

ALIMENTAZIONE

COSA MANGIA IL TUO BAMBINO? OCCHIO ALL'ETICHETTA.



Secondo gli specialisti della nutrizione è bene che la mamma prepari i pasti dei bambini con cibi freschi e di stagione, così come viene consigliato alla nascita l'allattamento al seno.

Il tempo però è tiranno specialmente con le mamme che lavorano e in assenza di preziose nonne.

I pasti dei bambini dopo lo svezzamento, che solitamente è seguito con attenzione dal pediatra, dovrebbero comportare: la colazione del mattino, i pasti principali e le merende del mattino e pomeriggio. La regola per alimentare i nostri bambini nel modo più equilibrato possibile è fare attenzione a variare molto gli alimenti di pasto in pasto e di giorno in giorno, perché ogni tipo di cibo ha le sue peculiarità nutritive.

La mamma deve inoltre fare attenzione che la quantità non sia troppa né troppo poca, ed anche verificare la qualità del cibo, cioè i nutrienti che contiene e in quale proporzione.

Tutto questo vi può sembrare difficile, non è difficile è complesso, ma si può imparare. Per aiutarvi a diventare una mamma "nutrizionista" abbiamo preparato per voi un **manuale dedicato ai genitori "Crescere Bene, dallo svezzamento all'adolescenza"** scritto da nutrizionisti e dietisti competenti, il manuale è gratuito e lo potrete leggere o scaricare in pdf sul sito **"Educazione Nutrizionale Grana Padano"**.

Sul manuale, eminentemente educativo, troverete tutte le risposte per alimentare bene i vostri bambini secondo le linee guida dettate dalle attuali conoscenze della scienza dell'alimentazione, salvo ovviamente tener conto di eventuali patologie o terapie in atto, in questo caso deciderete insieme al pediatra, o un nutrizionista pediatrico, la dieta idonea.

Non ho tempo, debbo utilizzare anche cibi confezionati

Come riconoscere quanti alimenti, quali nutrienti e in che proporzione sono presenti nelle preparazioni industriali, lo si può scoprire leggendo attentamente l'elenco degli ingredienti e le informazioni nutrizionali. Per darvi un semplice e rapido suggerimento prendiamo ad esempio l'etichetta, elenco degli ingredienti, di uno dei tanti

biscotti in commercio.

Ingredienti: farina di frumento, grassi vegetali, zucchero, latte scremato in polvere, latte fresco intero pastorizzato, agenti lievitanti, sciroppo di glucosio, sale, amido di frumento, aromi ecc.

È probabile che guardando la pubblicità di questo biscotto, abbiate visto una cascata di latte e sentito delle parole tipo: “contiene latte fresco”. Lì per lì vi sarete dette nel biscotto c'è il latte, in effetti c'è, ma quanto?

Gli ingredienti di un'etichetta sono scritti in ordine decrescente su percentuale, nel nostro biscotto la maggior quantità in % sul totale del peso è data dalla farina, il secondo è il grasso vegetale, il terzo lo zucchero, poi il latte in polvere, a seguire quello fresco, ecc.

Ma anche leggendo, come facciamo a sapere quanta farina, zucchero, latte ecc. contiene?

Informazioni nutrizionali

Oltre all'elenco degli ingredienti oggi è obbligatorio pubblicare le informazioni nutrizionali, vediamo quelle del nostro biscotto.

Leggendo le informazioni avete capito tutto o soddisfatto i vostri dubbi?

Certamente dalla tabella si capisce che se si mangiano 10 biscotti si assumono 250 Kcal, sigla che sta per chilocalorie, l'altra Kj (kilojoule) potete trascurarla perché in Italia, anche i nutrizionisti, usano sempre la prima unità di misura.

Sapete inoltre quante proteine, carboidrati, grassi, ecc. contiene.

Quello che forse non potete capire leggendo la tabella sotto è la qualità delle “proteine”, la differenza tra “carboidrati” e “di cui zuccheri” e quali siano i grassi pur sapendo la quantità dei “di cui saturi”.

Valori nutrizionali dei Biscotti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI DEI BISCOTTI		
Valori medi	per 100 g	per un biscotto
Energia	Kcal 450	g 25
	Kj 1890	g 105
Proteine	g 7	g 0,4
Carboidrati	g 65	g 4
di cui zuccheri	g 19	g 1
Grassi	g 18	g 9
di cui saturi	g 1	g 0,6
Fibra	g 3	g 0,2
Sodio	g 0,3	g 0,015

Conoscere la qualità dei nutrienti è importante per potersi regolare e stabilire quanti e quali nutrienti vostro figlio assumerà con quei biscotti e cercare di equilibrare gli altri pasti della giornata.

Vediamo le differenze che nelle indicazioni non sono descritte:

Carboidrati: si dividono in complessi e semplici, sempre di zuccheri si tratta (entrambi apportano 4 Kcal per grammo) ma con un effetto differente sul nostro organismo. I carboidrati indicati sono zuccheri complessi derivati dalla farina e hanno un lento rilascio, garantendo quindi un'energia più distribuita nelle ore successive. "di cui zuccheri" s'intende di solito il saccarosio, lo zucchero da cucina, cioè "zuccheri semplici". Essi danno energia disponibile che si consuma più velocemente. Nel nostro biscotto i 65 g di "zuccheri" sono in gran parte complessi.

Proteine: le proteine sono composte da catene di aminoacidi, il tipo di aminoacido ne determina il valore biologico, quelle provenienti dal mondo vegetale è basso quelli provenienti dal mondo animale (come il latte, o il Grana Padano DOP che ne è un concentrato) hanno una elevata percentuale di aminoacidi di alto valore biologico (entrambi apportano 4 Kcal per grammo). Tutte le proteine sono utili all'organismo, ma quelle di alto valore biologico sono molto importanti e dette essenziali perché il nostro organismo non le può sintetizzare, quindi si possono assumere solo dai cibi. Nel nostro biscotto c'è il latte in 3a e 4a posizione, quindi i 7 g di proteine sono in gran parte di basso valore biologico perché di origine vegetale.

Grassi: l'indicazione "grassi 18 g di cui saturi 9 g" (apportano 9 Kcal per grammo) indica che la metà sono saturi. Molti sanno che i grassi saturi sono di origine animale, quindi da dove vengono quei 9 g se il grasso è vegetale? Dal latte? Ma non conoscendo la quantità di latte non possiamo comprendere se è il latte ad apportare 9 g di grassi saturi. Nasce quindi il dubbio che la descrizione degli ingredienti "grassi vegetali" possa contenere oli che contengono anche grassi saturi, come l'olio di palma o di cocco. Nulla di preoccupante, però sarebbe meglio conoscere il tipo di oli usati e la qualità dei 1,6 g di grassi contenuti in un biscotto: monoinsaturi e polinsaturi, oltre ai saturi, perché i mono e polinsaturi sono molto utili ai nostri bambini. In ogni caso le 25 Kcal complessive per uno dei nostri biscotti provengono da grassi per 14,4 kcal il 57% del totale. Le indicazioni permettono di fare questi calcoli; ma quanti li sanno fare? Non stupiamoci quindi se genericamente si dice che i prodotti da forno industriali sono grassi, così come le merendine, ecc., anche i pediatri avvertono di mangiare questi alimenti con moderazione perché un eccessivo apporto di grassi aumenta il rischio di obesità infantile. Concludendo, la mamma deve sapere che la razione giornaliera raccomandata in percentuale di calorie proveniente da macronutrienti è:

Carboidrati 58%, proteine 16%, grassi 26%.

Questa proporzione non la si deve per forza ottenere con una preparazione ma è importante che l'equilibrio avvenga nei 5 pasti della giornata. Oltre a ciò le linee guida raccomandano la qualità dei nutrienti in proporzione, per questo si consiglia un'alimentazione variata, e per questo è bene "imparare" e leggere le etichette.

Sappiate comunque che le regole sono cambiate e che entro pochi mesi l'industria dovrà pubblicare sulla confezione un elenco degli ingredienti più comprensibile e indicazioni nutrizionali più complete.

- Se leggete senza zucchero non vuol dire che il prodotto apporti meno calorie dipende da quanti grassi e carboidrati complessi ci sono.
- Se leggete senza coloranti o conservanti, non vuol dire che non contenga molti grassi o zuccheri (vedi molte patatine).
- Se i vostri bambini mangiano molte merendine, patatine o snack vari, ricordate che spesso, anche in 28 g di prodotto ci possono essere oltre 100 Kcal e il vostro bambino può mangiare questi prodotti in un minuto.
- Stessa attenzione deve essere fatta per le bevande o i succhi che contengono zucchero e caffeina.

Quindi moderazione e mettete questi prodotti in posti poco accessibili, in modo che possiate essere voi, leggendo bene le etichette, a decidere cosa deve mangiare il vostro bambino.