



UNIVERSITÀ
POLITECNICA
DELLE MARCHE



UNIVERSITÀ
POLITECNICA
DELLE MARCHE



Conferenza
sul futuro
dell'Europa



Confartigianato
imprese
ANCONA - PESARO e URBINO

ANCoS
Confartigianato
ANCONA - PESARO e URBINO

C E S S
Centro di Ricerca e Servizio
di Educazione Sanitaria e
Promozione della Salute

ANDIAMO IN "RETE"

Sport, Salute, Incontro, Amicizia: insieme si può!



Corrette abitudini alimentari e relazione alimentazione-salute-ambiente Educazione e informazione alimentare LA NOSTRA ESPERIENZA

Prof.ssa Gianna Ferretti

Prof.ssa Arianna Vignini

Dipartimento di Scienze Cliniche Specialistiche ed Odontostomatologiche,
Centro di Ricerca e Servizio di Educazione Sanitaria e Promozione della Salute
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università Politecnica delle Marche



FIDAPA
Carta dei diritti
della bambina
Task Force Salute



Scuola di Specializzazione in
Scienza dell'Alimentazione



DECALOGO DELLA SANA ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI

Gli errori più comuni

1. I bambini assumono troppe calorie rispetto al loro fabbisogno quotidiano
2. La ripartizione delle calorie nei diversi pasti non è quella corretta
3. Spuntini e merendine sono spesso ipercalorici ma scarsi dal punto di vista nutrizionale
4. Il consumo di proteine animali è eccessivo
5. Il consumo di alimenti ad alto indice glicemico perché ricchi di glucosio, fruttosio, saccarosio è eccessivo
6. L'apporto di frutta e verdura, ricche di fibre e di vitamine è inferiore rispetto ai fabbisogni
7. Spesso manca sulla tavola il pesce, che è invece fondamentale
8. I bambini mangiano troppo spesso pasti fuori casa nella cui composizione sono inclusi elevati contenuti in grassi, sale e zucchero
9. I piccoli mangiano spesso davanti alla TV e questo favorisce l'obesità perché riduce la capacità di controllare consapevolmente la quantità di cibo ingerito
10. L'attività fisica è spesso insufficiente: dopo la scuola, spesso i bambini fanno i compiti e guardano la TV, mentre avrebbero bisogno anche di muoversi e giocare

I comportamenti virtuosi

1. Ripartire le calorie giornaliere tra i tre pasti principali: colazione, pranzo, cena. Limitare a un massimo di due gli spuntini giornalieri
2. Introdurre quando possibile il piatto unico ben equilibrato
3. Privilegiare tutti i giorni alimenti integrali quali pane, pasta, snacks, contenuti fibre vegetali che contribuiscono alla prevenzione delle più comuni patologie dismetaboliche
4. Ridurre il consumo di cibi e bevande zuccherate sia durante i pasti sia lontano-dai pasti
5. Aumentare il consumo di frutta fresca, verdura, legumi rispettando la stagionalità. Tutti i prodotti vegetali contengono fitonutrienti che contribuiscono al benessere e alla prevenzione.
6. Limitare il consumo di carni grasse e insaccati
7. Consumare pesce almeno due volte la settimana
8. Privilegiare l'olio extravergine d'oliva a crudo per condire i cibi.
9. Variare la scelta dei cibi evitando la ripetitività
10. Aumentare le proprie conoscenze nutrizionali e leggere le etichette alimentari per scelte più consapevoli

RACCOMANDAZIONI PER UNA SANA E CORRETTA PRATICA SPORTIVA

Evviva il movimento!

La salute dei bambini e degli adulti si fonda su due pilastri: alimentazione corretta e attività fisica.

Sfruttiamo ogni occasione per far muovere i bambini anche oltre le attività sportive programmate:

- ✓ usiamo le scale al posto dell'ascensore;
- ✓ ove possibile andiamo a scuola a piedi o in bicicletta;
- ✓ parcheggiamo l'auto un po' più lontano;
- ✓ creiamo le occasioni per fare giochi di movimento fuori casa;
- ✓ limitiamo il tempo trascorso davanti alla tv e ai videogiochi (non più di un'ora al giorno).



N.B. I bambini che praticano sport amatoriale non hanno bisogno di porzioni di cibo più abbondanti; solo nel caso di allenamenti quotidiani intensi e prolungati oltre le due ore (peraltro sconsigliati in età infantile) può essere necessario aumentare la quantità di cibo introdotta nell'arco della giornata, mantenendo l'attenzione alla qualità nutrizionale.

(Fonte: "Educhiamoci a mangiare sano: Guida all'alimentazione equilibrata di bambini e ragazzi dai 3 ai 15 anni", Direzione Comunicazione Granarolo SpA)

La Piramide Alimentare per chi CRESCE



La Piramide Alimentare è un modello grafico di riferimento per orientare le scelte nutrizionali nel corso della settimana e non nella singola giornata.

Ecco un esempio di composizione settimanale ispirata alla Piramide Alimentare:

- ● ● ● ● ● CEREALI (pane e pasta), soprattutto integrali: **tutti i giorni**.
- ● ● ● ● ● FRUTTA E VERDURA: **tutti i giorni**.
- ● ● ● ● ● LATTE E LATTICINI: **tutti i giorni**.
- ● ● ● ● ● CARNE: **2/3 volte** nell'arco della settimana.
- ● ● ● ● ● PESCE: **almeno 3 volte** alla settimana.
- ● ● ● ● ● FORMAGGI: **2 volte** la settimana.
- ● ● ● ● ● UOVA: **1-2 volte** la settimana.
- ● ● ● ● ● LEGUMI: **almeno 2 volte** la settimana.
- ● ● ● ● ● OLIO D'OLIVA: da utilizzarsi come condimento, per le sue note proprietà antiossidanti, ricordando che i cibi dei bambini devono essere conditi **con moderazione**.

5 Pasti al giorno

In termini di suddivisione dei diversi pasti della giornata, la scienza nutrizionale indica in cinque il numero ottimale di momenti per l'assunzione degli alimenti da parte del bambino: colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda a metà pomeriggio, cena.

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA NEI BAMBINI



Publicazioni didattico-divulgative



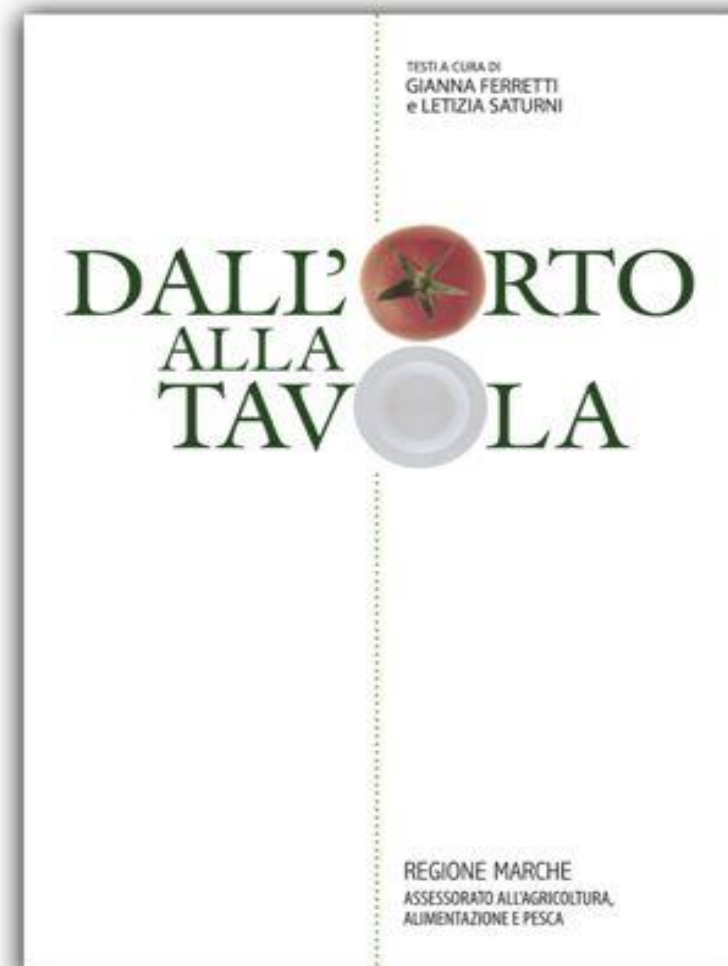
**dimmi
come mangi
ti dirò come cresci**



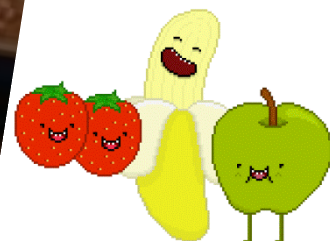
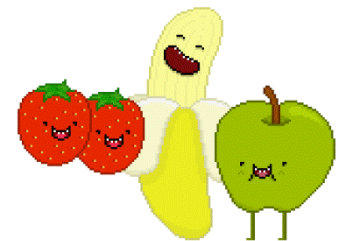
In collaborazione con:



Centro Interdipartimentale
di Educazione Sanitaria
e Promozione alla Salute
Università Politecnica
delle Marche



ANCONA





ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE, ATTIVITÀ FISICA E DOPING



Istituti Scolastici coinvolti:

LICEO CLASSICO RINALDINI

LICEO SCIENTIFICO G. GALILEI

ISTITUTO SUPERIORE SAVOIA-BENINCASA

LICEO ARTISTICO MANNUCCI

ISTITUTO SUPERIORE VANVITELLI-STRACCA-ANGELINI

ISTITUTO SUPERIORE PODESTI-CALZECCHI-ONESTI

ISTITUTO SUPERIORE VOLTERRA-ELIA



UNIVERSITÀ
POLITECNICA
DELLE MARCHE



Conferenza
sul **futuro**
dell'**Europa**




Confartigianato
Imprese
ANCONA - PESARO e URBINO

ANCoS

Confartigianato
Persone
ANCONA - PESARO e URBINO

ANDIAMO IN "RETE"

Sport, Salute, Incontro, Amicizia: insieme si può!

