

**Prima infanzia: dalle pappe all'equilibrata alimentazione**

Lo sviluppo  
psicofisico  
dei bambini

Superare  
il rifiuto  
del cibo

Alimenti e nutrienti  
essenziali per la  
corretta crescita

Come costruire  
il menu giornaliero

**Manuale dedicato ai genitori**

# **BAMBINI DA 1 A 6 ANNI**

**Crescere mangiando tutti i giorni  
un po' di salute**

**COLLANA  
MANGIARE  
BENE E  
GUADAGNARE  
SALUTE**



# COSA ACCADE NELL'ORGANISMO DEL BAMBINO?

## DA RICORDARE

- ✓ Dopo la nascita, il bambino cresce molto velocemente in peso e altezza.
- ✓ La sua composizione corporea cambia: il contenuto idrico passa dall'84,3% del peso corporeo alla nascita al 72,4% in età adulta.
- ✓ Sviluppa organi e apparati che dovrà portare a maturazione nell'età adulta, come il sistema muscolo-scheletrico e il sistema nervoso.
- ✓ Acquisisce una serie di capacità motorie e cognitive (legate allo sviluppo dell'organismo), che diventano sempre maggiori negli anni e determinano un aumento del dispendio energetico.



## Lo sviluppo psicofisico

Dopo il primo anno di vita, le richieste energetiche del bambino aumentano perché per crescere in modo armonioso, sia dal punto di vista fisico che psichico, il piccolo necessita di più calorie e nutrienti. Più proseguirà nello sviluppo, più i suoi fabbisogni energetici aumenteranno.

Il bambino impara dapprima a camminare, poi a correre e a salire le scale. Successivamente gioca, va sul triciclo e impara a nuotare. Comincia il processo di apprendimento ripetendo parole e semplici ordini, per poi arrivare a frequentare il nido o la scuola materna: tutte attività che necessitano di ulteriore energia rispetto a quella legata alla sola crescita fisiologica.

## Valutare la crescita e il peso

Il **BMI** (dall'inglese *Body Mass Index*, cioè Indice di Massa Corporea) è il metodo adottato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per indicare se il peso di una persona adulta (maggiore di diciotto anni) è adeguato o meno alla sua altezza.

In età pediatrica, invece, il medico utilizza i **percentili di crescita** specifici per ogni bambino, facendo quindi riferimento a **curve di crescita** basate su differenti parametri, come sesso, età, peso e altezza del piccolo.

Quelle più conosciute sono le curve di crescita **CDC 2000** sviluppate dal *National Center for Health Statistics* e, dai due anni d'età, quelle adottate dall'OMS per calcolare l'Indice di Massa Corporea (BMI) e dunque lo stato ponderale dei bimbi (sottopeso, normopeso, sovrappeso, obesità).

Il peso e l'altezza dei bambini sono due elementi che è bene misurare periodicamente: dai due anni in poi, lo si può fare anche con un semplice strumento che utilizza i valori di riferimento dell'OMS per calcolare il BMI e, di conseguenza, lo stato ponderale. Tuttavia, questo pratico strumento non deve in alcun modo essere inteso come sostitutivo delle valutazioni del pediatra, quanto piuttosto come un mezzo per rendere il genitore più consapevole.

Digitando questo indirizzo web:

[www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/bmi-bambini](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/bmi-bambini)

potrai compilare il form e ottenere il BMI del tuo bambino.



# COME E QUANTO MANGIA IL TUO BAMBINO?

L'attenzione posta dai genitori durante lo svezzamento, il periodo che accompagna il piccolo nella scoperta dei sapori tipici della cucina familiare, a volte si riduce dopo il primo anno di vita. Spesso infatti alcuni genitori, per mancanza di tempo o di esperienza, abbassano la guardia e cominciano gradualmente a far spazio nella propria dispensa a cibi non adeguati al bambino, come pietanze già pronte, merendine e altri snack ipercalorici.

Questo comportamento può essere pericoloso perché può influire anche in maniera importante sulla nutrizione del piccolo, sia in termini quantitativi che qualitativi.

La frequenza eccessiva del consumo di merendine, specie se prima dell'ora del pasto, può togliere l'appetito. Ad esempio, se il bambino mangia prima di pranzo un pezzetto di focaccia o un dolcetto, il senso di fame non comparirà fino a digestione avvenuta (circa un'ora e mezza).

Oltre a ciò, l'abbondare con alimenti (preparazioni) ricchi di zucchero abitua il bimbo al gusto troppo dolce, così come l'eccedere con alimenti ricchi di sale lo abitua a un gusto troppo saporito. Questo comportamento può aumentare il consumo di zuccheri e sale oltre i limiti stabiliti dall'OMS e far rifiutare gli alimenti naturalmente dolci o saporiti.



## Neofobia e alimentazione selettiva



La **neofobia** è la riluttanza da parte del bambino a ingerire nuovi alimenti (non conosciuti) che, di solito, si manifesta intorno ai due anni d'età. Generalmente, questo atteggiamento termina entro il terzo anno e solo raramente dura fino ai cinque anni. L'**alimentazione selettiva**, invece, si manifesta quando il bambino si limita a mangiare una gamma molto ristretta di cibi preferiti, rifiutandosi di mangiare altri alimenti spesso più sani. Le verdure sono, in questo caso, quelle che ne risentono maggiormente: in Italia, le indagini ISTAT hanno rilevato come il consumo di frutta e verdura nei bambini sia inferiore a quello raccomandato.

Quest'abitudine, oltre a predisporre il bambino verso l'obesità e altre malattie metaboliche, potrebbe anche portare a carenze vitaminiche, di microelementi e fibre nella sua alimentazione. Il sistema migliore, in questi casi, consiste nel **continuare a offrire al piccolo piatti sani**, magari riproponendoli in varie versioni: l'importante è che siano gli stessi alimenti che vengono mangiati anche dal resto della famiglia. Ovviamente va rispettato anche il senso di autoregolazione del bambino, che è una caratteristica già presente nei primi anni di vita, e va ricordato che alcuni rifiuti temporanei del cibo, o il disinteresse nei confronti dei pasti di entità variabile, sono manifestazioni assolutamente normali dello sviluppo del bambino.

# CONOSCI GLI ALIMENTI E I LORO NUTRIENTI?

Noi mangiamo alimenti, ma il nostro corpo li trasforma in nutrienti disponibili per le nostre cellule. I nutrienti si dividono in macronutrienti e micronutrienti, ma dal cibo si assumono anche oligoelementi, fibre e acqua.

## Macronutrienti

Sono macronutrienti le sostanze che apportano energia (calorie): proteine, carboidrati (zuccheri) e lipidi (grassi).

### DA RICORDARE

Esiste una possibile correlazione tra l'eccessivo consumo di proteine nelle prime fasi di vita e il maggior rischio di sviluppare obesità e malattie cronico-degenerative nelle fasi successive, tant'è che anche la recente revisione dei LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) raccomanda, rispetto al passato, una riduzione del fabbisogno proteico per tutte le fasce d'età, primissima infanzia inclusa. Per questo motivo è importante che la quota proteica non superi il 15% dell'energia giornaliera totale.

Il fabbisogno proteico dei bambini viene calcolato sulla base del peso corporeo ed è espresso in grammi di proteine giornaliere/Kg di peso corporeo. Dopo i dodici mesi, il consumo di proteine raccomandato è pari a **1 g per Kg di peso corporeo al giorno**, che corrisponde a **14 g di proteine al giorno** (peso medio del bambino 13,7 Kg). Tra i quattro e i sei anni, la richiesta proteica scende leggermente a **0.94 g/Kg**.

### Proteine

Le proteine vengono utilizzate per la costituzione e la riparazione delle cellule di tutti i tessuti, funzione plastica importante per preservare la massa muscolare. Le proteine forniscono anche energia (4 Kcal per grammo) e possono essere di due tipi:

- ✓ **Di origine animale**, contenute in carne, uova, latte e derivati, pesce e pescato, definite ad **alto valore biologico** perché complete di tutti i 9 aminoacidi essenziali, cioè quelli che devono essere assunti necessariamente con gli alimenti perché il nostro organismo non può produrli.
- ✓ **Di origine vegetale**, presenti in legumi, cereali e frutta secca. Sono definite di **minor valore biologico** in quanto apportano mediamente quantità inferiori di aminoacidi essenziali rispetto a quelle di origine animale.

### DA RICORDARE

Definita la quota energetica che deve essere fornita da grassi e proteine, la maggior parte dell'apporto energetico giornaliero deve derivare da glucidi di tipo complesso, mentre quello derivante dagli zuccheri semplici non deve superare il 10-15% dell'energia giornaliera totale.



### DA RICORDARE

- ✓ Dai dodici ai trentasei mesi, i LARN raccomandano un apporto lipidico del 35-40% fino ad arrivare gradualmente, dopo i tre anni, alla quota raccomandata per gli adulti (dal 20 al 35%).
- ✓ Per limitare la quota di acidi grassi saturi al 7-10% delle calorie giornaliere totali bisogna limitare l'assunzione di dolci e carni grasse.

### Carboidrati

I carboidrati apportano 4 Kcal per grammo e sono la maggiore fonte di energia per l'organismo. Si suddividono in:

- ✓ **Semplici** a rapido utilizzo, come quelli della frutta, del latte e dolcificanti quali zucchero, fruttosio, miele, etc.
- ✓ **Complessi** (amido) a lento utilizzo, presenti in pasta, riso, pane, patate, farro, orzo, castagne, etc.



### Grassi

I grassi sono nutrienti indispensabili e forniscono 9 Kcal per grammo. Vengono classificati in:

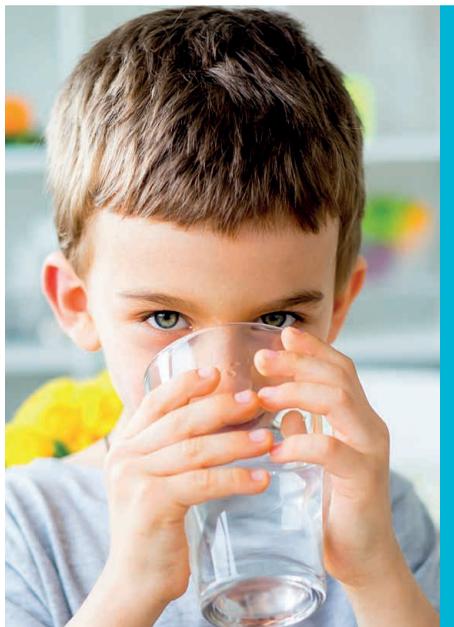
- ✓ **Monoinsaturi** e **polinsaturi**, prevalentemente di origine vegetale, contenuti nell'olio di oliva, di mais, di girasole, nella frutta secca a guscio, etc. e, in quantità inferiori, nel latte. **I pesci**, in particolare salmone, pesce azzurro ed anche gli oli di pesce, apportano grandi quantità di grassi monoinsaturi e polinsaturi, tra i quali anche gli Omega-3.
- ✓ **Saturi**, prevalentemente di origine animale, contenuti in burro, panna, strutto, carni fresche e insaccate o stagionate, olio di palma e cocco, latte, formaggi, etc. **Il latte ha però grassi diversi** (bio-attività) da quelli della carne perché secreti dalla mammella della vacca e rivestiti di uno strato di lipoproteine. Il latte che diventa Grana Padano DOP è decremato durante la sua lavorazione e perciò contiene il 28% di lipidi, di cui il 68% saturi, il 28% monoinsaturi e il 4% polinsaturi.
- ✓ **Trans**, che non esistono in natura, ma sono prodotti dall'idrogenazione industriale degli oli vegetali e sono dannosi per la salute. Sono presenti negli alimenti che in etichetta dichiarano: "grassi vegetali idrogenati".

## Micronutrienti

★ Sono minerali e vitamine che non apportano calorie, ma svolgono funzioni vitali per l'organismo.

Sono bio-regolatori, assicurano cioè il corretto utilizzo di proteine, grassi e carboidrati, come le vitamine del gruppo B. Alcuni di essi, come le vitamine A, E, C, ma anche zinco e selenio, sono potenti antiossidanti che, combattendo i radicali liberi, riducono il rischio di contrarre importanti malattie, compresi i tumori. Per molte funzioni dell'organismo, in particolare per le ossa, sono essenziali **il calcio** (presente in elevate quantità nel Grana Padano DOP) e la **vitamina D**, oltre che il fosforo.

Il fabbisogno di vitamine e minerali può essere soddisfatto seguendo un'alimentazione varia ed equilibrata, in quanto presenti sia negli alimenti di origine vegetale che animale.



## Acqua

★ L'acqua è indispensabile per lo svolgimento delle reazioni biochimiche, nonché per la regolarizzazione della temperatura corporea e per l'eliminazione di sostanze organiche. Svolge inoltre un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzo dei nutrienti.

Il fabbisogno di acqua nei bambini è influenzato dalla dieta, dall'attività fisica, dalle condizioni ambientali e dalla presenza di alcuni stati fisiopatologici.

Di seguito sono riportate le quantità di assunzione di acqua consigliate:

- Uno-tre anni: 1200 ml al giorno
- Quattro-sei anni: 1600 ml al giorno

## DA RICORDARE

✓ L'ESPGHAN (*European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition*) indica che in età scolare una dieta bilanciata fornisce più di 10 g al giorno di fibra alimentare e che tale quantità dovrebbe progressivamente aumentare durante l'adolescenza sino a raggiungere le raccomandazioni per l'età adulta.

✓ Secondo i recenti LARN, la quantità di fibra raccomandata in età evolutiva è di 8,4 g/1000 Kcal.

## Fibra

★ È definita un "non nutriente", ma apporta 2 Kcal per grammo. Il suo ruolo principale consiste nel regolarizzare la **funzione intestinale**, inoltre interviene nell'assorbimento di zuccheri e grassi. La fibra si trova in tutti i vegetali, ma è soprattutto abbondante nei legumi e nei cereali integrali.



## Micronutrienti fondamentali nella prima infanzia

### Vitamina D

La vitamina D è sintetizzata nella cute per esposizione diretta alla luce solare e, in percentuali minori, deriva dagli alimenti.

È una vitamina essenziale per la **mineralizzazione dello scheletro**, ma riveste un ruolo principale anche nella **prevenzione di numerose malattie**.

Nella prima infanzia si è maggiormente esposti a una carenza di vitamina D perché lo scheletro cresce velocemente ed è quindi necessaria un'adeguata esposizione solare.



### Calcio

I fabbisogni di calcio in età evolutiva variano dopo il primo anno d'età, a seconda dell'incremento e dello sviluppo della massa ossea.

I fabbisogni giornalieri di calcio aumentano con il passare degli anni: **600 mg da uno a tre anni e 900 mg da quattro a sei anni**.

Il latte e i suoi derivati sono la fonte più ricca di questo minerale, ma occorre ricordare che apportano calcio e calorie in modo diverso. Infatti, i derivati del latte si caratterizzano non soltanto per la quantità di calcio in essi contenuta, ma anche per l'apporto di proteine, grassi e quindi calorie.



## DOVE SI TROVANO 300 MG DI CALCIO CON LA MINORE QUANTITÀ DI CALORIE?

ALIMENTI	QUANTITÀ (g)	CALCIO (mg)	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	CALORIE (Kcal)
<b>GRANA PADANO DOP</b>	<b>25</b>	<b>300</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>98</b>
Pecorino	49	300	13	16	192
Mozzarella di vacca	85	300	16	17	215
Formaggino	70	300	8	19	216
Stracchino	53	300	10	13	159
Yogurt bianco parzialmente scremato	250	300	9	4	107
Latte parzialmente scremato	250	300	9	4	115

Fonte: LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV, Revisione 2014



25 grammi di Grana Padano DOP, che corrispondono a due cucchiaini colmi di grattugiato, ideali per condire i primi piatti, le minestre, i passati di verdura, etc., oppure qualche scaglia di questo formaggio per 98 Kcal, coprono oltre la metà della quantità giornaliera di calcio raccomandata per i bambini da uno a tre anni e circa il 40% di quella per i bambini da quattro a sei anni.

## Vitamina B12

L'alimentazione vegetariana e, in particolar modo, quella vegana comportano inevitabilmente una riduzione dei livelli di vitamina B12 sia nella dieta che nei livelli plasmatici (sangue), questo perché la B12 si trova solo negli alimenti di origine animale. Un basso apporto di questa vitamina può associarsi ad **anemia macrocitica** e a un **incremento dei valori di omocisteina**, oltre che a un **alterato sviluppo del sistema nervoso** con ripercussioni importanti sulla salute. Se la famiglia decide di impostare l'alimentazione vegetariana o vegana anche nel bambino, è importante che il piccolo sia seguito da un medico specialista in Scienze dell'Alimentazione.

I vegetariani devono stare attenti alla densità nutrizionale della dieta, monitorando periodicamente il dosaggio di vitamina B12 e, se necessario, ricorrere alla supplementazione. Invece, i vegani devono necessariamente ricorrere a supplementi di B12. Questo micronutriente essenziale si trova in ottime quantità nel Grana Padano DOP (con 10 g di questo formaggio si raggiunge più del 40% del fabbisogno quotidiano di bambini da due a sei anni), insieme a buone quantità di altre vitamine del gruppo B (es. la vit. B2), ma anche fosforo, zinco, rame, selenio e magnesio.



# COME IMPOSTARE LA DIETA DEL BAMBINO



Solitamente, dopo i dodici mesi, il bambino ha già conosciuto tutti gli alimenti.

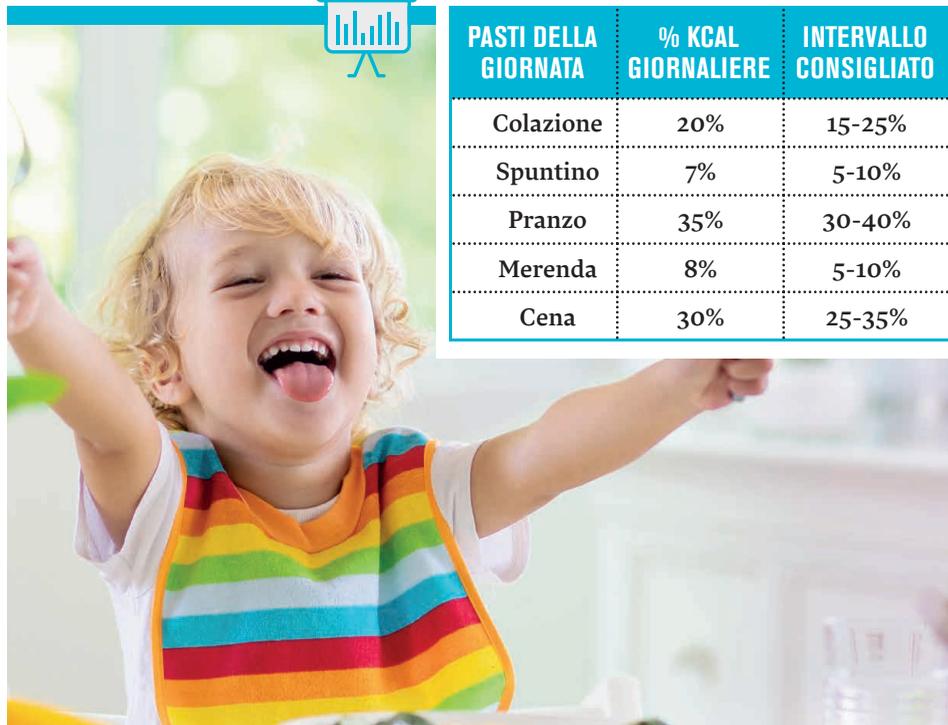
Tuttavia, nel caso in cui l'introduzione di un nuovo alimento non fosse ancora stata fatta, occorre adottare le precauzioni necessarie per far sì che il piccolo si possa gradualmente abituare al nuovo alimento.

Dopo il primo anno di vita e per tutta la prima infanzia, la suddivisione dei pasti e la varietà del cibo proposto sono sostanzialmente le stesse.

L'apporto calorico giornaliero deve essere suddiviso in cinque pasti, così come indicato nella tabella sottostante:



PASTI DELLA GIORNATA	% KCal GIORNALIERE	INTERVALLO CONSIGLIATO
Colazione	20%	15-25%
Spuntino	7%	5-10%
Pranzo	35%	30-40%
Merenda	8%	5-10%
Cena	30%	25-35%



La quantità di energia necessaria (cioè le calorie) proveniente dai macronutrienti deve essere ben equilibrata nel corso della giornata. In linea di massima, **i carboidrati devono apportare il 50% delle calorie giornaliere totali, i grassi il 35% e le proteine il 15%**. Queste percentuali possono variare a seconda dell'età e del peso del bambino, oltre che in relazione all'attività fisica svolta. Infatti, durante la prima infanzia, alcuni bambini praticano già sport e hanno quindi bisogno di più energia rispetto alla media (in questo caso le Kcal pro Kg dovranno aumentare in proporzione). Nella tabella che segue sono indicate le calorie quotidiane generalmente necessarie per un'attività fisica media rapportata all'età.

## Maschi

ETÀ (anni)	PESO CORPOREO (g)	CALORIE GIORNALIERE (Kcal)
1	10,9	870
2	14,0	1130
3	16,3	1390
4	18,5	1470
5	20,8	1550
6	23,3	1640

## Femmine

ETÀ (anni)	PESO CORPOREO (g)	CALORIE GIORNALIERE (Kcal)
1	10,2	790
2	13,4	1050
3	15,7	1280
4	18,0	1350
5	20,5	1430
6	23,3	1520



## Composizione del menu giornaliero

Il menu giornaliero dovrà prevedere: 



 **Un primo piatto** solitamente a base di cereali (es: frumento, riso, farro, orzo, mais, avena, miglio, segale, etc.) da utilizzare a rotazione nell'alimentazione del bambino, avendo questi alimenti caratteristiche nutrizionali simili.

Il primo piatto può essere asciutto (in questo caso è consigliabile scegliere condimenti a base di sughi semplici, preferibilmente fatti con verdure, es: pomodoro, zucchine, broccoli, etc.) oppure in brodo (in questo caso è consigliabile scegliere creme, passati di verdure e/o legumi con aggiunta di cereali, es: pastina, riso, orzo, farro, etc. o crostini di pane). Nel caso in cui vengano utilizzati i cereali integrali, è opportuno che siano scelti quelli prodotti con farine di provenienza biologica. Consigliato l'utilizzo di un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato per condire i primi piatti: in questo modo si aumenta non solo il gusto della pietanza, ma soprattutto l'apporto proteico e di calcio.

 **Un secondo piatto**, generalmente rappresentato dall'alternanza di carne, pesce, uova, formaggio e legumi, cercando di variare il più possibile la tipologia di proteine.

## TIPI DI PROTEINE

**Carne:** è preferibile privilegiare quella bianca (pollo, tacchino e coniglio) rispetto alla carne rossa (vitello, manzo, maiale, cavallo). Salumi e insaccati sono invece da evitare.

**Pesce:** si raccomanda di variare le tipologie, privilegiando il salmone e il pesce azzurro per l'alto contenuto di Omega-3 (escludendo pesce spada e tonno).

**Uova:** possono essere consumate preferibilmente come singolo alimento o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali pasta fresca, tortini, polpette, crocchette, sformatini, etc.

**Formaggio:** da consumare sia fresco che stagionato come il Grana Padano DOP, preferibilmente come secondo piatto o aggiunto in preparazioni gastronomiche che contengono anche altri alimenti, quali uova e ortaggi (es: crocchette di ricotta e spinaci, polpette di patate e formaggio, etc.). Sconsigliati i formaggi fusi.

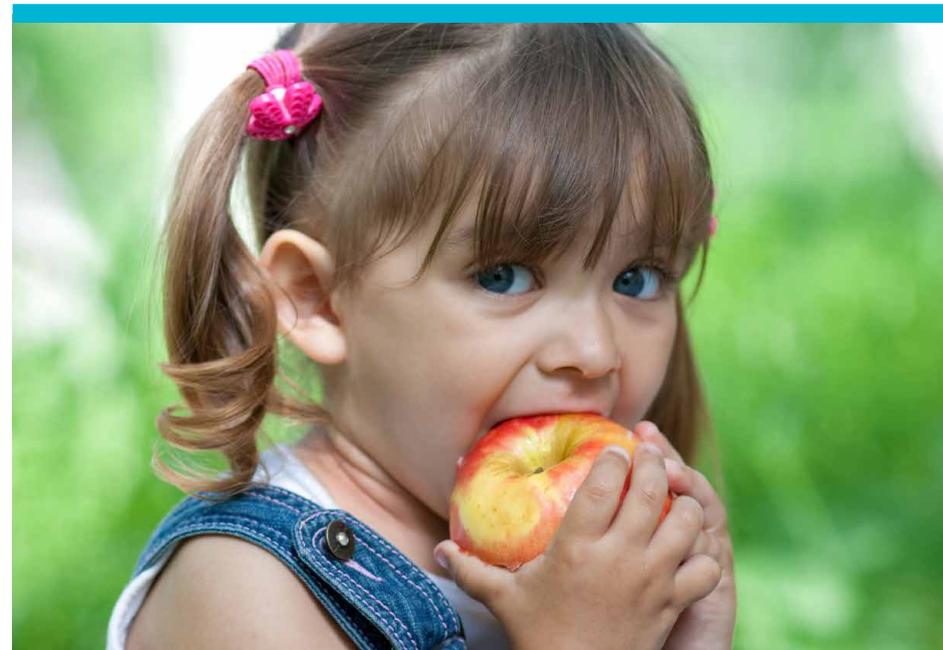
**Legumi:** quando presentati come secondo piatto (es: lenticchie in umido, polpettine di ceci, etc.) sono da abbinare a un contorno di verdura.

 In alternativa al classico primo e secondo piatto, è auspicabile che almeno una o più volte al mese siano proposti **"piatti unici"** a cui associare un semplice contorno di verdure. Tali proposte rappresentano un'ulteriore opportunità di crescita per il bambino, sia dal punto di vista nutrizionale che educativo. Infatti, i piatti unici offrono stimoli sensoriali sempre diversi, atti a implementare la curiosità dei più piccoli. I piatti unici possono essere a base di legumi, come lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia, fave, etc., e cereali (es: riso e lenticchie, orzotto con fagioli, cous cous con verdure e ceci, etc.). Altri piatti particolari da considerarsi come "piatti unici elaborati" sono ad esempio le lasagne, la pasta gratinata al forno, sformati con verdure, polpettone, etc. Queste alternative, per le modalità di preparazione che prevedono l'utilizzo di più ingredienti (es. uova, formaggio, carne, pasta, pan grattato, etc.), apportano più calorie e proteine.

 **Un contorno** da variare il più possibile, privilegiando sempre le verdure fresche di stagione. Le patate, il mais e i legumi **non sono verdure**, quindi non possono essere offerti al piccolo come contorno. I legumi sono una fonte proteica e come tale sostituiscono il secondo piatto; le patate e il mais, per il loro apporto di carboidrati analogo a quello dei cereali o del pane, vanno inseriti nella dieta del bambino in sostituzione di tali alimenti.

 **Il pane** comune (bianco), che potrà essere alternato con il pane di tipo integrale o prodotto con farine meno raffinate (tipo 1 e 2). Nel caso in cui venga scelto il pane integrale, è opportuno che derivi da farine biologiche. Privilegiare comunque il pane a ridotto contenuto di sale (1.7% di sale sul totale di farina impiegata).

 **La frutta fresca**, da variare in base alla stagionalità e al colore per garantire un completo apporto di sali minerali, vitamine e antiossidanti. La frutta può essere consumata a fine pasto oppure come spuntino di metà mattina o merenda pomeridiana.



## I condimenti

Si raccomanda di utilizzare prevalentemente l'olio extravergine di oliva, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura.

Nella prima infanzia, è bene evitare i dadi e il sale così da abituare il bambino al gusto naturale degli alimenti e ridurre la propensione verso cibi troppo salati. Per insaporire le pietanze si possono utilizzare erbe aromatiche come basilico, prezzemolo, rosmarino, etc.



## Preparazione e cottura

Nella scelta delle materie prime da utilizzare per la preparazione dei diversi piatti bisogna privilegiare, se possibile, gli alimenti freschi oppure i prodotti surgelati, sottovuoto o pastorizzati rispetto a quelli in scatola.

Per preparare le varie pietanze si dovranno scegliere metodi di cottura che garantiscano sia la sicurezza igienica, sia la conservazione dei principi nutritivi contenuti negli alimenti, al fine di ottenere pasti sicuri ed equilibrati. In generale, bisogna limitare la frittura e preferire dorature al forno. Per le verdure, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore perché mantiene quasi intatti i nutrienti in esse contenuti. Nel caso della bollitura, dovranno essere controllati sia il tempo di cottura (il più breve possibile) che il quantitativo d'acqua, che deve essere limitato. Per pastina o risotti, utilizzare esclusivamente brodi preparati con verdure fresche o surgelate.



## Cosa mangiare a merenda

- Frutta fresca (200 g): intera, spremuta, frullata o in macedonia senza aggiunta di zucchero.
- Yogurt intero (½ vasetto, circa 60 g): preferibilmente bianco con aggiunta di frutta fresca o di miscela di cereali non zuccherati (10 g).
- Latte fresco intero (100 ml): da consumare preferibilmente con biscotti secchi (10 g).
- Bruschetta (20 g) con olio e pomodoro (1 cucchiaino di olio, pari a 5 g).
- Fetta di pane (20 g) con ricotta (1 cucchiaino, pari a 5 g ricotta).
- Fetta di pane tostato (20 g) con scaglie di Grana Padano DOP (circa 10 g).
- Fetta di pane (20 g) con marmellata (1 cucchiaino, circa 10 g).

Saltuariamente si possono proporre piccole quantità di torte senza creme o farciture elaborate (es. torta allo yogurt, margherita, alle carote, alle mele, crostata), sempre in modo tale da non superare il 10% delle Kcal giornaliere totali. È da evitare invece il consumo di merendine, succhi di frutta e di bevande o soft drink contenenti zuccheri aggiunti (cola, tè freddo, aranciata, etc.).

## Spuntino e merenda

Sono due pasti molto importanti per i bambini e non dovrebbero mai essere saltati. Possono essere dolci o salati, possibilmente diversi ogni giorno perché è bene variare gli alimenti nell'arco della settimana.

L'importante è evitare lo zucchero aggiunto e ricordarsi che frutta, verdura, latte e yogurt possono costituire, da soli, uno spuntino o una merenda, ma possono anche essere accompagnati da qualche altro snack (a seconda dell'energia necessaria per la giornata).

Lo spuntino deve apportare un po' meno calorie della merenda ma, nel caso in cui la colazione sia stata scarsa, può avere le stesse calorie della merenda pomeridiana. L'elenco che segue indica sette differenti merende, una per ogni giorno della settimana: ogni merenda apporta intorno alle 150 Kcal, il 10% circa delle calorie giornaliere consumate da un bimbo di sei anni.

Per i bambini più piccoli occorre invece ridurre le quantità rispetto alla tabella che precede a pag 13.

# COSA NON DOVRESTI TRASCURARE?

## Obesità infantile

Dati recenti hanno stabilito che in Italia 2 bambini su 10 sono in sovrappeso e 1 su 10 è obeso, con maggiore prevalenza nel centro-sud.

L'obesità infantile è un fenomeno dilagante e persistente: circa il 50% dei bambini e adolescenti obesi rischia di esserlo anche da adulto.

Non esiste un'unica causa dell'obesità infantile, si tratta di uno squilibrio energetico che si verifica a causa di una complessa interazione fra diversi fattori (di rischio), fra cui stile di vita e comportamento (sedentarietà in particolare), genetica, ambiente.

Per l'OMS l'obesità infantile è dovuta soprattutto al **junk food** e alle **bevande zuccherate**, che devono pertanto essere limitate, se non completamente eliminate. L'obesità in età infantile predispone a un numero sempre crescente di malattie metaboliche, come diabete e steatosi epatica, anche in giovane età con ripercussioni importanti sulla salute. I genitori rivestono quindi il ruolo principale nella lotta contro l'obesità infantile. Il bambino adotta principalmente le abitudini della famiglia, pertanto seguire un'alimentazione equilibrata e sana nel contesto familiare permetterà al bambino di instaurare abitudini salutari.

Un altro dato importante emerso nel 2016 dallo studio "OKkio alla Salute" dell'Istituto Superiore di Sanità (EpiCentro) è una **scarsa percezione del grado di sovrappeso** dei figli da parte dei genitori: occorre prestare attenzione in questa fascia d'età e rivolgersi, ove necessario, a degli specialisti.



## Attività fisica

Il movimento non è solo una pratica sportiva. Per il bambino l'attività fisica è anche gioco, contatto con la natura, stimolo alla socializzazione, alla creatività, etc.

I giochi all'aperto, con o senza compagni, promuovono la salute e uno sviluppo corretto dello scheletro in altezza e robustezza. Dai tre anni d'età in poi, l'attività fisica dovrebbe diventare uno stile di vita, un'abitudine che permarrà anche da adulti. Attenzione, però, perché anche le abitudini sedentarie apprese nell'infanzia possono permanere per tutta la vita e aumentano il rischio di tante malattie. L'OMS suggerisce di raggiungere **almeno 60 minuti di attività fisica al giorno**.



## Rapporto con il cibo

Il rapporto con il cibo si modifica negli anni: nutrirsi non significa solo soddisfare una necessità biologica, ma diventa un momento ricco di valenze affettive, psicologiche e relazionali per il bambino, infatti:

- Il cibo, secondo le modalità con cui viene offerto, rappresenta il primo mediatore dei rapporti interpersonali percepiti e valutati dal bambino.
- Le abitudini alimentari acquisite nei primi anni di vita possono influenzare il comportamento alimentare dell'adulto.
- Le scelte alimentari non sono solo frutto di autoconsapevolezza, ma sono indotte spesso dai vari condizionamenti derivanti dalla famiglia, dall'ambiente e dalla pubblicità.
- L'esempio del genitore è fondamentale. Se in casa si seguono i principi dell'equilibrata alimentazione, anche per il bambino sarà naturale seguirli.

# UN ALIMENTO CHE PROMUOVE LA SALUTE E LA CRESCITA

Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte proveniente solo dalla Valle Padana. Ne occorrono infatti ben 15 litri per farne un chilo, ma è meno grasso del latte intero con cui è prodotto perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Inoltre, questo formaggio è naturalmente privo di lattosio e può

quindi fornire tutti i preziosi nutrienti del latte anche a chi ne è intollerante. Il Grana Padano DOP è utile in età pediatrica perché aiuta a soddisfare il fabbisogno dei nutrienti essenziali per **l'armonioso sviluppo dell'organismo** di bambini e ragazzi, come il calcio e le proteine.

- ✔ 25 g di Grana Padano DOP (2 cucchiari da cucina colmi) apportano 98 calorie e solo 27 mg di colesterolo;
- ✔ Le proteine sono in gran parte ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali per **garantire il corretto sviluppo dell'apparato muscolare**;
- ✔ In 100g di formaggio ci sono 1165 mg di **calcio altamente assimilabile**, quantità non riscontrabile in altri formaggi. Il calcio è un minerale indispensabile per ottenere un'adeguata crescita dello scheletro;
- ✔ Apporta elevate quantità di vitamine del gruppo B, tra le quali la B12, ma anche di antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio.

La qualità e la genuinità del formaggio sono garantite dai costanti controlli che Il Consorzio di Tutela, in collaborazione con il CSQA e il Ministero delle Politiche Agricole, esegue su tutta la filiera: dalla produzione del latte, alla lavorazione e stagionatura nei caseifici, dal confezionamento fino al punto vendita. Solo il formaggio che supera questi controlli può avere il marchio Grana Padano, riconosciuto con il conferimento (n. 1107 del 1996) della D. O. P (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Commissione Europea.

## Tutti i giorni sulla tavola dei tuoi bambini

A partire dal primo anno di vita, il Grana Padano DOP può essere utilizzato per arricchire di nutrienti e sapore le preparazioni dei tuoi bambini:

- ✔ Usalo grattugiato su pasta, pastina e riso, nei passati o nelle vellutate di verdura, al posto del sale.
- ✔ Offrilo due volte a settimana come secondo piatto al posto di carne o uova.
- ✔ Proponilo come spuntino, o per una colazione salata, in piccole scaglie da 10-15g, insieme a un frutto e un po' di pane.

Per ulteriori informazioni sulla corretta alimentazione dei bambini visita il sito [www.educazionenutrizionale.granapadano.it](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it)

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI SU ALCUNI NUTRIENTI CONTENUTI IN 25 GRAMMI DI GRANA PADANO DOP

	CALORIE KCAL 98		PROTEINE g 8,25	CALCIO mg 291	ZINCO mg 2,75	FOSFORO mg 173	VIT A µg 56	VIT. B12 µg 0,75
Apporto di nutrienti contenuti in 25g di Grana Padano DOP % sui livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione LARN 2014								
	Età (anni)*	Peso kg	%	%	%	%	%	%
Maschi	2-3	14-16,3	59	58	69	46	28	107
	4-5	18,5-20,8	43	42	55	42	22	83
	6-7	23,3-26,2	43-27	42-32	55-39	42-24	22-16	83-58
	8-9	29,5-33,2	27	32	39	24	16	58
	10-11	37,2-41,7	27-17	32-26	39-27	24-16	16-14	58-42
	12-13	46,9-52,7	17	26	27	16	14	42
	14-15	58,7-63,5	17-13	26	27	16	14-11	42-37
	16-17	66,6-68,2	13	26	27	16	11	37
Femmine	2-3	13,4-15,7	59	58	69	46	28	107
	4-5	18-20,5	43	42	55	42	22	83
	6-7	23,3-26,4	43-27	42-32	55-39	42-24	22-16	83-58
	8-9	29,6-33,2	27	32	39	24	16	58
	10-11	37,5-42,7	27-17	32-26	39-34	24-16	16-14	58-42
	12-13	48,4-52,5	17	26	34	16	14	42
	14-15	54,6-55,4	17-16	26-29	34	16	14	42-37
	16-17	55,7-55,8	16	29	34	16	14	37





# Educazione Nutrizionale Grana Padano

Il Consorzio Tutela Grana Padano è impegnato in molte iniziative sociali, tra le quali la diffusione della corretta alimentazione. Il programma “Educazione Nutrizionale Grana Padano” si compone di attività che hanno come obiettivo il miglioramento delle abitudini alimentari e dello stile di vita delle persone.

Sul sito [www.educazionenutrizionale.granapadano.it](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it) potrai trovare tante informazioni sulla corretta alimentazione e l'attività fisica.

## Testi

Pier Danio Forni

## Revisione Testi

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

## Supervisione Scientifica

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

## Coordinamento Scientifico

Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

## AVVERTENZE

I contenuti di questo manuale sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle Scienze dell’Alimentazione e sull’attività fisica e non intendono sostituirsi alle raccomandazioni o prescrizioni del medico e/o del personale sanitario. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico o al proprio nutrizionista per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. Il Consorzio Tutela Grana Padano, gli autori e l’editore OSC Healthcare non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.



Copyright 2019  
OSC Healthcare S.r.l.  
Bologna, Italy  
Tutti i diritti riservati.



*Consorzio Tutela Grana Padano*