

LA GIUSTA ALIMENTAZIONE PER BAMBINI E RAGAZZI CHE PRATICANO SPORT

BAMBINI DI ETÀ SCOLARE

La **giusta alimentazione** negli anni della crescita è essenziale per l'ottimale sviluppo fisico e cognitivo, per mantenere il peso sano e svolgere le varie attività, ma anche per stabilire sane e durature abitudini alimentari che influenzeranno lo stato di salute dell'adulto. Buone o cattive abitudini in età scolare difficilmente cambieranno nel tempo.

Cosa fare

- Fai in modo che il bambino faccia una buona prima colazione tutti i giorni. Fagli mangiare latte/yogurt insieme a pane/fette biscottate/biscotti o altri prodotti da forno, alternando quelli integrali e non integrali. Tieni sempre conto che fare colazione insieme ai bambini è un modo per incoraggiarli ed abituarli.
- Fai fare al bambino una piccola merenda a metà mattina e nel pomeriggio facendo attenzione a non eccedere con le quantità: scegli variando ad esempio tra un frutto, uno yogurt, un piccolo panino imbottito, una fetta di pane con marmellata oppure con pomodoro e olio, o con formaggio. In alternativa scegli la pizza e se piace anche la frutta secca in guscio (mandorle, noci, nocciole, ecc.). In questo caso scegli quella senza aggiunta di sale o zucchero.
- Stimola il bambino a mangiare la frutta e la verdura tutti i giorni ad ogni pasto principale: più porzioni al giorno (almeno 2-3 per la frutta e 2 per la verdura), meglio se quella di stagione.
- Incoraggia il bambino al consumo di legumi almeno 2-4 volte a settimana, anche con la pasta o il riso e nelle minestre.
- Proponi al bambino il pesce almeno 3 volte a settimana, meglio se pesce azzurro (alici, sarde, sgombro ecc.).
- Fai consumare regolarmente gli alimenti fonti di calcio (latte e yogurt: 2 volte al giorno; formaggi: 3 volte a settimana) così da garantirne il giusto apporto fondamentale per la crescita. Scegli yogurt senza aggiunta di zuccheri. Potrai dolcificarli con pezzi di frutta e/o frutti di bosco. Non aggiungere zucchero.
- Fai in modo che il bambino consumi dolci e bevande gassate solo in occasioni particolari, sempre senza esagerare ma anche senza vietarli sempre.
- Non cadere nell'abitudine di proporre sempre le solite cose che il bambino ha mostrato di accettare facilmente, rinunciando solo dopo pochi tentativi a riproporre alimenti che il bambino altre volte ha rifiutato. La dieta monotona mette il bambino a rischio di carenze e squilibri nutrizionali.
- Incoraggia il bambino a consumare il pasto presso la mensa scolastica, evita di denigrarla o di mostrare eccessive critiche alla cucina fuori casa, o peggio, far portare al bambino il pasto da casa o ricorrere a certificati medici per un pasto diverso dagli altri, se non c'è un vero motivo. Verrà meno l'educazione all'uguaglianza, si favoriranno l'isolamento del bambino e il mantenimento di una selettività di scelte alimentari dannosa a lungo termine.
- Rendi più appetibili e attenua il sapore amaro di alcune verdure (come cicoria, radicchio, carciofi, ecc.), affiancandole a quelle dal sapore più dolce, quali carote e zucca.

Esempi di prima colazione per i bambini

- Una tazza di latte intero
- Una fetta di pane integrale con due cucchiaini di marmellata o altra crema spalmabile

- Due arance spremute oppure un succo di frutta 100%
- Un toast o un panino piccolo con una fetta di formaggio

- Una tazza di latte intero
- Una fetta di pane piccola con un velo di burro e due cucchiaini di marmellata

- Una tazza di latte intero
- Orzo
- Un cucchiaino di zucchero
- Quattro cucchiaini di cereali

- Una tazza di yogurt intero
- Quattro fette biscottate integrali
- Due cucchiaini di marmellata

- Una tazza di latte intero
- Un cucchiaino di cacao
- Quattro biscotti

Esempi di merende per i bambini

 Un frutto medio 100gr	 Pane e cioccolato 50gr di pane e 15gr di cioccolato	 Frutta secca a guscio non salata e non zuccherata 30gr
 Uno yogurt intero 125gr	 Pane e pomodoro 50gr di pane, pomodoro e 5gr d'olio	 Una fetta di ciambellone o una merenda tipo pan di spagna non farcita 50gr
 Un frullato di frutta Latte intero	 Pane e formaggio 50gr di pane, 20gr di formaggio	
 Pane e marmellata 50gr di pane e 20gr di marmellata	 Pizza bianca o al pomodoro 50 gr	 Gelato 60 gr

Il **movimento fisico** è una necessità fisiologica per qualsiasi bambino, è parte integrante del suo processo di sviluppo e favorisce una crescita corporea armonica, fisica e psicologica; aumenta l'agilità e la forza e, di conseguenza, migliora l'autostima e il senso di benessere; favorisce la **socializzazione** e l'**apprendimento**, riduce l'ansia per la prestazione scolastica e abitua al rispetto delle regole e ad imparare dalle sconfitte. Inoltre, un ragazzo attivo avrà maggiori probabilità di diventare un adulto attivo e avrà un rischio minore di incorrere in molte malattie (tra cui ipertensione, ipercolesterolemia, malattie cardiache, obesità, diabete, alcuni tumori).

Le raccomandazioni internazionali suggeriscono, infatti, ai bambini e ai ragazzi di svolgere un minimo di **60 minuti al giorno di attività fisica moderata-vigorosa**, anche distribuiti in diversi periodi più brevi di almeno 10 minuti, nell'arco della giornata, e di aggiungere almeno 3 volte a settimana un'attività vigorosa che rafforzi muscoli e scheletro. Per **attività fisica moderata** si intende un'attività che acceleri il battito cardiaco e lasci la persona appena senza fiato e leggermente accaldata, come ad esempio la camminata veloce, la corsa lenta, ballare, salire le scale, andare in bicicletta. Le **attività vigorose** in genere comprendono anche gli sport e sono quelle che portano a sudare più copiosamente e ad avere il fiato corto, come ad esempio correre o pedalare velocemente.

In Italia la situazione attuale è ben lontana da queste raccomandazioni per gran parte dei bambini e dei ragazzi.



soltanto **tre studenti su dieci** hanno l'abitudine di recarsi a scuola a piedi o in bicicletta

Alla luce di ciò è fondamentale che l'**attività fisica** diventi una **buona abitudine quotidiana** per i bambini e che sia inserita all'interno di un contesto generale, insieme a corretta alimentazione e buone abitudini. Per i bambini e i ragazzi inattivi, è opportuno un incremento progressivo dell'attività, iniziando anche con poco tempo, aumentandone poi gradualmente durata, frequenza e intensità.

La **scuola** rappresenta un luogo fondamentale per la promozione dell'attività fisica e già aumentare le ore di attività motoria nel curriculum scolastico può essere una strategia utile.

Cosa fare

- Invoglia il bambino a fare **attività fisica moderata-vigorosa** per almeno 1 ora al giorno, meglio se all'aria aperta (come camminare e correre), aggiungendo almeno 3 volte a settimana un'attività vigorosa che rafforzi muscoli e scheletro, facendogli scegliere l'attività sportiva in base alle sue preferenze e attitudini;
- Incoraggia il gioco all'aperto il più possibile: l'attività fisica non è solo sport organizzato.
- Non rimproverare il bambino se suda, anzi incoraggialo: sta facendo attività fisica in modo corretto.

APPORTI NUTRIZIONALI DEL PIANO ALIMENTARE PER BAMBINI DI 7-10 ANNI

Nutrienti	Unità di misura	Apporti nutrizionali del piano alimentare
Energia	kcal	1872
Proteine	% En.	14,9
Lipidi	% En.	28,3
Acidi grassi saturi	% En.	7,4
Acidi grassi polinsaturi (PUFA totali)	% En.	7,2
Carboidrati totali	% En.	56,7
Zuccheri totali	% En.	14,1
Proteine	g	70
Fibra alimentare	g	22
Calcio	mg	925
Fosforo	mg	1235
Ferro	mg	13
Magnesio	mg	310
Zinco	mg	10
Vitamina A (retinolo eq.)	mcg	741
Vitamina C	mg	139
Vitamina E	mg	11
Folati equivalenti	mcg	404
Vitamina D	mcg	2
Vitamina B6	mg	2
Vitamina B12	mcg	5

QUANTITÀ E FREQUENZE DI CONSUMO PER BAMBINI DI 7-10 ANNI

Alimenti	Quantità consigliata*	Frequenza di consumo
Pasta/riso, polenta, orzo, farro, ecc.	70gr	2 volte al giorno
Pane	50gr	2-3 volte al giorno
Pizza	200gr	1 volta alla settimana
Prodotti da forno e cereali da colazione	4 biscotti o 4 fette biscottate o 40gr cereali da colazione	1 volta al giorno
Patate	150gr	1 volta alla settimana
Verdure	50gr insalate (es: pomodori, lattuga, ecc.) o 150 g da cuocere (es: bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
Frutta fresca	100gr	2-3 volte al giorno
Frutta secca a guscio	30gr	3 volte a settimana
Legumi	90gr freschi o 30gr secchi	3 volte alla settimana
Latte vaccino	200mL	1 volta al giorno
Yogurt	125gr (1 vasetto)	5 volte alla settimana
Formaggio	70gr fresco (es.: mozzarella) o 50gr semistagionato (es: caciotta) o 30gr stagionato (es: parmigiano)	3 volte alla settimana
Pesce**	80gr	3 volte alla settimana
Carne***	80gr	3 volte alla settimana
Uova	50gr (un uovo)	2 volte alla settimana
Olio	10gr extra vergine di oliva	2 e ½ volte al giorno
Dolci	50gr dolci da forno (es.: crostata, ciambellone, ecc.) o 25gr cioccolato, marmellata, ecc. o 100gr dolci a cucchiaio (es: gelato, budino, ecc.)	3 volte alla settimana
Acqua	200mL (un bicchiere medio)	6 bicchieri (circa 1200 mL) nell'arco della giornata

Note

* Le quantità si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (es.: latte e derivati, pane, ecc.).

** Limitare il consumo di pesce di taglia grande (es.: tonno e pesce spada).

*** Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio).

ESEMPIO DI UN PIANO ALIMENTARE SETTIMANALE PER BAMBINI DI 7 - 10 ANNI

ADATTO ANCHE PER BAMBINI CHE FANNO SPORT

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione						
<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 ml 4 Biscotti 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g Cereali 40 g 	<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 mL 4 Biscotti 	<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 mL 4 Biscotti 	<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 mL Cereali 40 g 	<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 mL 4 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 ml 4 Biscotti
Spuntino						
<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g Frutta fresca 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta secca 30 g Pane 25 g 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta fresca 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Dolci a cucchiaino 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta secca 30 g 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g Frutta fresca 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta fresca 100 g
Pranzo						
<ul style="list-style-type: none"> Riso 70 g Pesce 80 g Verdure da cuocere 150 g Pane 50 g Frutta fresca 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 70 g Carne rossa 80 g Insalata 50 g Pane 50 g Frutta fresca 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 70 g con legumi (freschi 90 g o secchi 30 g) Verdure da cuocere 150 g Pane 75 g Frutta fresca 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 70 g Formaggio fresco 70 g Insalata 50 g Pane 50 g Frutta fresca 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 70 g con legumi (freschi 90 g o secchi 30 g) Insalata 50 g Pane 75 g Frutta fresca 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 70 g Pesce 80 g Verdure da cuocere 150 g Frutta fresca 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 70 g Carne bianca 80 g Insalata 50 g Patate 150 g Frutta fresca 100 g
Spuntino						
<ul style="list-style-type: none"> Dolce da forno 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Frullato Latte 200 mL e frutta fresca 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g Frutta fresca 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta secca 30 g 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g Frutta fresca 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pane 75 g con pomodoro 	<ul style="list-style-type: none"> Pane 50 g con 2 cucchiaini di cioccolata
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> Pasta 70 g con legumi (freschi 90 g o secchi 30 g) Insalata 50 g Frutta fresca 100 g Pane 75 g 	<ul style="list-style-type: none"> Riso 70 g Formaggio semistag. 50 g Verdure da cuocere 150 g Frutta fresca 100 g Pane 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 70 g 1 Uovo Insalata 50 g Frutta fresca 100 g Pane 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 70 g Pesce 80 g Verdure da cuocere 150 g Frutta fresca 50 g Pane 75 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 70 g Carne bianca 80 g Verdure da cuocere 150 g Frutta fresca 100 g Pane 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza 200 g Frutta fresca 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Minestrone di verdure con pasta 70 g 1 Uovo Frutta fresca 50 g Pane 75 g
<ul style="list-style-type: none"> ● Cereali e Patate ● Latte/yogurt ● Formaggi ● Frutta e verdura ● Carne ● Pesce ● Legumi ● Uova ● Dolci 						

In aggiunta consumare

Acqua 6 bicchieri al giorno

Olio di extravergine di oliva 25 g al giorno

Formaggio grattugiato 30 g a settimana

Se non è gradito l'uso del formaggio grattugiato, può essere sostituito con una porzione di formaggio a settimana.