

**“MANGIARE IN MODO  
RESPONSABILE:  
come educare i nostri figli verso  
una sana alimentazione”**

**incontro di educazione alimentare per i genitori  
degli alunni della scuola primaria e secondaria**

Relatrice Dietista Dott.ssa Gottardo Lisa  
Serenissima Ristorazione S.p.A.  
Centro Cottura di treviso

# Perché educazione alimentare?

- Sono età di sviluppo e crescita in cui si formano i modelli alimentari
- Le prime regole vengono impartite dalla famiglia
- I modelli risultano fortemente correlati alle scelte dei genitori e una volta instaurate determinate abitudini è difficile modificarle



**Importanza di iniziare fin da piccoli a  
«mangiar bene!»**

- Il ruolo dell'ambiente esterno (scuola) nelle modifiche delle abitudini alimentari (ruolo della ristorazione)

- Da .....

«Mio figlio oggi ha mangiato?»



- A ....

«**COSA** ha mangiato oggi mio figlio?»

 importanza della QUALITA'

# Il ruolo della ristorazione scolastica

- Prodotti certificati bio, IGP, DOP
- Fornitori certificati e qualificati
- Rotazione dei menù, stagionalità, equilibrio nutrizionale, vidimazione Sian, inserimento di piatti/ricette nuove, frutta e verdura quotidiane, rispetto delle grammature consigliate per età
- Rispetto dei Larn e Linee Guida per la Ristorazione della Regione Veneto



QUALITA'

# Una fotografia della situazione italiana

- Tra 8 e 9 anni: sovrappeso 20% (24%), obesità 7,3% (12%)
- 30% fa una colazione non adeguata  
6% non fa colazione
- 80% non fa una merenda adeguata
- 54% consuma una sola porzione o meno al giorno di frutta e verdura, mentre il 50% consuma una o più volte al giorno bevande zuccherate
- 57% va a scuola in macchina
- 33% passa più di due ore al giorno davanti alla tv/computer
- Percezione dei genitori (36% ritiene normopeso il bambino sovrappeso)



Fonte oKKio alla salute 2008

# I principali errori alimentari

- Sedentarietà
- Eccesso calorico vs inattività
- Scarso consumo di frutta e verdura (carenze vitaminiche, di sali minerali e di fibra)
- Colazione scarsa o assente
- Errata distribuzione calorica nella giornata
- Eccesso di alimenti ricchi di proteine e grassi, nonché di zuccheri semplici
- Scarsa abitudine a consumare pesce
- Aumento del consumo di prodotti di bassa qualità (Fast Food)
- Abitudine a consumare i pasti davanti alla tv o comunque in situazioni poco serene



# Densità calorica e rischio di sovrappeso



=



# Perché variare?

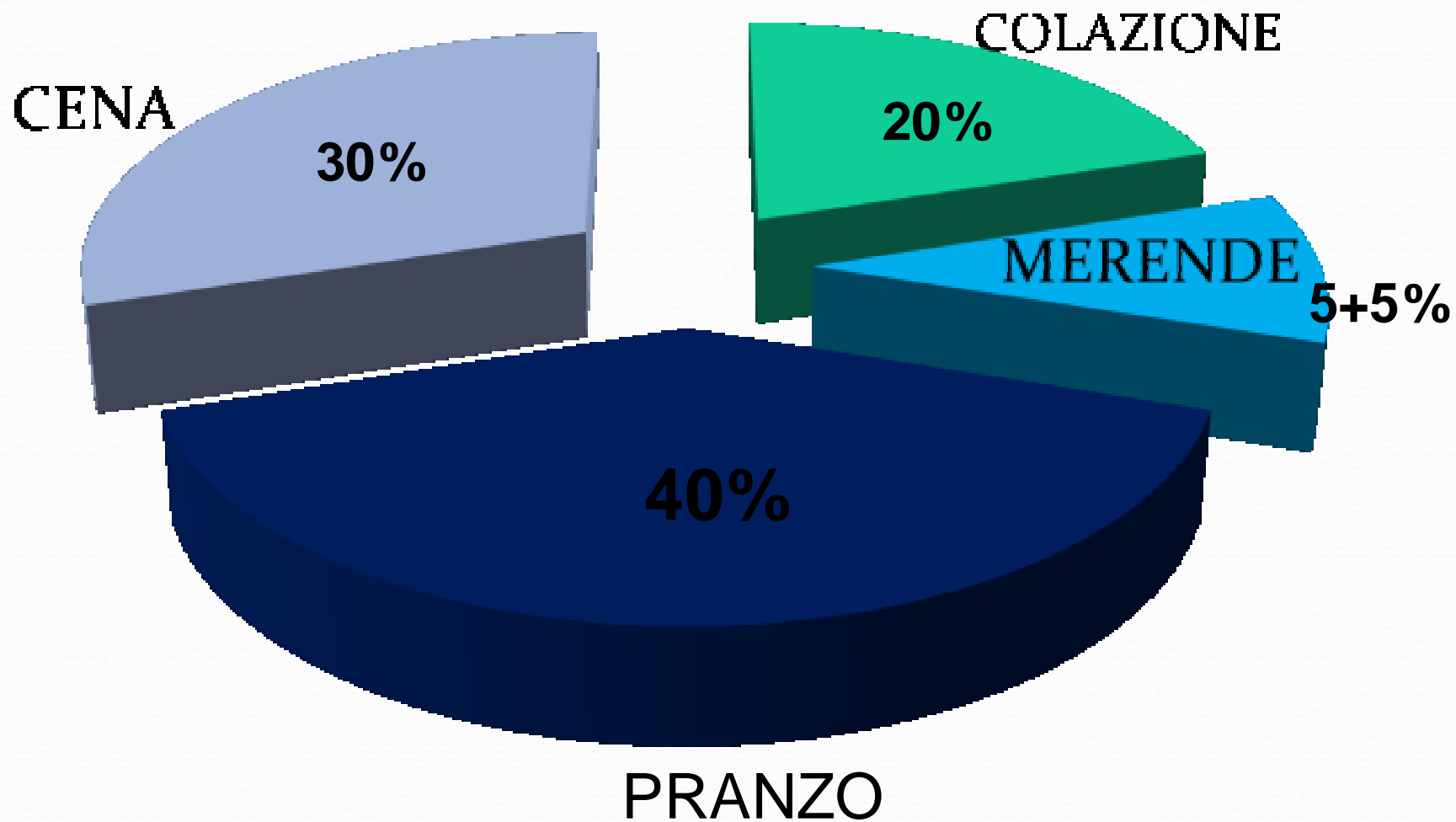
- Ogni gruppo alimentare ha principi utili/essenziali al nostro organismo:
  - Latte e derivati
  - Frutta e verdura
  - Cereali
  - Grassi e condimenti
  - Alimenti proteici (2° piatto)
- Le giuste proporzioni di tutti questi alimenti va a formare una dieta equilibrata



**Dieta mediterranea!!**



# Ripartizione calorica



# I PRINCIPI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

- Iniziare la giornata con una **colazione adeguata**, che ci fornisca la giusta quantità di energia, che sia equilibrata  
➔ uno dei pasti principali,  
interrompe il digiuno notturno  
prepara l'organismo ad affrontare la giornata
- Mancanza di colazione adeguata provoca
  - ✓ calo di concentrazione,
  - ✓ rendimento scolastico inferiore, sia per una colazione scarsa, che troppo abbondante



- A metà mattina fare uno spuntino leggero, preferibilmente a base di frutta



Necessario per:

- ✓ Frazionare i pasti nella giornata
- ✓ Arrivare a pranzo con il giusto appetito, né troppo (per mancanza di merenda), né troppo poco (per merenda troppo abbondante, sostitutiva spesso della colazione)
- ✓ Evitare nel lungo tempo eccessivi aumenti di peso



- Effettuare un **pranzo equilibrato**, che ci dia l'energia giusta per completare la giornata
  - È il pasto principale della giornata
  - Deve permettere di arrivare al pasto successivo (fornire la quantità di energia necessaria), ma senza appesantire o creare eccessiva sonnolenza, per non compromettere le attività pomeridiane (pasto troppo abbondante)



- A metà pomeriggio una **merenda leggera**

- Preferire nuovamente alimenti a ridotto apporto calorico e minor contenuto in grassi
- Tra le scelte migliori ci sono frutta, yogurt, spremute, frullati, pane e marmellata, a seconda dell'intensità delle attività previste
- Deve garantire la copertura energetica fino a cena, in modo da consentire di affrontare senza difficoltà gli impegni sportivi e di studio



- Concludere con una **cena completa**, ma più leggera rispetto al pranzo
  - È importante che sia variata rispetto al pranzo e quantitativamente inferiore
  - Dev'essere comunque completa ed equilibrata e quindi composta da un primo, eventualmente liquido, un secondo variato, verdura, pane (o suoi sostituti)



## In generale:

- Limitare il più possibile bevande zuccherate, gassate se non alle occasioni «speciali» preferendo invece l'acqua
- Limitare il consumo di sale
- Limitare il consumo di prodotti confezionati, dolci e merendine in modo particolare
- Fare più movimento!!



- Esempi, equilibrati per bambini in età scolare:

- **Colazione**

latte parzialmente scremato 200g o un vasetto di yogurt intero

pane comune 50g-60g o 4 fette biscottate (40g) o 45g cornflakes semplici

Marmellata 15g o miele 15 g (1 cucchiaino)

- **Merenda**

Una porzione di frutta (possibilmente seguendo la stagionalità) 150-200g

- **Pranzo**

Una porzione di primo asciutto (70-90g), dando preferenza ai sughi semplici e possibilmente a base di verdure

Una porzione di secondo, alternando carne, pesce, uova e formaggio

Una porzione di verdure

Un panino di pane (50g circa)

- **Cena**

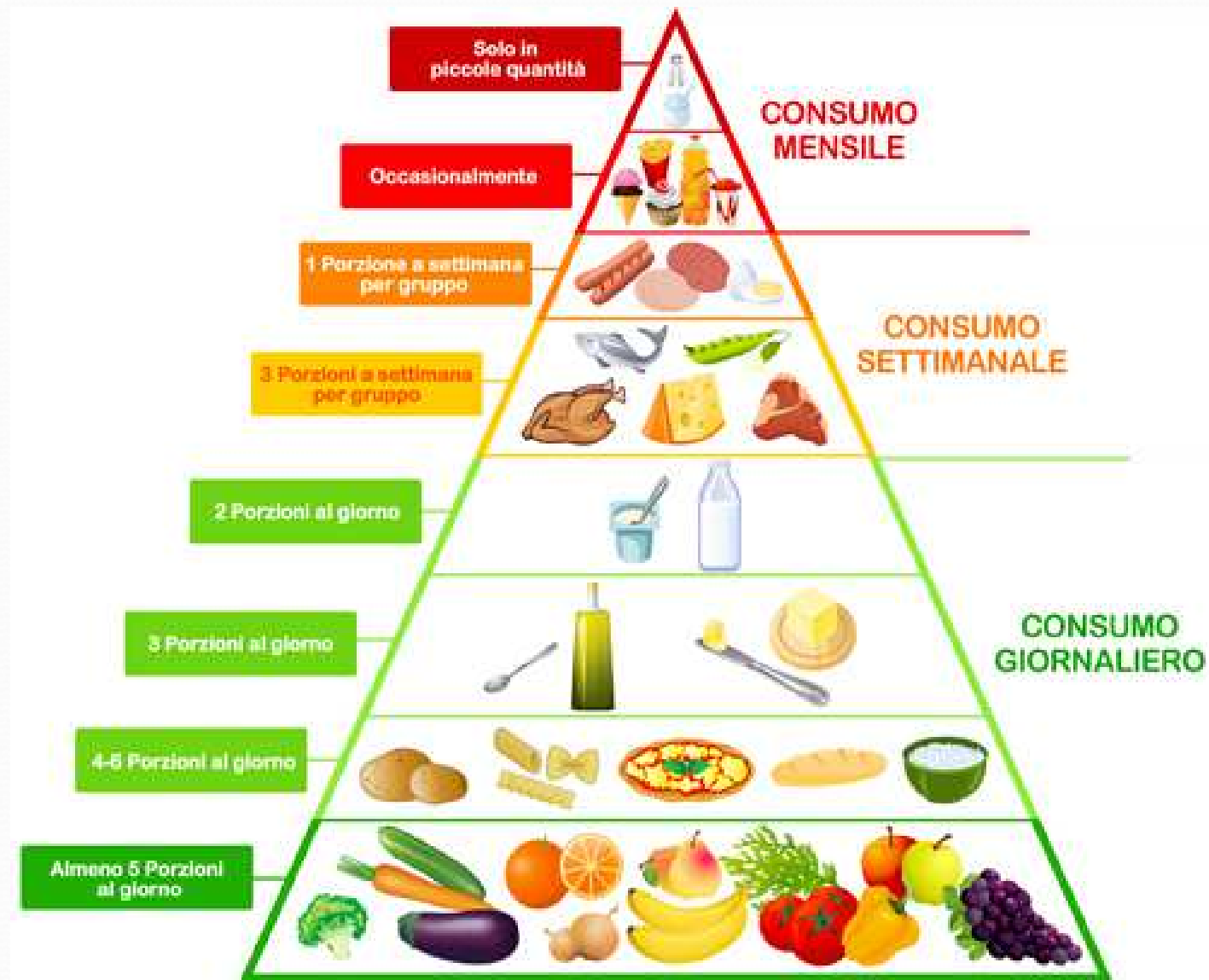
Strutturato come a pranzo, ma con maggior frequenza di primi piatti liquidi/in brodo, creme di verdure



## Frequenza settimanale di consumo di alcuni alimenti:

• Latte		7	200-250
• Pasta, riso, minestra o polenta		10-12	70-90
• Carne bianca	2-3		60-80
• Carne rossa		2-3	60-80
• Pesce	2		100-120
• Formaggio		2-3	50 stag. 60-70 fresco
• Salumi		1	40-60
• V.cotta o cruda		2-3 al giorno	50-70
• Legumi		2-3	70-130
• Uova		1-2	60-70 (n.1-1,5)
• Frutta fresca		2-3 al giorno	150-180
• Pane	2-3 al giorno		50-60

# PIRAMIDE ALIMENTARE

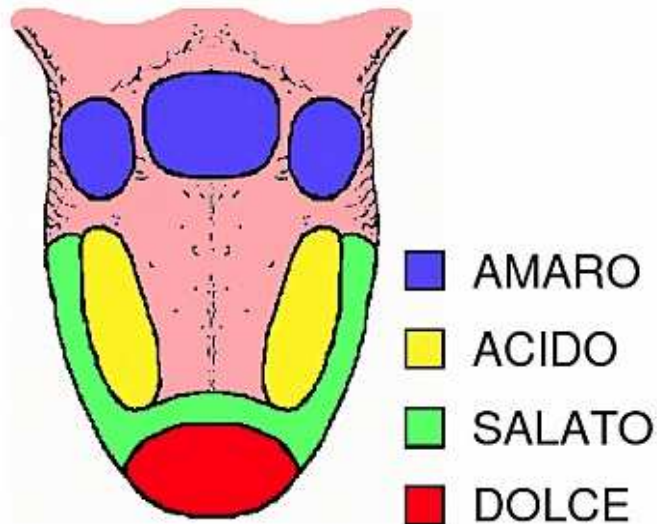


- È importante non saltare nessun pasto, effettuarli se possibile seduti a tavola, in compagnia, non davanti alla tv
- Variare sempre tra le preparazioni, senza creare monotonia
- Valorizzare l'importanza dell'assaggio
- Usare molta fantasia: anche l'occhio vuole la sua parte!!!



- parola chiave
- concetto di

# sperimentare assaporare



- All'interno di un piano di orientamento alla salute (strategia "Guadagnare Salute" M. Salute, Piano Triennale Sicurezza Alimentare regione Veneto)

# Metodi di cottura

- Preferire in genere preparazioni semplici, che non richiedano grassi di cottura (denaturazione)
  - Preferire l'aggiunta dell'olio d'oliva a crudo al termine della preparazione
  - Utilizzare cotture al vapore (anche in pentola a pressione), al forno, alla griglia, al cartoccio, in padella a fondo antiaderente
  - Evitare frittture, pananute o pastellature che vanno poi fritte
  - Limitare l'aggiunta di sale, insaporitori per arrostiti e dadi da brodo che contengono conservanti (glutammato), preferendo invece l'uso di erbe aromatiche

# Le etichette

## Informazioni che possiamo trovare:

- ✓ Tutti gli ingredienti, in ordine decrescente (rapporto qualità/prezzo, allergie/intolleranze)
- ✓ Informazioni complementari (es. «lavorato fresco sul luogo di pesca»), facoltative ma obbligatoriamente veritiere
- ✓ Peso, luogo e ditta di produzione, produzione, confezionamento, con relativa sede
- ✓ Modalità di conservazione, quando necessario
- ✓ Data di scadenza o di durabilità (rispetto tassativo vs consiglio)
- ✓ Numero di lotto
- ✓ Codice a barre
- ✓ Tabella nutrizionale
- ✓ Indicazione di coltivazione biologica (almeno 95% degli ingredienti di origine agricola ottenuto con metodo bio) o denominazione d'origine



Presenza additivi,  
conservanti OGM

# La pubblicità

- Mezzi di persuasione usati:
  - ❖ Informazione (registro oggettivo)
  - ❖ Enfasi (registro enfatico)
  - ❖ Richiamo di emozioni e idee forza (registro emotivo)
  - ❖ Novità, sorpresa (registro poetico-suggestivo)
  - ❖ Creazione di parole nuove
  - ❖ Uso espressivo dei suoni e di figure linguistiche (metafore, alliterazioni, onomatopeiche...)
  - ❖ Giochi di parole
  - ❖ Forme grammaticali insolite



- Regole di persuasione per i bambini:

- ✓ Immediatezza (uso di personaggi familiari, divi, campioni dello sport, personaggi fantastici) → ESCA!
- ✓ Agire su punti significativi per il bambino (amicizia, paura dell'isolamento, istinto di emulazione, competitività)
- ✓ Offrire gadgets che rendano il sovrappiù rispetto all'oggetto da consumare (spesso l'oggetto in questione viene trascurato)
- ✓ Frequentemente i messaggi pubblicitari vengono inseriti nel programma televisivo senza che il bambino possa distinguere lo spot o i suoi personaggi dal programma stesso

 **INDURRE NEL BAMBINO UN ATTEGGIAMENTO CRITICO!!**



# I disturbi del comportamento alimentare

Fattori di predisposizione

↓  
Individuali  
↕  
Familiari  
↕  
Culturali

↘  
Insoddisfazione per il proprio corpo (peso e forma)

Fattori di precipitazione

↓  
Stress

→  
Comportamenti alimentari anormali

Fattori di mantenimento

↓  
Comportamenti di eliminazione  
↕  
Reazioni da parte degli altri  
↕  
Risposte fisiologiche e psicologiche



# I disturbi del comportamento alimentare

- Importanza d un'alimentazione equilibrata
- Capire il ruolo e le differenze dei vari gruppi alimentari: micro e macro nutrienti
- Informare sulle conseguenze che alcuni comportamenti possono avere: carenze e squilibri
- Comprensione e aiuto!

# Per concludere....

Valorizzare il concetto di **PREVENZIONE**

- Per evitare un eccessivo cambiamento nel peso, sia in eccesso che in difetto
- Per non aumentare il rischio di patologie quali diabete, dislipidemie, e malattie legate di conseguenza all'aumentato rischio cardiovascolare

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**