

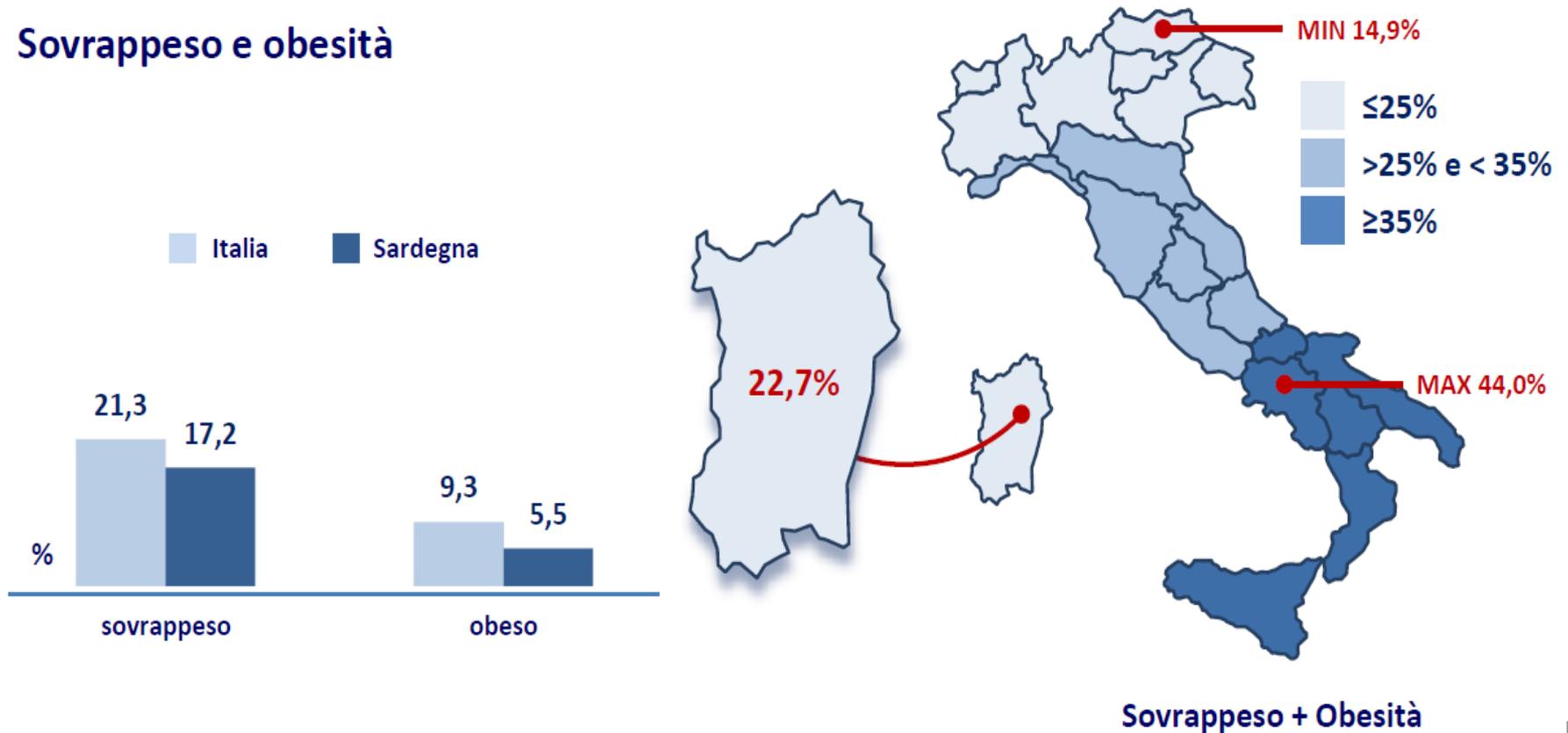


LA CORRETTA ALIMENTAZIONE NELL'INFANZIA

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

CONFRONTI: Regione Sardegna – Italia 2016

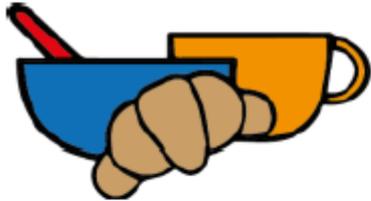
Sovrappeso e obesità



Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

Le cattive abitudini alimentari

Le abitudini alimentari scorrette, se abbinate a uno stile di vita poco attivo, possono favorire l'aumento di peso.



Il **10%** salta la prima colazione e il **37%** consuma una colazione non adeguata

Il **18%** non consuma quotidianamente frutta e/o verdura



Il **31%** beve quotidianamente bibite zuccherate e/o gassate

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

L'attività fisica e la sedentarietà

Il **18%** dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine, Il **31%** ha la TV nella propria camera e il **26%** si reca a scuola a piedi o in bicicletta.



La quota di bambini che trascorre più di due ore al giorno davanti a TV/videogiochi/tablet/cellulare risulta **39%**.

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE FIN DAI PRIMI ANNI

- L'obesità ed il sovrappeso nei bambini hanno acquisito negli ultimi anni un'importanza crescente.
2. Hanno implicazioni dirette sulla salute del bambino.
 3. Rappresentano un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie in età adulta.
 4. L'obesità infantile rappresenta un fattore predittivo di obesità nell'età adulta.

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE FIN DAI PRIMI ANNI

Garantire una vita adulta più sana e meno a rischio di sviluppare OBESITÀ e malattie degenerative:

- ⇒ DIABETE DI TIPO 2
- ⇒ IPERTENSIONE ARTERIOSA
- ⇒ MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- ⇒ ALCUNI TIPI DI TUMORE



Nei paesi industrializzati
circa il 35-40% dei
tumori è collegato
all'alimentazione.

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

PRINCIPALI ERRORI

Una parte significativa della popolazione pediatrica, a partire soprattutto dai 4 anni, pratica una dieta con un introito eccessivo di :

- calorie
- proteine di origine animale
- lipidi (grassi saturi)
- sale

con un deficit relativo di:

- glucidi complessi

e possibili carenze di:

- fibra alimentare
- vitamine
- minerali



**FRUTTA,
VERDURA
E LEGUMI**

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

**FRUTTA
E VERDURA**

5

porzioni



CEREALI

3

porzioni

di pane

1

porzione

di pasta o riso

(meglio se integrali)



**LATTE
E YOGURT**

3

porzioni



CARNE

3-4

volte



PESCE

2-3

volte



LEGUMI

3

volte



UOVA

2

volte



FORMAGGIO

2

volte



CONDIMENTI

3

cucchiari
di olio
extravergine
di oliva
al giorno



DOLCI

1-2

volte
la settimana



...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE



guadagnare
salute

rendere facile la scelta salutare



VIVI IN MOVIMENTO, GUADAGNA SALUTE!



Ministero della Sanità - Dipartimento di Nutrizione e Dietetica - Università di Bari - Dipartimento di Scienze della Nutrizione e Dietetica - Università di Bari - Dipartimento di Scienze della Nutrizione e Dietetica - Università di Bari

**FRUTTA
E VERDURA**

5
porzioni



CEREALI

3 porzioni
di pane
1 porzione
di pasta o riso
(meglio se integrali)



**LATTE
E YOGURT**

3
porzioni



CARNE

3-4 volte



PESCE

2-3 volte



LEGUMI

3 volte



UOVA

2 volte



FORMAGGIO

2 volte



CONDIMENTI

3 cucchiari
di olio
extravergine
di oliva
al giorno



DOLCI

1-2
volte
la settimana



**OGNI
GIORNO**

**OGNI
SETTIMANA**



**...SALTA I
NON LA C**



gua
sali

rendere

IMPORTANTE!!!



Preparare
una buona colazione



Dare una merenda
leggera a metà mattina,
come uno yogurt o un frutto



Proporre 5 volte al giorno
frutta e verdura, durante
e fuori i pasti



Favorire in famiglia
il consumo di acqua



Ridurre il consumo
di bibite zuccherate



Fare in modo che svolga
almeno 1 ora al giorno
di gioco in movimento
e attività fisica



Evitare che utilizzi
la televisione o i videogiochi
per più di 2 ore in un giorno



Fare in modo che dorma
almeno 9 ore a notte



Controllare regolarmente
dal pediatra peso e altezza

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista



Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

Il Circolo Virtuoso



07

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

**... SALTA LA
CORDA MA NON
LA COLAZIONE**

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

UN CONSUMO REGOLARE DI UNA PRIMA COLAZIONE È ASSOCIATO:

1. ad una maggiore probabilità di raggiungere i livelli raccomandati di consumo di alcuni micronutrienti

2. ad una riduzione del rischio di sviluppare obesità, eventi cardiovascolari e diabete

Saltare la colazione favorisce il consumo disordinato di snack e “cibi spazzatura” (*junk food*)



3. effetti favorevoli a breve termine sulla performance scolastica

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

LA MERENDA A SCUOLA

1. favorisce il miglioramento dell'umore;
2. attenua la sensazione di fame in tarda mattinata e/o tardo pomeriggio;
3. potenzia le capacità di apprendimento, in particolare la memoria



Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

CONSIGLI IN PILLOLE PER I GENITORI

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

**Coinvolgiamo i nostri
bambini quando
andiamo a fare la
spesa e facciamoci
aiutare a scegliere i
cibi più sani**



**Rendiamoli partecipi della
preparazione dei pasti,
Facciamoli sentire dei piccoli
chef!
I bambini assaggiano sempre
quello che preparano**



**Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista**

Parliamo con i nostri bambini e cerchiamo di capire quali frutti e verdure possono gradire di più e cerchiamo di farglieli trovare nel piatto

**Non eliminiamo del tutti i cibi meno salutari, creerà solo frustrazione e desiderio.
Limitiamoli solo a determinate occasioni e in piccola quantità**

Non utilizziamo MAI il cibo come ricompensa!

Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

Cerchiamo di servire ai bambini cibi più salutarci anche durante le feste di compleanno!

Anche in queste occasioni diamogli la possibilità di poter scegliere anche cibi sani, per es. della bella frutta colorata!



Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

**Non è che solo perché un bambino è magro,
possa tranquillamente mangiare tutti i dolciumi,
patatine, e bibite che vuole ...
Una dieta ricca di zuccheri, di grassi cattivi, di sale,
fa male a tutti!
Soprattutto ai bambini!**



Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista

**DIAMO SEMPRE IL BUON
ESEMPIO!!!**



Dott.ssa Ilaria Dalla Riva
Biologa Nutrizionista