per l'adulto e per il bambino: il buon esempio è la PRIMA forma di educazione!

Guida alla lettura delle etichette nutrizionali (1)

La dichiarazione nutrizionale (obbligatoria in Europa in seguito all'emanazione del Regolamento UE n.1169/2011) è uno strumento che riporta le indicazioni relative al contenuto di grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine, sale e al valore energetico. La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre, vitamine, Sali minerali. Il valore energetico si riferisce ad una quantità pari a **100 grammi** (g) per i solidi oppure a **100 millilitri** (ml) per i liquidi. Mentre proteine, carboidrati, grassi, fibre alimentari, sodio sono espresse in grammi su 100 grammi (o 100 ml), le vitamine ed i sali minerali sono espressi in milligrammi (mg) o microgrammi (µg). Questi due ultimi componenti devono essere espressi non solo come quantità assolute, ma anche come percentuale della **RDA** (*Recommended Daily Allowance*, o in italiano *Razione Giornaliera Raccomandata*).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI DI UNA MERENDINA TIPO.		
	per porzione (28 g)	per 100 g
Valore energetico	117 Kcal / 489 Kj	418 Kcal / 1750 Kj
Proteine	2,9 g	10,5 g
Carboidrati	12,6 g	45,2 g
Grassi	6,1 g	21,7 g
Vitamina B12	0,21 mcg (21% RDA*)	0,78 mcg (78% RDA*)
Calcio	33,6 mg (4,2% RDA*)	120 mg (15% RDA*)
Fosforo	38,6 mg (4,8 RDA*)	138 mg (17,2% RDA*)

*RDA: razione giornaliera raccomandata.

Guida alla lettura delle etichette nutrizionali (2)

Le quantità possono anche essere riferite alla **porzione** o alla **razione**, purché in etichetta ne sia riportato il loro numero complessivo presente nella confezione.

La informazione può essere anche essere rapportata alle **GDA** (*Guideline Daily Amounts*, o in italiano *Quantità giornaliere indicative*), ovvero la quantità di nutrienti ritenuti necessari, a livello giornaliero, per soddisfare i fabbisogni di un adulto in buona salute. A livello di calorie, le GDA considerano un fabbisogno **2000 kcal** per una donna adulta, mentre per un uomo sono 2500. Sulle tabelle nutrizionali, però, il riferimento è quasi sempre ai fabbisogni di una donna: questo serve per **evitare un eccesso** nei consumi



Alcune informazioni utili

Altro aspetto importante dell'etichettatura degli alimenti sono le indicazioni nutrizionali e sulla salute (**claims**), disciplinate dal **Regolamento (CE) 1924/2006**: quando un prodotto viene presentato o pubblicizzato allo scopo di vantare particolari caratteristiche nutrizionali, ad esempio *30% di grassi in meno*, *da basso tenore di zuccheri*, *arricchito di vitamine*, *fonte di fibre* e così via, la legge prevede limiti ben definiti a queste affermazioni in modo da garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni (www.salute.gov.it).

Se confrontando i **claims** (affermazioni) dell'etichetta e la tabella nutrizionale non vengono rispettati i parametri definiti dalla legge, si tratta di una **pubblicità falsa ed ingannevole**, che andrebbe denunciata alle autorità competenti o alle associazioni dei consumatori.

I produttori dei cibi particolarmente **grassi e calorici** (dolciumi, snack, patatine, cioccolata) molto frequentemente:

- **non inseriscono** in etichetta le tabelle nutrizionali e, anche se presenti, si tratta spesso di informazioni molto stringate e scritte con caratteri microscopici.
- **omettono** le voci maggiormente **problematiche**: ad esempio, sulle etichette nutrizionali delle patatine non compare praticamente mai il valore del sodio o quello del sale, ed analogamente mancano spesso i riferimenti al colesterolo sulle confezioni degli insaccati o dei cibi molto grassi.

Claims nutrizionali (1)

A BASSO CONTENUTO CALORICO

il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi

A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO

il valore energetico è ridotto di almeno il 30%

SENZA CALORIE

il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi
per 100 g o 100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI

il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI SATURI

la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml

A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i
liquidi

SENZA ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri
per 100 g o 100 ml

Claims nutrizionali (2)

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se il alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: *non contiene naturalmente zuccheri*

LEGGERO/LIGHT

il valore energetico è ridotto di almeno 30%

RICCO DI GRASSI INSATURI

almeno il 70% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano da grassi insaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

FONTE DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g
o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g
o almeno 3 g di fibre per 100 kcal

AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine

FONTE DI/AD ALTO CONTENUTO DI

il prodotto contiene almeno il 15/30% della dose giornaliera raccomandata di vitamina e/o minerale

A TASSO RIDOTTO DI

la riduzione è pari ad almeno il 30%
rispetto a un prodotto simile

Okkio alla spesa!

Molto utili sono, invece, le etichette che informano dell'apporto nutrizionale di una **porzione** di prodotto quando esso va **associato** necessariamente ad un **altro alimento**: questo accade con i cereali per la prima colazione (di solito si riportano i valori relativi a 30 grammi di prodotto consumati con 125 ml di latte).

Secondo un'indagine di *Altroconsumo*, sembra che addirittura il **97%** dei consumatori legga attentamente le etichette nutrizionali prima dell'acquisto, questo ha comportato l'interesse europeo per l'obbligatorietà delle tabelle nutrizionali.

Tabella Nutrizionale



		Valori medi per 100 g di prodotto	per porzione (30g) con 125 ml di LATTE PARZIALMENTE SCREMATO
Valore energetico	kcal	378	172
	kJ	1604	732
Proteine	g	7	6
Carboidrati	g	84	31
di cui zuccheri	g	8	9
di cui amido	g	76	22
Grassi	g	0,9	2,5
di cui saturi	g	0,2	1,5
Fibre	g	3	0,9
Sodio	g	0,5	0,2
Sale	g	1,3	0,55
VITAMINE		% RDA (*)	% RDA (*)
D	mcg	4,2 (83%)	1,3 (25%)
B1	mg	0,9 (83%)	0,3 (30%)
B2	mg	1,2 (83%)	0,7 (47%)
Niacina	mg	13,3 (83%)	4,2 (26%)
B6	mg	1,2 (83%)	0,4 (31%)
Acido folico	mcg	166 (83%)	58 (29%)
B12	mcg	2,1 (83%)	1,2 (46%)
MINERALI		% RDA (*)	% RDA (*)
Ferro	mg	8 (57%)	2,4 (17%)

Bambini e TV

Un bambino mediamente ogni **5 minuti** assiste a una pubblicità riguardante il cibo, con l'effetto di influenzare negativamente le sue preferenze alimentari.

Scarsa attività fisica e cattiva educazione alimentare non sono gli unici fattori che causano il continuo aumento dell'obesità infantile, che ha ormai raggiunto il **36%** (a livello mondiale).

A influire abbondantemente sulle scelte alimentari di bambini e ragazzi è la **continua pubblicità** di prodotti zuccherati e ricchi in grassi, alla quale sono continuamente sottoposti, soprattutto durante le ore di fascia protetta.

Un recente studio americano pubblicato su *Journal of Pediatrics* ha rivelato ciò che in realtà si sospettava da tempo: i bambini mangiano più volentieri i cibi reclamizzati dagli spot pubblicitari che vedono passare sugli schermi televisivi.

Anziché basare le proprie preferenze sull'effettiva esperienza sensoriale del palato scaturita dal consumo di una determinata pietanza, i piccoli rimangono totalmente soggiogati dalle immagini televisive di snack e golosità (spesso niente più che junk food) che appaiono così belli, colorati e appetibili: tutti quanti manifestavano spiccata predilezione per i cibi sponsorizzati in tv, indipendentemente dal sapore e dalle caratteristiche organolettiche



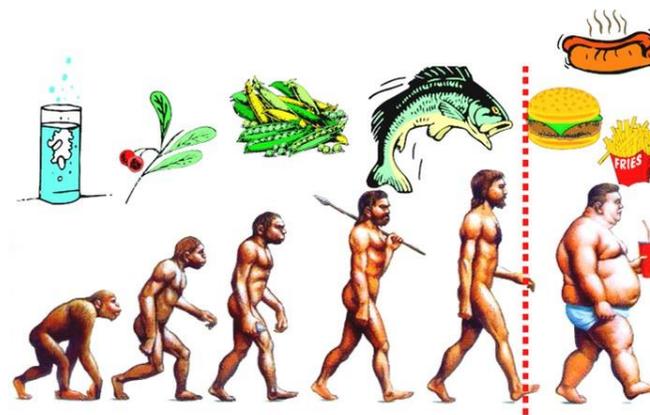
In conclusioneí .

Le abitudini alimentari acquisite da giovani spesso persistono nel tempo: è perciò importante insegnare ai ragazzi fin dalla più tenera età come ottenere il meglio dai cibi che abbiamo a disposizione.

Purtroppo la realtà attuale ci indica la frequente e crescente presenza, nei ragazzi in età scolare, di abitudini alimentari scorrette e di sovrappeso, derivante

da scelte alimentari sbagliate e da eccessiva sedentarietà. Tutto questo preoccupa molto sul piano della salute, sia perché pone le premesse per una più facile obesità nell'età adulta, sia perché facilita la successiva comparsa di molte malattie di tipo cronico-degenerativo tipiche dell'epoca moderna.

Genitori ed educatori devono quindi impegnarsi affinché i propri figli evitino gli errori alimentari più comuni in questa fascia di età e si abituino a mangiare in maniera corretta (anche masticando bene e dando al pasto tutto il tempo che merita) e siano fisicamente più attivi tutti i giorni (camminando, giocando all'aperto, ecc.), anche in aggiunta all'eventuale attività sportiva organizzata.



Consigli speciali per persone speciali

- É Consumare **5 pasti al giorno** in piccole porzioni.
- É Consumare **sempre la prima colazione**: biscotti secchi o cereali ci forniranno l'energia necessaria per affrontare la mattinata; il latte o lo yogurt ci forniranno il calcio di cui abbiamo bisogno.
- É Negli **spuntini** aumentare il consumo di **frutta**, ricca di vitamine e fibra (per non limitare l'assimilazione di ferro, calcio, zinco ai pasti principali).
- É **Ridurre il consumo di merendine** confezionate (ricche di grassi saturi), meglio il dolce fatto in casa o 1 fetta di pane con olio e pomodoro o mezzo panino con marmellata.
- É Ai pasti principali deve essere sempre presente una porzione di **pasta o pane**, un **piccolo secondo piatto** e una porzione di **verdura**.
- É Aumentare il consumo di **legumi, pesce e carne bianca**.
- É Utilizzare **sale iodato** per condire (poco!)
- É **Bere molta acqua**: 1,8 litri al giorno tra 7 e 10 anni, 2 litri al giorno da 11 anni in poi.
- É **Bevande gassate da evitare**, tranne in casi eccezionali.
- É **I succhi di frutta sono inutili**: contengono solo molti zuccheri, poca fibra e non saziano.
- É **Condimenti**: da *preferire* olio di oliva per il contenuto in grassi monoinsaturi; da *evitare* altri condimenti quali burro, margarina e strutto, ricchi di grassi saturi che rappresentano un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.
- É Dedicare almeno **1 ora** al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.)

Porzioni raccomandate (g o ml)

Alimenti	6-10 anni	Alimenti	6-10 anni
Latte ps scremato o yogurt magro	200	Contorno verdure	150
Fette biscottate o Biscotti secchi fiocchi di cereali	40	Pane o patate	45 150
Marmellata o Frutta fresca	25 100	Grana	10
Frutta fresca di stagione o Latte ps scremato + muesli	150 125-150 20	Olio extra vergine d'oliva	30
Pasta o Orzo/farro/miglio/avena Gnocchi di patate	70-80 70-80 180-200	Pastina in brodo vegetale + Patate + Pane + Frutta fresca di stagione	30 80 60 150
Carne magra o Pesce fresco/surgelato Legumi secchi Formaggio Prosciutto uovo	60-80 70-90 40 40 40 n.1	Carne magra o Pesce fresco/surgelato Legumi secchi Formaggio Prosciutto uovo	60-80 70-90 40 40 40 n.1

Frequenze di consumo

Pesce	2-3 volte a settimana
Carne	2-3 volte a settimana
Formaggio	3 volte a settimana
Uovo	1-2 volte a settimana
Prosciutto	1-2 volte a settimana
Piatto unico a base di cereali e legumi	Almeno 2-3 volte a settimana

Coinvolgimento familiare nel processo di cambiamento dello stile di vita

Nella prima e seconda infanzia il bambino è estremamente dipendente dai genitori: pertanto qualsiasi intervento che miri a modificare le abitudini alimentari e di vita deve coinvolgere tutta la famiglia in modo da essere educate allo **stesso linguaggio**.

Sempre più frequentemente i trattamenti terapeutici mirano al coinvolgimento dei familiari, in modo esclusivo o assieme ai bambini stessi, allo scopo di supportare i figli nel processo del cambiamento.

Gli interventi basati sulla famiglia enfatizzano la necessità di operare cambiamenti nell'ambiente domestico e il comportamento dei genitori è importante durante il periodo di acquisizione di nuove abilità per modificare l'ambiente, ridurre gli stimoli e rinforzare i comportamenti.

I genitori sono educati ad incoraggiare nel bambino il gioco e l'attività di camminare, a ridurre il tempo per la televisione e video games, a non consumare i pasti davanti alla **TV**, e a dare una struttura ordinata all'alimentazione (pasti e merende).

In quest'ottica il bambino non è più l'unico obiettivo diretto del processo terapeutico ma è l'intera famiglia a diventarlo.

Viene enfatizzato il controllo genitoriale sulla qualità e composizione della dieta ma viene scoraggiato un forte controllo da parte loro.

Modello autorevole, in cui i genitori sono supportivi e assumono la leadership nel processo del cambiamento, piuttosto che modello autoritario in cui il genitore controlla e proibisce.

Evitare un atteggiamento di controllo è cruciale perché non stimola la capacità di regolazione del bambino, e

la restrizione aumenta la preferenza verso gli stessi cibi. Dunque i genitori sono i **mediatori cruciali** nell'intervento sul peso corporeo: il loro coinvolgimento è fondamentale per la creazione di un ambiente più sano, nell'ottica di un miglioramento delle abitudini del bambino e della gestione del peso a lungo termine.

Ruolo educativo della famiglia (1)

È accertarsi dell'adeguatezza nutrizionale delle pietanze proposte dal servizio di refezione scolastica e del reale consumo dei pasti a scuola

“Garantire un'alimentazione quanto più possibile variata ai bambini integrando il menù proposto a scuola

“Assumere atteggiamenti positivi e non criminalizzanti, senza esasperare il rifiuto di alcuni cibi

“Proporsi come esempio positivo ai propri figli in modo da incentivare l'adozione di corretti stili di vita (andare a passeggiare insieme a loro abitualmente, fare la spesa di frutta e verdura insieme, far collaborare i bambini nella preparazione di piatti a base di verdure, frutta, legumi)

“Proporre, in diverse e alternative varianti, i cibi poco graditi ai bambini

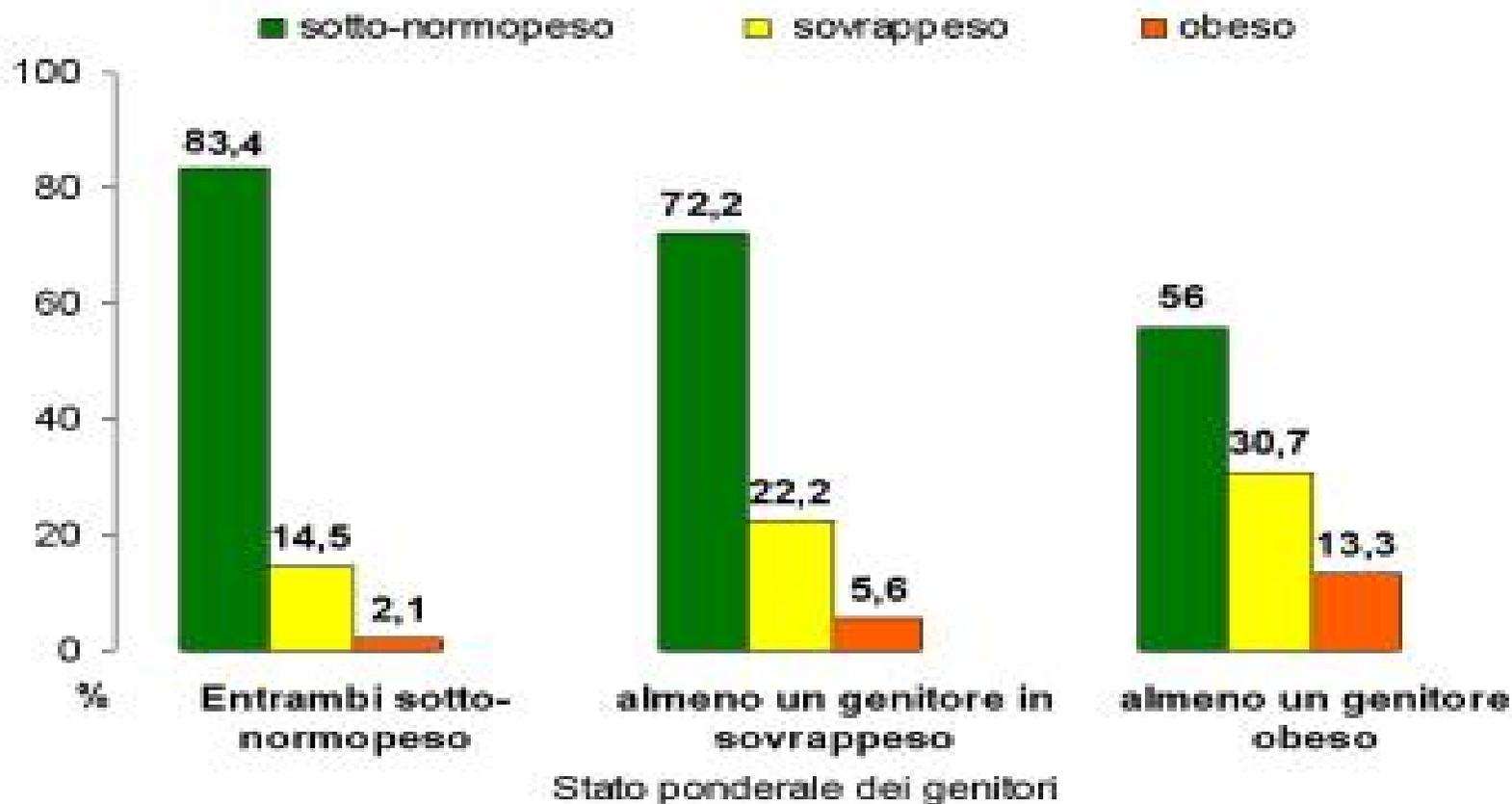
“Confrontarsi con altri genitori su particolari ricette a base di verdure, frutta e legumi da proporre ai bambini

“Andare a fare insieme la spesa settimanale al supermercato



Ruolo educativo della famiglia (2)

Stato ponderale nei bambini rispetto a quello dei genitori (%)
OKkio alla Salute 2012



Ricette per tutti!

Opuscoli - ricettari per le famiglie da distribuire in aula per coinvolgere i bambini nella preparazione di piatti a base di frutta e verdura e assaggiare insieme piatti gustosi e salutari.

Grazie per l'attenzione!

Evitiamo la morte a piccole dosi,
ricordando sempre che essere vivo
richiede uno sforzo di gran lunga maggiore
del semplice fatto di respirare

Pablo Neruda