Refezione scolastica?
Si, grazie!

Giorgio Pitzalis
Specialista in Pediatria, Gastroenterologia e Scienze nutrizionali Pediatriche
Comitato Scientifico Associazione "G. Dossetti: i Valori"



Per aiutare i figli a crescere bene,
i genitori devono guardare lontano.
A volte lontanissimo.
E' nella seconda parte della vita, infatti,
che la salute può presentare il conto.
I bambini hanno bisogno di imparare buone abitudini,
che proteggano il loro sviluppo ma anche la futura vita adulta.



L’alimentazione è la più elementare ed al tempo stesso la più complessa manifestazione della vita umana, permeata di significati nutrizionali, comportamentali, culturali, religiosi, sociali, economici, variegata di tradizioni, credenze, simbolismi, condizionata dai mutamenti secolari della storia dell’umanità ed essa stessa spesso artefice di tali mutamenti.

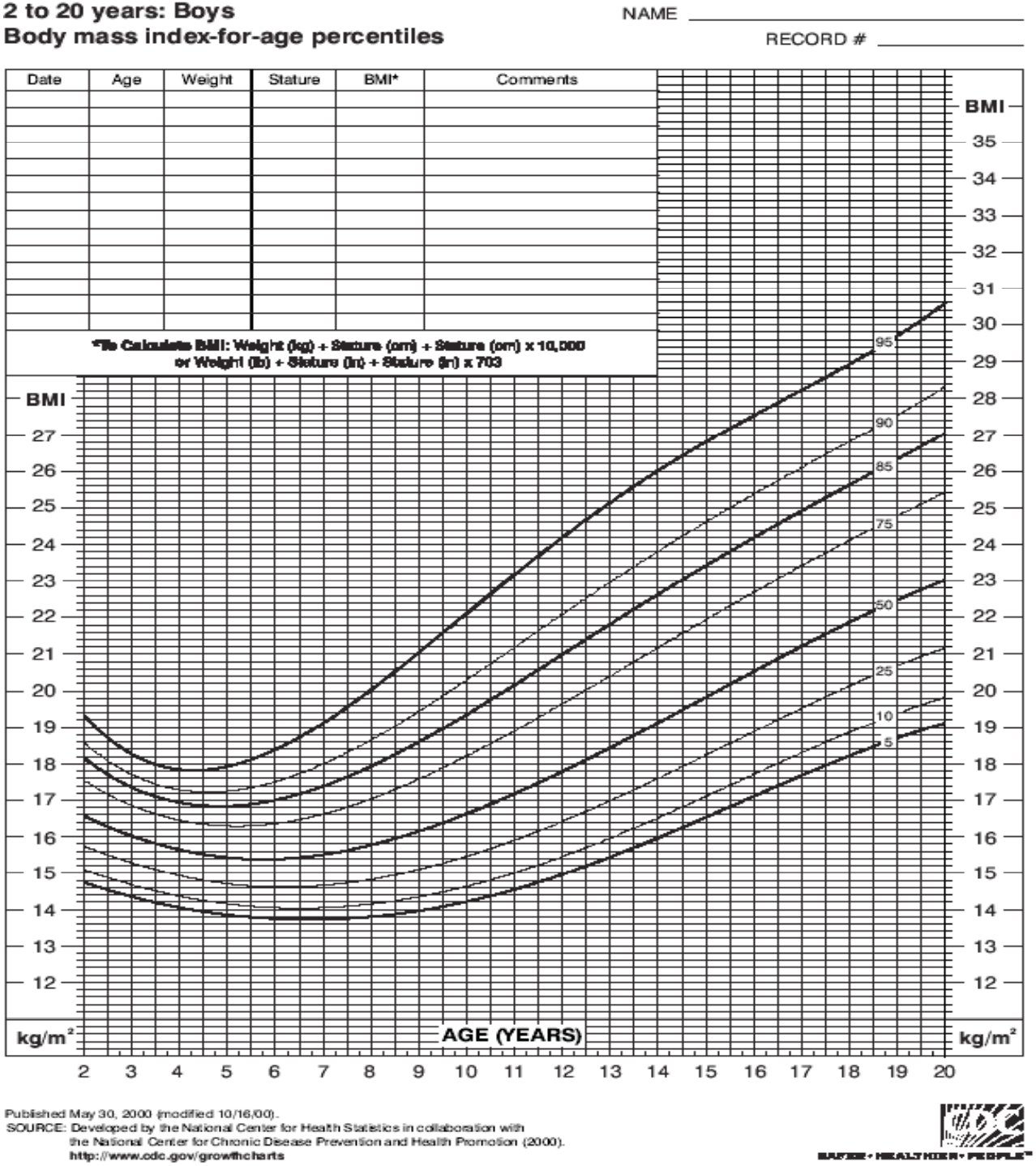


Prima regola: “seminare bene”



Evitare il comportamento *eccessivamente da nutrice*

delle madri, che rispondono a qualsiasi manifestazione del loro bambino con un apporto alimentare.



INTAKE PROTEICO ELEVATO

• *breve termine:*
sovraccarico renale

•*lungo termine:*

1) elevati livelli di IGF-1 (Insuline Growth Factor 1), fattore di crescita importante per la moltiplicazione cellulare, la sintesi del DNA, di proteine e glicogeno

2) iperplasia del tessuto adiposo ed aumento della differenziazione dei preadipociti in adipociti

3) precoce adiposity rebound

ADIPOCITI

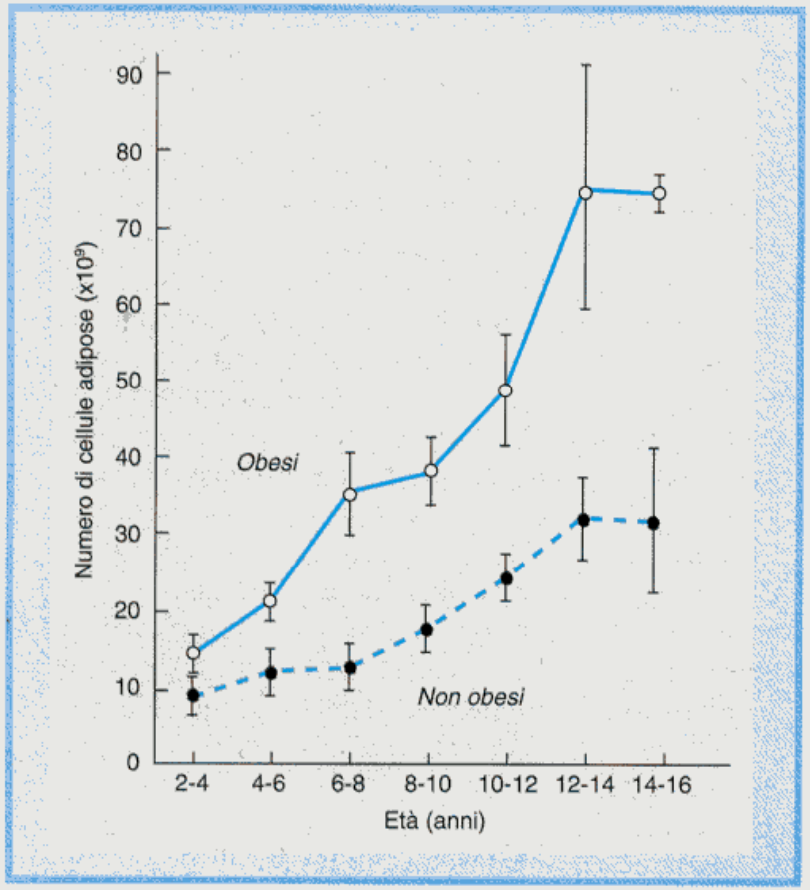


Fig. 1 - Numero degli adipociti in soggetti obesi e non obesi in rapporto all'età (da: J.L. Knittle et al.: J. Clin. Invest. 1979; 65: 239-246, modificato).

IPERTROFIA

1) Primo anno di vita
2) 4-6 anni
3) pubertà

IPERPLASIA

1) ultimi mesi di vita intrauterina (5 miliardi di adipociti)
2) 2 anni-prepubertà (15 miliardi)
3) pubertà (20-40 miliardi)

Periodi a rischio per obesità

- Nascita



- Primo anno di vita
- 4-6 anni

la precocità dell'adiposity rebound (fisiologica intorno ai 6 anni) è associata all'insorgenza di obesità negli anni successivi.

La percentuale dei bambini obesi fra i 4 ed i 6 anni che restano obesi da giovani adulti è del 41% (Rolland-Cachera, 1987)

- Periodo puberale

La probabilità di essere sovrappeso od obeso in età adulta aumenta con il passare delle età pediatriche di insorgenza dell'incremento ponderale:
30% a 5 anni
35% a 10 anni,
50% a 15 anni
70% a 18 anni

(*Guo SS, Chumlea WC. Tracking of body mass index in children in relation to overweight in adulthood. Am J Clin Nutr, 70 (suppl):145-8S, 1999*).

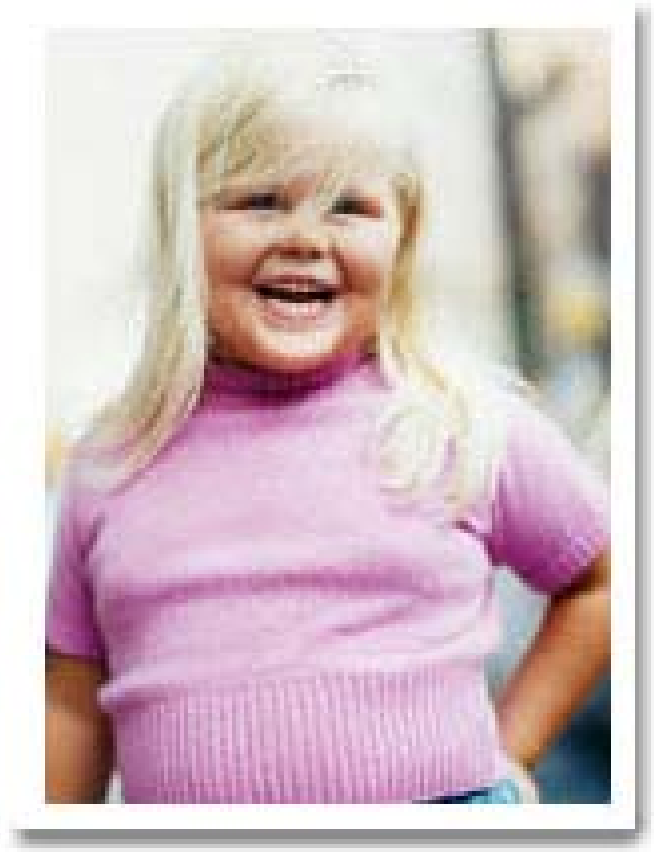
Messaggi mediatici

A) acquista e consuma
quanto più possibile;
B) i “modelli” proposti sono
comunque in forma e mai grassi
C) Se proprio sei grasso,
non preoccuparti: acquista pillole,
barrette o pasti sazianti





A 7-9 anni il 36% è sovrappeso-obeso



- Il controllo del giusto peso è una problematica che ci segue dai primi anni di vita.
- E’ sempre più frequente incontrare bambini “paffutelli”

Le concause



- Eccessiva sedentarietà
- Introito calorico elevato



- Ogni ora trascorsa da un bambino davanti alla televisione è associata a un aumento di 167 kcal giornaliere ingerite.
- Erroneamente si tende a ridurre il numero dei pasti assunti durante il giorno e di consumare più "pasti-snack", anche davanti a TV e computer.

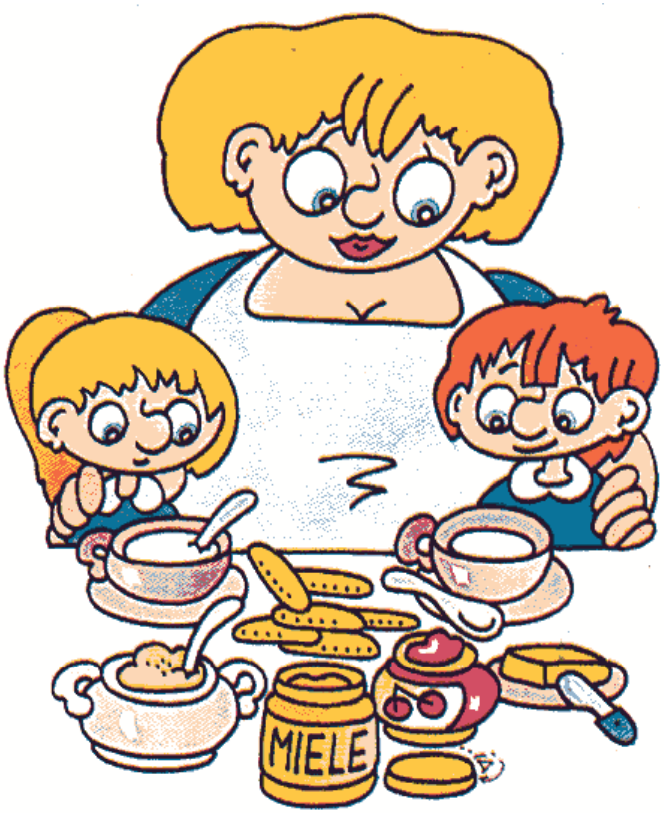
Kcal giornaliere necessarie

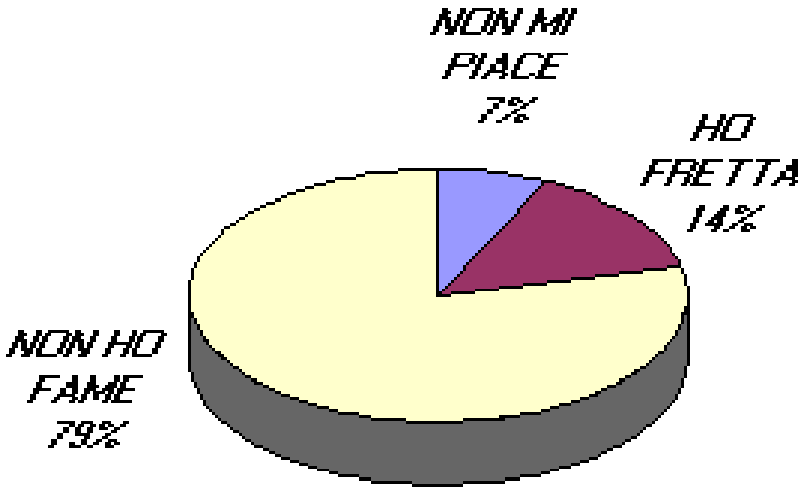
Kcal/die	*Maschi*	*Femmine*
2-5 anni	**1400**	**1350**
6-10 anni	**2000**	**1800**
11-18 anni	**2550**	**2050**

I genitori *(anche i pediatri?)*, si dovrebbero occupare e non solo preoccupare del bambino



La colazione del mattino





Colazione del mattino

	Maschi	*Femmine*
2-5 anni	210	200
6-10 anni	300	270
11-18 anni	380	310

(L.A.R.N. 1996)

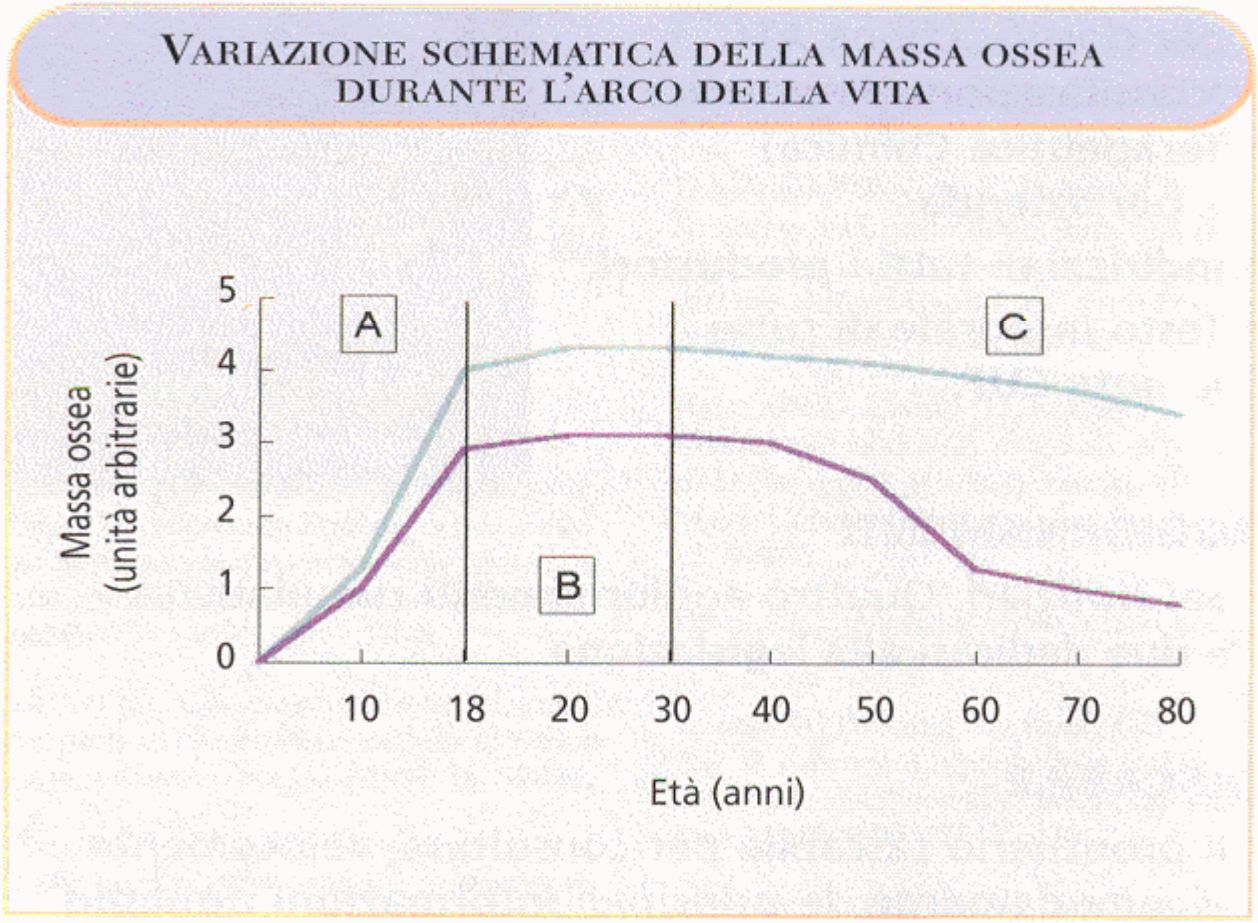


Figura 1
Femmine: linea rosa; maschi: linea azzurra
A: periodo d'acquisizione della massa ossea fino al raggiungimento del picco di massa ossea;
B: periodo di consolidamento della massa ossea;
C: periodo di calo fisiologico della massa ossea.

Errori principali:

- Prima colazione frettolosa o assente
- seconda colazione del mattino abbondante
- pranzo spesso incompleto
- merenda a base di cibi “industriali”
- cena preparata in fretta o addirittura basata su formaggi e salumi.


Se mangi tutto, la mamma è contenta!
Pensa ai bambini che soffrono la fame!
Sei un pasticcione!
Mangia così diventi alto!
Devi finire tutto!
NON PARLARE, MANGIA!
Assaggia, almeno!
Non hai ancora finito!
Stai composto e mangia!
Tieni la bocca chiusa quando mangi!



L'esempio della famiglia è fondamentale: **non si può parlare di educazione alimentare se i genitori non iniziano per primi a seguire una dieta equilibrata**; allo stesso modo non è pensabile che il piccolo sia l'unica persona della famiglia a mangiare un contorno di insalata quando tutti gli altri preferiscono le patate al forno.



La refezione scolastica

La ristorazione scolastica rappresenta, di solito, un grande cambiamento nelle consuetudini alimentari che stimola la curiosità del bambino e favorisce una maggiore apertura verso i nuovi sapori.

Es. menù etnici: A Roma i bambini e ragazzi stranieri che frequentano le scuole della città, dal nido alle superiori, sono circa 30mila di 170 nazionalità diverse, circa il 9% del totale.

Il pranzo a scuola ha soprattutto una valenza affettiva e relazionale e assume un significato più ampio della semplice somministrazione di cibo e principi nutritivi.





E’ un momento di condivisione e di familiarizzazione con gli altri bambini e con gli insegnanti

Le tabelle dietetiche adottate dalla ristorazione scolastica fanno riferimento ai LARN e soddisfano per il 40% il fabbisogno giornaliero per ogni fascia d’età.

Mangiare a scuola può rappresentare quindi, non solo nutrirsi ma anche apprendere.



- *Tutte le scuole con sezioni a tempo pieno hanno il servizio di refezione che consente agli studenti delle scuole dell'infanzia, elementari e medie, di consumare il pasto del pranzo a scuola.*

  In tutte le scuole del Comune di Roma sono stati introdotti prodotti biologici per offrire cibi sani e al fine di educare bambini e ragazzi ad una corretta alimentazione nel rispetto della natura e dell'ambiente in cui vivono.



Il menù scolastico deve avere alcune caratteristiche particolari:

- apporto calorico non superiore al 30-40% del fabbisogno calorico giornaliero, secondo i LARN
- riduzione della quota proteica al 10-15% del fabbisogno calorico (proteine animali/vegetali =1)
- riduzione dei grassi al 25% del fabbisogno calorico, utilizzando preferibilmente olio di oliva
- aumento del consumo di pesce, legumi, verdure (dieta mediterranea)
- varietà della dieta, di fondamentale importanza per abituare il gusto del bambino alla più ampia varietà di alimenti, indispensabile per evitare possibili stati carenziali.

(I requisiti igienico-sanitari relativi a strutture, derrate alimentari e personale sono richiamati dai Decreti Legislativi n.155 e 156 del 26.05.97)

22/11 2007 10:02 FAX 0818551932 UFFICIO SCUOLA POZZUOLI 002

	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE
LUNEDI'	Tramezzino al patè di tonno Panino e cotoletta Succo di frutta Mousse di frutta Barretta di cioccolato Acqua minerale	Tramezzino tonno e pomodori Panino e cotoletta Succo di frutta Mousse di frutta Barretta di cioccolato Acqua minerale	Tramezzino tonno e pomodori Panino e cotoletta Succo di frutta Mousse di frutta Barretta di cioccolato Acqua minerale
MARTEDI'	Tramezzino al cotto Panino formaggino Succo di frutta Mousse di frutta Merendina Acqua minerale	Tramezzino cotto e formaggio Panino e salame Succo di frutta Mousse di frutta Merendina Acqua minerale	Tramezzino cotto e formaggio Panino e salame Succo di frutta Mousse di frutta Merendina Acqua minerale
MERCOLEDI'	Tramezzino e phildelphia Panino omelette e mozzarella Succo di frutta Mousse di frutta Barretta di cioccolato Acqua minerale	Tramezzino e phildelphia Panino omelette e mozzarella Succo di frutta Mousse di frutta Barretta di cioccolato Acqua minerale	Tramezzino e phildelphia Panino omelette e mozzarella Succo di frutta Mousse di frutta Barretta di cioccolato Acqua minerale
GIOVEDI'	Tramezzino patè olive e tonno Panino cotto e formaggio Succo di frutta Mousse di frutta Merendina Acqua minerale	Tramezzino tonno e insalata Panino crudo e formaggio Succo di frutta Mousse di frutta Merendina Acqua minerale	Tramezzino tonno e insalata Panino crudo e formaggio Succo di frutta Mousse di frutta Merendina Acqua minerale
VENERDI'	Tramezzino cotto e formaggio Panino omelette e verdure Succo di frutta Mousse di frutta Barretta di cioccolato Acqua minerale	Tramezzino crudo e formaggio Panino omelette e verdure Succo di frutta Mousse di frutta Barretta di cioccolato Acqua minerale	Tramezzino crudo e formaggio Panino omelette e verdure Succo di frutta Mousse di frutta Barretta di cioccolato Acqua minerale

N.B.:	MATERNE		ELEMENTARI		MEDIE	
	Tramezzini farciti	gr. 50	Tramezzini farciti	gr. 70	Tramezzini farciti	gr. 80
	Panini farciti	gr 50	Panini farciti	gr 70	Panini farciti	gr 80
	Succo di frutta	ml 200	Succo di frutta	ml 200	Succo di frutta	ml 200
	Mousse di frutta	gr 100	Mousse di frutta	gr 100	Mousse di frutta	gr 100
	Barretta cioccolato	gr 30	Barretta cioccolato	gr 30	Barretta cioccolato	gr 30

Quanto si mangia a scuola?

Kcal/die	*Kcal pranzo*	*% giornaliera*
2-5 anni	**654**	**48%**
6-10 anni	**800**	**42%**
11-18 anni	**1030**	**48%**



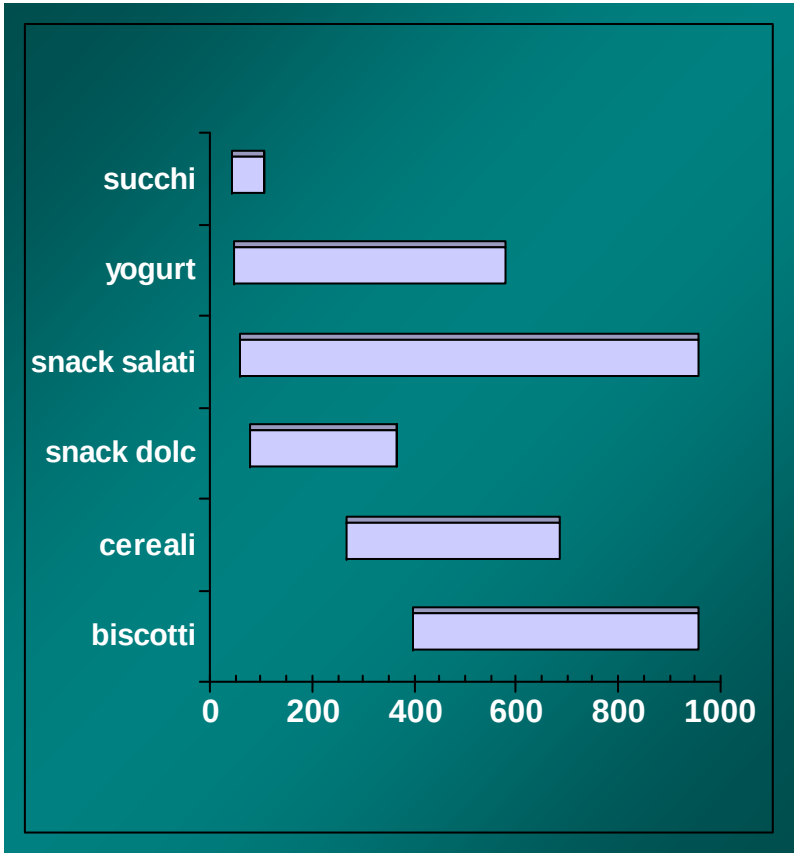
Spuntino del mattino e merenda del pomeriggio

	2-5 anni	***6-10 anni***	***11-18 anni***
MASCHI	**70 kcal**	**100 kcal**	**130 kcal**
FEMMINE	**70 kcal**	**90 kcal**	**100 kcal**

	2-5 anni	*6-10 anni*	*11-18 anni*
MASCHI	**70 kcal**	**100 kcal**	**130 kcal**
FEMMINE	**70 kcal**	**90 kcal**	**100 kcal**

Consiglio:

- Evitare di iperalimentare il bambino con snack ipercalorici
- Il pranzo a scuola non può **non** essere considerato: è il caso di integrare e non di ripetere.



Refezione scolastica: integrare e non ripetere

A scuola pasta asciutta e un secondo di carne?

a cena si potrà integrare con:

- passato di verdura con pastina o
- minestrone con crostini di pane, o con riso o orzo o
- minestra in brodo vegetale o di carne magra.

1 uovo per secondo (magari uno sformato di uova e verdure) oppure pesce magro (trota, sogliola, merluzzo, palombo) bollito, al cartoccio, al forno oppure al pomodoro, o ancora, formaggio magro (60 gr.) meglio se fresco.

Oppure piatto unico (insalate di riso o di pasta, torte di formaggio con patate e verdure, minestre di legumi con pasta o la classica pizza napoletana il tutto sempre accompagnato da verdura e frutta di stagione.

Non mancheranno verdura o ortaggi di stagione, frutta fresca e pane.

Giustopeso Italia c’è!
(no profit di educazione alimentare)



OGGI IMPARO A MANGIARE DAL MIO PEDIATRA



NON ABBANDONARE UN TUO AMICO !

VUOI CRESCERE ? ALLORA DEVI BERE OGNI GIORNO:


1 TAZZA DI LATTE +


2 VASETTI DI YOGURT

Il latte è un alimento completo e ricco di calcio.
Anche le tue ossa vogliono crescere e senza l'aiuto del calcio e del latte non si cresce.
Non devi pensare al latte come ad un alimento per i lattanti.
Una buona quantità di latte è utile a tutti, soprattutto agli sportivi.

W IL LATTE ! ! !



ACQUA ? SÌ GRAZIE !

L'ACQUA È VITA !

Più della metà del nostro corpo è formato da acqua.
Quando hai sete cerca di bere acqua. Bere altre cose non sempre conviene.


IL TÈ E...

LA COLA CI RENDE NERVOSI ED IRRITABILI

Le bibite dolci e i succhi di frutta possono contenere calorie inutili.

BEVI ACQUA = LIQUIDO PREFERITO DAL TUO ORGANISMO !

È MEGLIO MANGIARE CINQUE VOLTE AL GIORNO

1 prima colazione + 1 spuntino + 1 pranzo + 1 merenda + 1 cena = 5 volte al giorno

Saltare i pasti e soprattutto la prima colazione è la maniera migliore per: MANGIARE DI PIÙ - ESSERE PIÙ CICCIOTTELLI - MANGIARE ALIMENTI PIÙ GRASSI

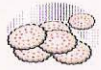


PARTENZA A RAZZO !

La sera non andare a letto tardi, altrimenti al mattino non riesci a fare colazione.

FRA GLI ALIMENTI SCEGLI:


LATTE O


YOGURT +

QUALCHE BISCOTTO O FETTE BISCOTTATE O CEREALI PER LA PRIMA COLAZIONE


VA BENE ANCHE LA FRUTTA

NE IL TÈ NE I SUCCHI DI FRUTTA POSSONO SOSTITUIRE IL LATTE !



5 PUGNI AL GIORNO !

Attenzione non devi fare a pugni!
Devi solo vedere quanta frutta e verdura mangi.
Il tuo pugno può essere una misura.

CERCA DI MANGIARE OGNI GIORNO UNA QUANTITÀ DI FRUTTA E VERDU FINO A RAGGIUNGERE 5 TUOI PUGNI.



+ FRUTTA E VERDURA - SNACK E PATATINE !

Coldiretti
obiettivo Cereale
Ideazione Giorgio Pitzalis, www.giustopeso.it - Realizzazione a cura di Anna Rita Fantacci
CCIAA ROMA
Provincia di Roma

Impariamo a mangiare?



da Giustopeso Italia
No profit di educazione alimentare
www.giustopeso.it



In pratica… ”scendere in campo”, anche nei centri commerciali

” Imprigionato dentro ogni uomo (e bambino) grasso c'è un uomo magro che lancia appelli disperati perché lo facciano uscire. "

*(*C. Connolly)

