Bambini e ragazzi…
a tavola!

Edgardo Canducci
Sezione di Medicina interna e cardiorespiratoria
C/so Ercole I d'Este, 32 Ferrara
Dipartimento di Scienze mediche - Università degli Studi di Ferrara

A tavola!

Si mangia!

Mangiare

Mangiare è un comune atto quotidiano, un'esigenza primaria di tutti gli organismi viventi, uomo compreso, dalla quale dipende la sopravvivenza.

Tuttavia anche un'azione, almeno apparentemente, così semplice implica una serie enorme di eventi.

non si mangia per solo **appetito**

si mangia anche per **gratificazione**

Mangiare è pensare

La scelta di un alimento non è mai casuale:

Nel momento in cui si sceglie un cibo raccontiamo, a noi stessi e agli altri, chi siamo.

Il gusto e le conseguenti scelte dipendono da molti fattori:

abitudini familiari, tradizioni culturali e culinarie del luogo di origine, curiosità, desiderio di nuove conoscenze o scoperte, ecc.

Mangiare è pensare

Altrettanto importane è **dove e con chi si mangia**

Consumare un pasto insieme a qualcuno non significa solo condividere

bocconi e sapori

ma anche e forse soprattutto

parole, sensazioni, opinioni, pensieri.

Mangiare è anche piacere

Per soddisfare l'appetito si può essere anche da soli, per vivere fino in fondo il piacere della tavola, per assaporare l'aspetto ludico del mangiare

la compagnia, una buona compagnia è indispensabile, mangiare è allora comunicare, raccontare se stessi agli altri e scoprire gli altri attraverso il loro comportamento a tavola.

Se ciò è vero per gli adulti è altrettanto vero per i ragazzi.

Se è vero a scuola lo è pure tra le mura di casa.

Infanzia

Le tappe scolari che caratterizzano la vita dei bambini sono:

- **scuola d'infanzia** (1÷5 anni);
- **scuola primaria** (6÷10 anni);
- **scuola secondaria di primo grado** (11÷14 anni) e **secondo grado** (15÷19).

Queste tappe coincidono con la maturazione dei diversi apparati (nervoso, digerente, cardiovascolare, ecc.) e dello sviluppo psicomotorio

Ogni bambino ha il suo **ritmo**, la sua **evoluzione**.

Nessuna **regola** può e deve essere considerata **tassativa** e/o **perentoria**.

A una precisa e determinata età niente è più relativo delle **porzioni ideali**, del **peso corporeo** o della **statura**.

Infanzia

- i bambini non hanno la **stessa rapidità di crescita** né gli stessi **bisogni**;
- esistono fra loro, come fra gli adulti, bambini **spreconi** ed **economi**;
- esistono **differenze morfologiche** e **attitudinali** legate alla **persona**, all'**età** o all'**umore del momento**.

Tutti aspetti importanti da rispettare per non fare dei pasti un **dramma familiare**, un **conflitto genitori-figlio**, che possono comportare **problemi psicologici** di non poco conto.

Il bambino ha bisogno, durante i pasti, di **calma**, **pazienza**, **comprensione**, per la sua **lentezza** e per la sua **goffagine**.

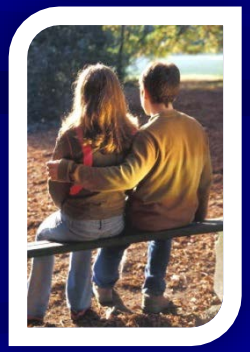
I **capricci**, veri o supposti, non devono essere considerati come **insulti** o come **smacchi**, ma con **obiettività** e addirittura con **umorismo**.

Adolescenza

L'**adolescenza** è caratterizzata da profonde modificazioni dell'**aspetto fisico**, da un'evoluzione **psicologica**, **ormonale**, **comportamentale** e spesso è caratterizzata da trasformazioni **impercettibili**, **imprevedibili**, **incostanti**.

L'**adolescenza** si caratterizza per la **maturazione sessuale** e per un'**accelerazione** della **crescita** a *sbalzi*.

Le **ragazze** sono di solito più precoci dei **ragazzi**: per le prime la massima crescita avviene fra **12÷15 anni**, per i secondi fra **14÷18 anni**.



Adolescenza

Periodo in cui, a parità d'età, le differenze di **peso** e di **statura** sono molto **marcate**.

A 14 anni si può essere una **ragazzina** o un **ragazzino** oppure già una **donna** o un **uomo**.

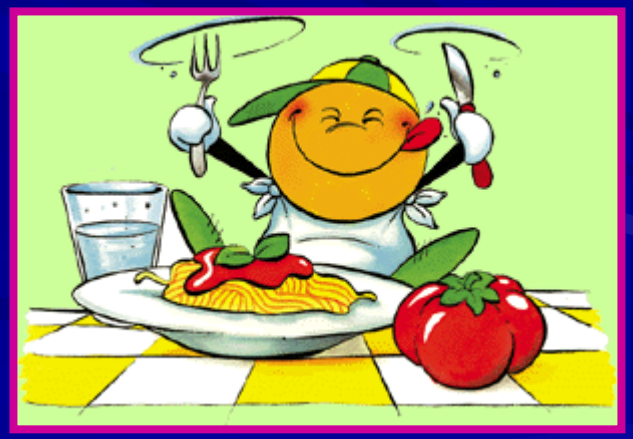
Nello stesso adolescente possono alternarsi periodi di **crescita** a grande velocità a periodi **stazionari**.

L'**adolescente** vuole una **cosa** e, allo stesso tempo, il **contrario**: **desiderio** di **affetto** e rifiuto; voglia di **indipendenza** e bisogno di protezione; apertura verso gli **altri** e ripiegamento su se stesso; rivolta e desiderio di **sicurezza**; rifiuto **dell'istituzione** e bisogno di **strutture**.

Adolescenza e dieta

Sul piano **alimentare** il comportamento dell'adolescente è caratterizzato da ***pulsioni***, ***infatuazioni***, ***anticonformismo*** e da una certa ***anarchia*** nella scelta degli alimenti, nel ***ritmo*** e nella ***maniera*** di ***alimentarsi***.

Un **ragazzo** è capace di **vuotare** il contenuto del **frigorifero**, mentre una **ragazza**, preoccupata dalle leggere rotondità acquisite, può rifiutarsi di **sedere a tavola**, per spizzicare le cose più varie e strane nel corso della giornata, seguendo le voglie del momento.



Bisogni nutrizionali

L'**adolescenza** è il periodo dei maggiori **bisogni nutrizionali**, sia sul piano **energetico**, sia sul piano **qualitativo**.

È anche il periodo in cui è difficile **fissare regole uguali** per tutti.

Le **differenze individuali** possono essere considerevoli: legate a **differenti ritmi di crescita** o al **grado** di **attività fisica**; è l'età del **tutto** o **niente**.

Bisogni nutrizionali

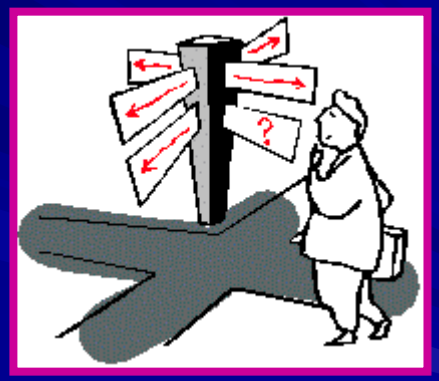
Esistono anche differenze **personali** dovute agli **sbalzi della crescita** o a **capricci momentanei** per l'attività motoria.

L'appetito, in genere, è regolato sui bisogni, ma tenuto conto del **grande appetito** degli adolescenti, della loro tendenza all'**anarchia alimentare**, dei **gusti** spesso accentuati nei confronti dei **dolci** e della **predisposizione** a **costruire** nuove cellule **adipose**, bisogna fare attenzione agli eventuali **aumenti** di **peso**.

Bisogni nutrizionali

E allora:

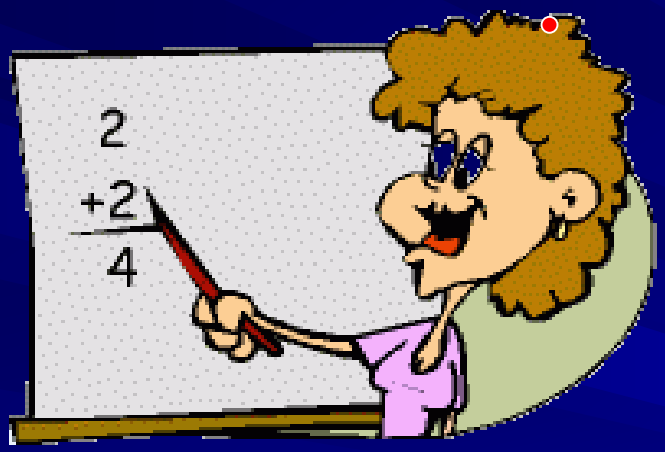
Cosa fare?



Come comportarsi?

I genitori devono proporre, proporre, proporre

non stancarsi mai di proporre



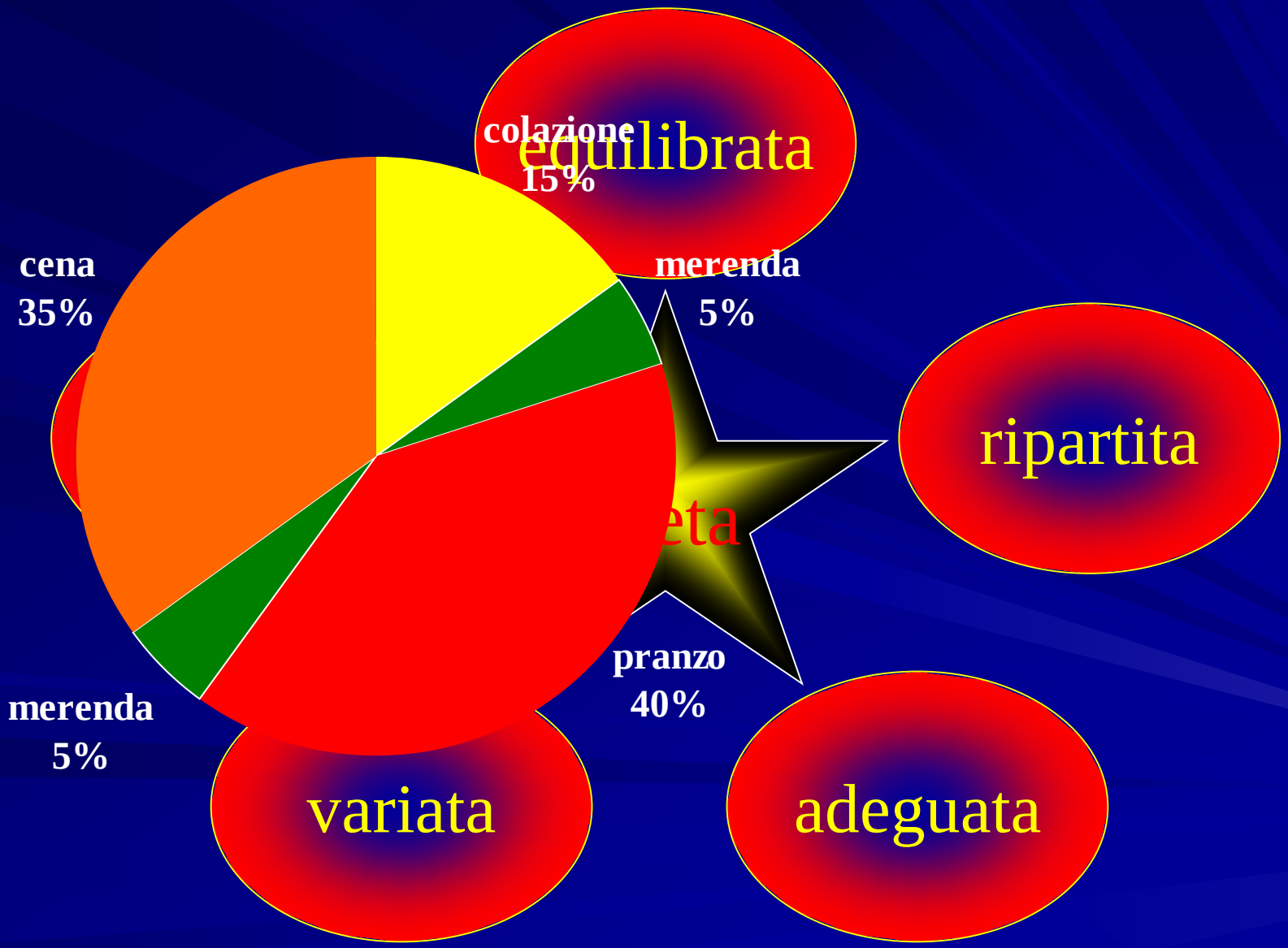
imporre! mai!!

I bambini devono avere il desiderio di assaggiare

Scartare a priori mai!!

Offrire o proporre una

Caratteristiche della dieta



Prima colazione e merende

Il *nutrizionista* e lo *chef* consigliano:

Prima colazione

La *prima colazione* dovrebbe coprire almeno il *15%* delle calorie giornaliere per evitare di *appesantire* eccessivamente il *pranzo* e la *cena* e un lungo *digiuno* (almeno 17÷18 ore) tra il *pasto serale* e quello successivo del *mezzogiorno*.

La *prima colazione* è di primaria importanza e deve avere la stessa dignità di pranzo e cena, anche se è ponderalmente meno consistente.

Durante il riposo notturno, infatti, l'organismo umano utilizza quasi per intero l'*energia* fornita con il *pasto serale*. Pertanto al risveglio vi è la necessità di introdurre *energia* e *nutrienti* per fronteggiare la nuova giornata.

Il mancato consumo della *colazione* provoca nella prima mezza ora del mattino un rapido abbassamento della glicemia che causa *stanchezza*, *scarsa concentrazione* e a volte *inappetenza*.

Prima colazione

La *prima colazione* non deve mai essere consumata *velocemente*, magari in *piedi* sulla porta di casa, peggio ancora al *bar*, ma è necessario dedicarvi *più tempo* dell'usuale e possibilmente dovrebbe vedere tutta la *famiglia riunita* attorno a un *tavolo* opportunamente *apparecchiato*.

Questo pasto, quindi, non deve essere considerato una semplice occasione di consumo, ma deve rappresentare un momento di *socializzazione*, il cui significato, soprattutto all'esordio di una nuova giornata, supera quello attinente alla sfera *somatica*.

Il consumo di una *prima colazione* troppo *scarsa*, o peggio ancora la sua *esclusione*, fa si che molto spesso il bambino (ragazzo) non riesca a trovare negli altri pasti quei principi nutritivi i cui bisogni sono eccezionalmente elevati soprattutto durante l'*accrescimento*.

Prima colazione

Gli *alimenti* da *preferire* sono: *latte* e *yogurt*, per *riboflavina* e *calcio*, principi nutritivi indispensabili in età evolutiva; *spremute* o *succhi* di *frutta* e *pane* o *biscotti* (secchi o frollini), oppure *cereali da prima colazione*, disponibili nelle forme più svariate.

Il *latte* e *derivati*, per l'importanza ricoperta nella dieta, non possono essere sostituiti dal *tè* che, come il *caffè*, contiene sostanze (*caffeina* o *teina*, *teobromina*, *teofillina*) in grado di esercitare un'azione di stimolo sul *sistema nervoso*, non certamente desiderabile a questa età.

Non sono consigliabili, nemmeno *camomilla*, *carcadè*, ecc. il cui *valore nutrizionale* è *limitato* alle poche calorie dovute all'aggiunta di zucchero o miele.

Merende

Alle *merende*, *antimeridiana* e *pomeridiana*, si deve attribuire un'importanza *marginale* dal punto di vista *quantitativo*, ma non da quello *qualitativo*, infatti, esse non rappresentano un pasto aggiuntivo, bensì vanno considerate una ottima opportunità per *integrare* gli altri pasti e raggiungere, senza superarle, le *razioni giornaliere* consigliate di *energia* e *nutrienti*.

***Ognuna* di loro non deve discostarsi troppo dal *5%* delle calorie totali raccomandate, deve quindi rappresentare un *piccolo pasto* che non *sazi troppo*, da consumarsi concedendosi un momento di pausa e di *rilassamento*.**

Merende

La *merenda* deve precedere il *pranzo* e/o la *cena* di almeno *due ore* per arrivarvi *meno affamati* e con il giusto *appetito*.

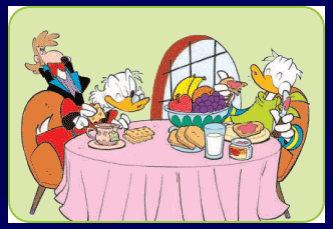
Per una *merenda leggera* si consigliano *frutta fresca* o *sotto forma di spremuta*, *frullato*, *succo o uno yogurt*, *una fetta di ciambella*, *pan di spagna*, *crostata alla marmellata o biscotti secchi* o, quando possibile, un *gelato non eccessivo*.

La *merenda* del *mattino* sarà *marginale* se il bambino ha consumato la *prima colazione*, altrimenti *più consistente*.

Se la *colazione* d'*abitudine* non è *consumata*, è buona norma *educare* il *bambino* a *effettuarla* e ricorrere a una *merenda abbondante* solo nei casi in cui rimanga a *digiuno*.

Esempi di merende settimanali

pranzo e cena sono serviti



Pranzo e cena

Detratto il 15 o il 20% relativo alla *prima colazione* e un 10% per le *due merende*, la restante quota energetica va ripartita tra i due *pasti* rimanenti in maniera diversa a seconda delle abitudini.

Al *pasto del mezzogiorno* si attribuisce un valore calorico leggermente più *alto* (40%) di quello del pasto serale (30÷35%).

Questa ripartizione deriva dal fatto che, per la maggior parte della popolazione italiana, quando la situazione lo consente, il *pranzo* rappresenta ancora il *pasto principale*.

Inoltre un considerevole numero di bambini e ragazzi, per diversi mesi all'anno, consuma tale pasto a *scuola*, dove la ristorazione scolastica ha anche o quantomeno dovrebbe avere *finalità educative*.

Il *pranzo* e la *cena* dovrebbero comprendere almeno *due portate* (primo e secondo, contorno compreso), meglio sarebbe *tre* (frutta), che si succedono le une alle altre e nelle quali i diversi alimenti si *complementano vicendevolmente* in modo da consentire un'alimentazione *equilibrata* e *completa*.

Pranzo e cena

Consumare ***primo*** e ***secondo*** sia a ***pranzo*** sia a ***cena*** è possibile, non significa automaticamente superare le ***razioni consigliate*** di energia e di nutrienti, l'importante è preparare ***porzioni ridotte***, cioè adeguate alle richieste dei giovani.

Il ***primo piatto*** può essere costituito da una ***minestra*** (***asciutta*** o in ***brodo***), opportunamente condita con: olio, pomodoro, carne, formaggio, ecc. o integrata con verdure e/o con legumi, preferibilmente sotto forma di passati.

Queste combinazioni permettono di ottenere ***primi*** a valore nutritivo assai più elevato di quello che si otterrebbe consumando gli stessi alimenti separatamente in occasioni diverse.

Pranzo e cena

Il *secondo* normalmente è rappresentato da una *pietanza* e da un *contorno*.

La *pietanza* può essere costituita da *carni magre*, cotte alla *griglia*, al *cartoccio*, al *vapore*, *lessate* oppure *brasate*.

Le *carni* possono, essere sostituite vantaggiosamente più volte la settimana con il *pesce*, più *magro*, più *tenero* e più *facile* da *digerire*.

Sono consigliati anche *latticini*, *formaggi* e *uova*.

Il *contorno* - costituito da *verdure* e *ortaggi* *freschi* o *surgelati*, *crudi* o *cotti* - è fondamentale e dovrebbe assumere la stessa dignità della pietanza e non essere relegato, come troppo spesso avviene, a un ruolo di secondo ordine.

Gli ortaggi e le verdure forniscono: *fibra alimentare*, *alcune vitamine* (A e C) e *minerali alcalinizzanti*, per neutralizzare l'azione acidogena delle carni, dei legumi secchi, ecc.

I bambini dovrebbero abituarsi sin da piccoli a mangiare ogni giorno una *porzione* di *ortaggi* e *verdure* *crude* e una di *verdure* e *ortaggi* *cotti*.

Pranzo e cena

A ogni *pasto* deve essere consumata una *porzione* di *pane*.

Per condire si consiglia l'*olio extravergine di oliva*, di sapore gradevole, di facile digeribilità e con spiccata azione colecistocinetica.

Il pranzo tradizionale andrebbe chiuso con la *frutta* che svolge le stesse azioni degli *ortaggi* e delle *verdure*.

In alternativa al *pranzo* costituito da *più portate* si può ricorrere al piatto unico.

Ne sono esempi tipici:

- la *pasta con legumi* (fagioli, ceci, lenticchie, ecc.);
- la *pasta al forno*;
- il *minestrone con formaggio* grattugiato;
- la *pizza*;
- lo *spezzatino con patate*, ecc.

Pranzo e cena

Il piatto unico **viene proposta per assicurare, mediante una modalità più adeguata, una maggior protezione della salute.**

Ai *pregi* indicati si associano anche *difetti* da non trascurare quali:

- ***difficoltà di sazietà*** **(porzione relativamente piccola);**
- ***dieta*** **più *monotona*;**
- ***necessità*** **di *alternative*.**

Questo porta alla conclusione che, soprattutto, per i bambini è preferibile un *pranzo articolato* su *più portate* e raramente il piatto unico.

Pranzo e cena

È appena il caso di ricordare che nell'*infanzia*, come d'altra parte, nell'*adolescenza* le *bevande alcoliche* sono da abolire.

Non tanto e non solo per i danni che possono causare a livello dei diversi organi e tessuti, ma soprattutto per l'abitudine ad usarle.

Il *sale* va usato con moderazione, l'eccessivo consumo di sodio (40% in peso del sale) sembra predisporre al *tumore gastrico*, favorisce l'*ipertensione* e rappresenta un fattore di rischio per le *malattie cardiovascolari*.

Si consiglia, pertanto, l'uso di poco *sale iodato* per prevenire e combattere la carenza di *iodio* e l'insorgenza del *gozzo*.

Dieta

equilibrata

ottimale

PCal 10÷12 %

ripartita

dieta

FCal 30 %

CHOCal 58÷60 %

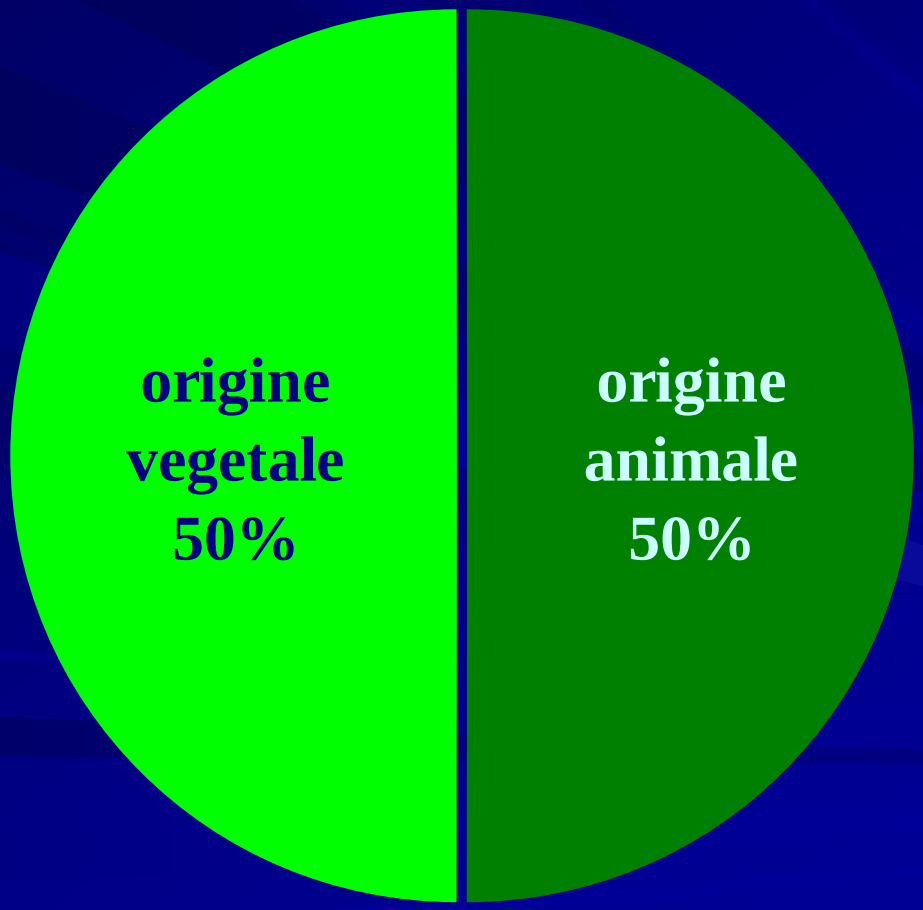
variata

adeguata

Dieta

equilibrata

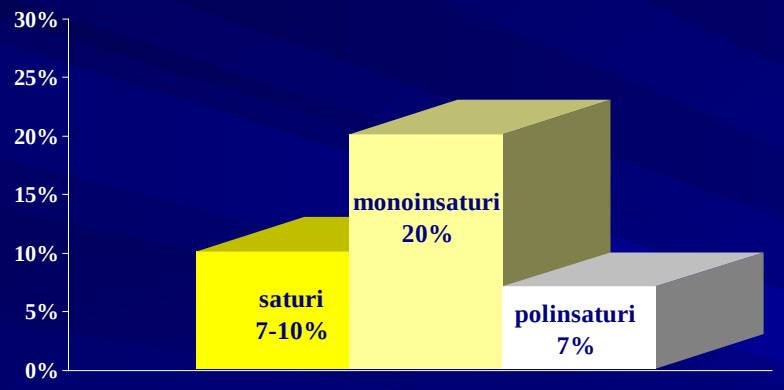
Proteine



Dieta

equilibrata

Acidi grassi



Essenziali

ω 6 = 4-8%

ω 3 = 0,5-2%

delle calorie totali giornaliere

Colesterolo

100 mg/1000 kcal/die

Trans

il meno possibile

Dieta

equilibrata

Glucidi e fibra alimentare

glucidi totali
> 55%
delle calorie giornaliere

glucidi semplici
10 ÷ 12%
delle calorie giornaliere

fibra alimentare
8,4 g /1000 kcal

Dieta

equilibrata

Razione consigliata di alcune vitamine, per la popolazione italiana

bambine-ragazze			vitamine		bambini-ragazzi		
1÷6 anni	7÷10 anni	11÷17 anni			1÷6 anni	7÷10 anni	11÷17 anni
0,5	0,8	1,1	tiamina (vit. B_1)	mg	0,5	0,8	1,2
0,6	0,8	1,3	riboflavina (vit. B_2)	mg	0,6	0,8	1,6
8	12	18	niacina equivalenti (vit. PP)	mg	8	12	18
0,6	0,9	1,3	piridossina (vit. B_6)	mg	0,6	0,9	1,3
1,1	1,6	2,4	cobalamine (vit. B_{12})	µg	1,1	1,6	2,4
170	250	400	folati	µg	170	250	400
45	60	85	vitamina C	mg	45	60	105
350	500	600	retinolo equivalenti (vit. A)	µg	350	500	700
15	15	15	calciferolo (vit. D)	µg	15	15	15

dieta

ta

adeg

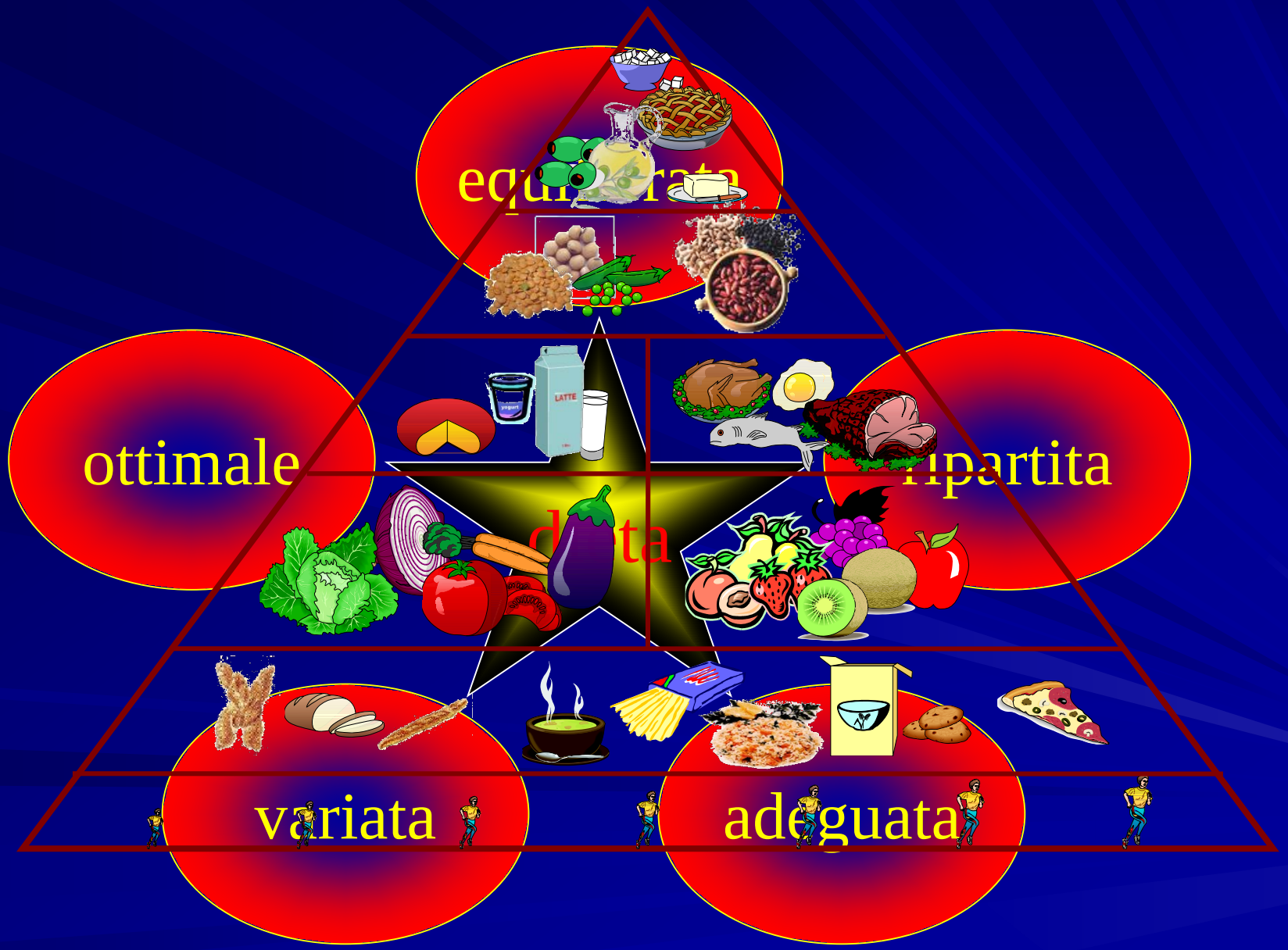
Dieta

adeguata

Razione consigliata di alcuni minerali, per la popolazione italiana

bambine-ragazze			minerali		bambini-ragazzi		
1÷6	7÷10	11÷17			1÷6	7÷10	11÷17
anni	anni	anni			anni	anni	anni
900	1100	1200	calcio	mg	900	1100	1300
500	875	1250	fosforo	mg	500	875	1250
2400	3000	3900	potassio	mg	2400	3000	3900
11	13	18	ferro	mg	11	13	13
6	8	9	zinco	µg	6	8	12
0,4	0,6	0,9	rame	mg	0,4	0,6	0,9
25	34	55	selenio	µg	25	34	55
100	100	130	iodio	µg	100	100	130

Dieta



Dieta

equi

a

ottimale

variata

adeguata

Se ti curiamo oggi,
ti aiutiamo oggi

Se ti educhiamo,
ti aiutiamo ***per tutta la vita***

Grazie per l'attenzione