

MANGIARE SANO

E

SECONDO

NATURA

“Il cibo è lo strumento più semplice e immediato con cui ogni individuo può determinare la qualità della propria salute presente e futura”

“NOI SIAMO
QUELLO
CHE MANGIAMO”

Slogan Ministero Salute 2000

“I comportamenti alimentari del bambino sono decisamente influenzati dal modello culturale che caratterizza il suo contesto socio-familiare, in modo particolare dallo stile di vita, dalle abitudini alimentari, dal personale rapporto della mamma con il cibo e da come vive il suo ruolo di *nutrice*”



Ministero Salute

L'alimentazione nei primi anni di vita è in grado di influenzare le **abitudini** e lo **stato di salute** a lungo termine



*Ist. Scienza dell'Alimentazione
Università La Sapienza di Roma*

L'apparente benessere psicofisico spesso non corrisponde allo stato di SALUTE



*Ist. Scienza dell'Alimentazione
Università La Sapienza di Roma*

ALIMENTAZIONE PAESI INDUSTRIALIZZATI

- Grande distribuzione
 - Conservazione e trasformazione alimenti
 - Praticità e rapidità preparazione cibi
 - Benessere economico
-
- Eccesso proteine animali, grassi saturi, zuccheri, sodio
 - Carenza fibre, omega 3, vitamine e oligoelementi
 - Squilibrio acido-base



SOSTANZE CHIMICHE NEL "CARRELLO DELLA SPESA"

FERTILIZZANTI

PRIONI

DISERBANTI

CONSERVANTI

FITOFARMACI

COLORANTI

ANTIBIOTICI

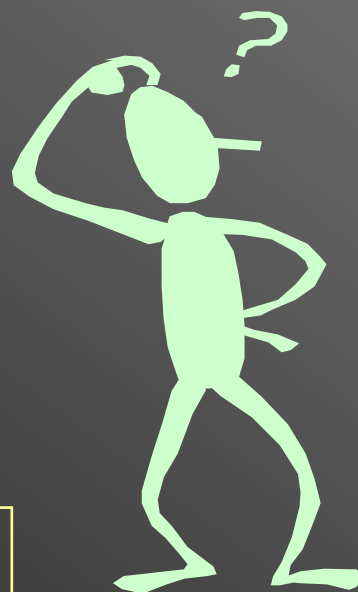
ANTIOSSIDANTI

FARMACI

ANTIRAFFERMANTI

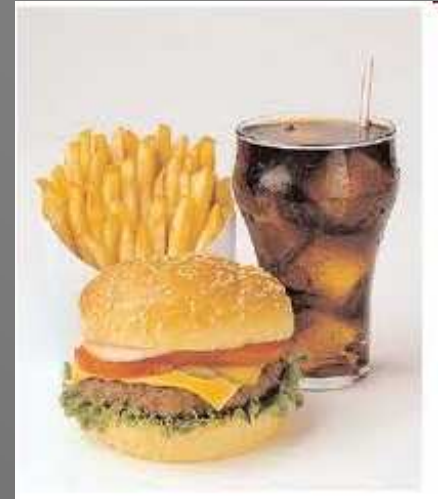
ORMONI

AROMATIZZANTI



ABITUDINI NUOVE GENERAZIONI

- Evitano o riducono la colazione del mattino.
- Evitano gli spuntini di mattina e pomeriggio o li limitano a prodotti dal ridotto valore nutritivo.
- Evitano o riducono al minimo il consumo di verdura e di frutta.
- Eccedono nel consumo di salumi, cioccolata e barrette, patatine fritte, caramelle, dolci confezionati, bibite
- Amano i "fast-food": alimenti ricchi di calorie, grassi saturi, sale, zuccheri semplici e poveri di fibra e vitamine.
- Seguono una dieta monotona e poco variata



SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA

Oltre **un bambino su 3**
di età compresa tra i **6 e gli 11 anni**
ha un peso superiore
a quello che dovrebbe avere
per la sua età



PROTOCOLLO INTESA

TRA SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA E MINISTERO SALUTE

Roma, 25 gennaio 2011

Dieci azioni preventive per ridurre il rischio di obesità, malattie metaboliche e cardiovascolari:

- 1) Allattamento al seno almeno 6 mesi;
- 2) Svezzamento dopo i 6 mesi;
- 3) Controllo apporto proteico, in particolare nei primi 2 anni;
- 4) No bevande caloriche: succhi, tisane, soft drinks, tè;
- 5) Sospensione biberon entro i 24 mesi;
- 6) Limitato uso del passeggino e raggiungimento a piedi della scuola
- 7) Uso limitato Tv e giochi sedentari
- 8) Controllo BMI prima dei 6 anni
- 9) Proposta giochi di movimento all'aria aperta
- 10) Qualità e porzioni di cibo corrette

ALIMENTAZIONE SANA

✓ BUONA

✓ PULITA

✓ GIUSTA

ALIMENTAZIONE SANA

BUONA

- alimenti integri e semplici
- stagionalità
- produzione locale
- conservazione
- cottura

ALIMENTAZIONE SANA **PULITA**

- ALIMENTI DA AGRICOLTURA E ALLEVAMENTO:
 - BIOLOGICI
 - A LOTTA INTEGRATA

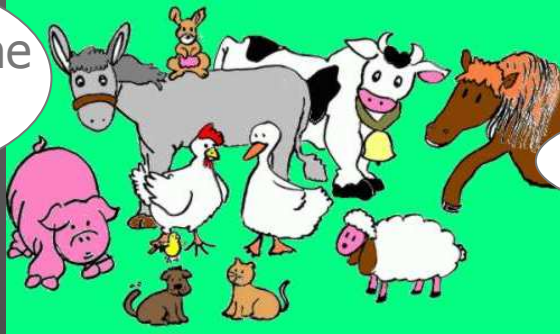


ALIMENTI BIOLOGICI

ALLEVAMENTO BIOLOGICO

AGRICOLTURA BIOLOGICA

alimentazione naturale



animali liberi

trattamenti naturali
malattie piante e animali

armonia con stagioni
e terreno

concimi naturali

nemici naturali
dei parassiti

flora e fauna diversificata

rotazione
colture

no erbicidi e pesticidi
chimici

no inquinamento terreno
aria acqua





COSA SI INTENDE PER BIOLOGICO

I prodotti biologici sono caratterizzati da:

- ✓ Assenza di sostanze chimiche
- ✓ Rispetto per i tempi della natura
- ✓ Rispetto per l'ambiente



Perché scegliere alimenti biologici per i bambini?

1. Il bambino ha sistemi di disintossicazione e di difesa, inferiori a quelli dell'adulto
2. Il metabolismo del bambino è più rapido di quello dell'adulto



Perché scegliere alimenti biologici per i bambini?

3. Perché gli alimenti biologici:

- hanno sapore e fragranza tipici dell'alimento associati ad una maggiore densità nutrizionale
- presentano una concentrazione maggiore di sostanze protettive

BIOLOGICO

QUALI GARANZIE?

1 gennaio 2009

Regolamento Consiglio (CE) 834/07

Regolamento Commissione (CE) 889/08

Regolamento Commissione (CE) 1235/08

ALIMENTAZIONE SANA

GIUSTA

- Adeguata ai bisogni
- Equilibrata
- Varia ed alternata



rina.citacampania.netleboro.com

Classificazione degli alimenti

secondo la funzione svolta
nell'organismo:

ALIMENTI ENERGETICI

ALIMENTI PLASTICI

ALIMENTI PROTETTIVI

1. FORNIRE ENERGIA AL CORPO E AL CERVELLO

Alimenti energetici



2. COSTRUIRE E RINNOVARE TUTTI I TESSUTI



Alimenti plastici



3. DIFENDERE E PROTEGGERE IL CORPO

Alimenti protettivi



FRUTTA E VERDURA

Statisticamente i bambini assumono una quantità adeguata di phitochemicals e fibre dai 6 ai 12 mesi.

Oltre l'anno solo 20-30% di bambini consuma **sufficienti** porzioni di frutta e verdura!

FRUTTA E VERDURA

Perché consumarne in abbondanza?

Numerosi studi hanno dimostrato che **un'alimentazione ricca di vegetali** protegge

dalla comparsa di numerose malattie tipiche dei paesi sviluppati:

tumori, malattie cardiovascolari, cataratta, malattie respiratorie, e dell'apparato digerente

FRUTTA E VERDURA

Perché consumarne in abbondanza?

Nessuno studio ha dimostrato che la somministrazione dei singoli componenti sottoforma di **integratori** può dare gli stessi effetti benefici associati all'ingestione di vegetali



FRUTTA E VERDURA

Perché consumarne in abbondanza?

*NON SIAMO ANCORA
IN GRADO*

DI CATTURARE

IN UNA PILLOLA

LA MERAVIGLIOSA

COMPLESSITÀ DELLA NATURA



FRUTTA E VERDURA

Crudo Vivo Colorato



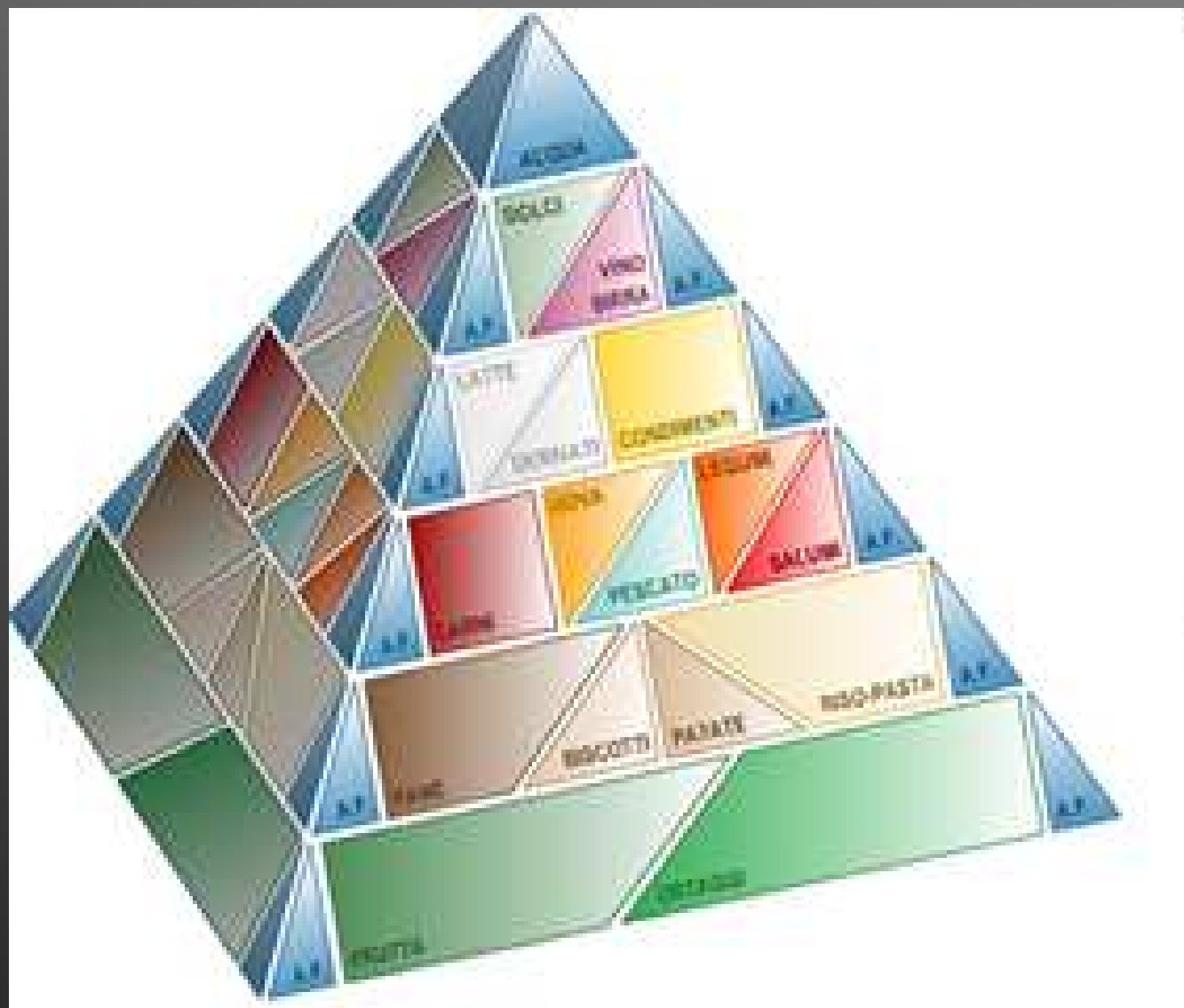
Prof. Speciani

ALIMENTAZIONE SANA

GIUSTA

PIRAMIDE ALIMENTARE

PIRAMIDE ALIMENTARE SETTIMANALE



Istituto di scienza dell'alimentazione UNIVERSITÀ LA SAPIENZA - ROMA

Un eccessivo consumo di un solo
alimento o un'alimentazione basata
su pochi alimenti comporta quasi
sempre squilibri nutrizionali con
malnutrizione
per difetto o per eccesso!

Ist. Scienza dell'Alimentazione
Università La Sapienza di Roma

POCHE RACCOMANDAZIONI...

Più frutta e verdura

Meno zuccheri e cereali raffinati

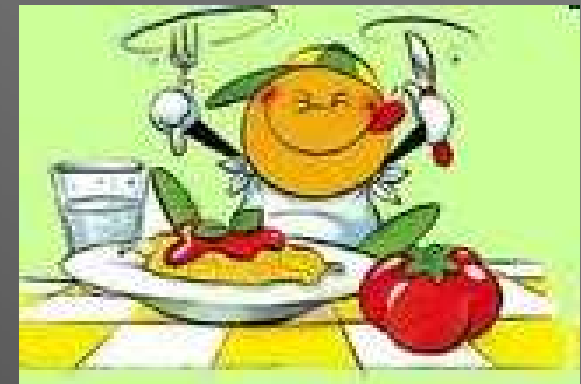
Meno carni, latticini e grassi animali

Meno sale

No calorie vuote

Attenzione agli integratori

Più movimento



- Prof Berrino Direttore Dip. Medicina preventiva
Istituto Nazionale Studio e Cura dei Tumori Milano

- World Cancer Research Fund 2007

In più per i bambini:

Prima colazione adeguata

Merenda sana non proteica

No merendine industriali

Proposta insistente di frutta e verdura

No bevande zuccherate

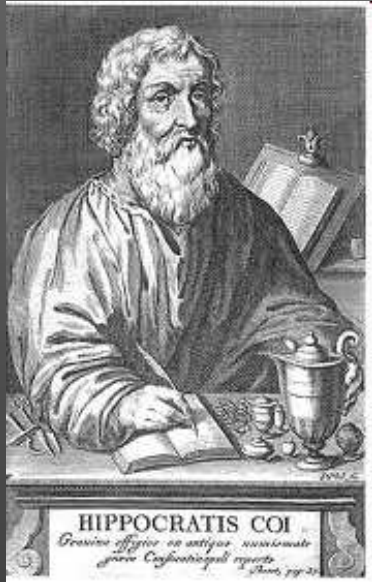
Tre pasti e due spuntini: no fuori pasto!



- Prof Berrino Direttore Dip. Medicina preventiva
Istituto Nazionale Studio e Cura dei Tumori Milano

- World Cancer Research Fund 2007

**VARIABILITA' ALIMENTARE
ED EQUILIBRIO FRA I NUTRIENTI
SONO I CARDINI
DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE**



“Il cibo sarà
la tua prima medicina,
la tua prima medicina
sarà il tuo cibo”

Ippocrate 460-377 a.C