



# L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA DEI BAMBINI



## GUIDA PRATICA PER I GENITORI

Progetto "Alimentazione equilibrata e movimento nell'età scolastica"

Bellinzona, giugno 2007

2a edizione



Questo opuscolo è una guida destinata ai genitori con lo scopo di fornire indicazioni chiare sull'alimentazione equilibrata dei bambini e proporre alcune idee pratiche per un'alimentazione variata e appetitosa. La guida non ha pretesa di completezza, ma vuole mettere in luce gli elementi essenziali per un'alimentazione che fornisca all'organismo tutte le sostanze nutritive in misura adeguata. Per informare, sostenere i genitori e favorire lo sviluppo di comportamenti appropriati, sono evidenziate le buone e le cattive abitudini, gli errori alimentari e i suggerimenti per la loro risoluzione.

Il testo è stato realizzato da:

Maura Nessi Zappella dietista dipl., Locarno,

Nathalie Martinoni, dietista dipl., Locarno,

in collaborazione con i promotori del progetto "Alimentazione equilibrata e movimento nell'età scolastica".

Le indicazioni delle porzioni per i bambini si rifanno alle raccomandazioni alimentari dell'Associazione Fourchette Verte – Label Junior 4 à 15 ans. Sono unicamente valori medi di orientamento, poiché il fabbisogno effettivo dipende dall'attività fisica svolta.

Le immagini proposte si basano su materiale messo a disposizione dal ristorante scolastico della Scuola superiore alberghiera e del turismo di Bellinzona. Ringraziamo i collaboratori del ristorante scolastico, i consulenti per l'alimentazione per le scuole cantonali e l'Ufficio della refezione e dei trasporti scolastici.

Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo opuscolo, previa indicazione della fonte.

Le curatrici:

Alessandra Galfetti, Coordinatrice Servizio di medicina scolastica

Antonella Branchi, Capo Progetto "Alimentazione equilibrata e movimento nell'età scolastica"

## INDICE

INTRODUZIONE	4
EQUILIBRIO ALIMENTARE	4
LA GIORNATA EQUILIBRATA	5
I GRUPPI ALIMENTARI	6
Gruppo verde: frutta e verdura	6
Gruppo marrone: farinacei	7
Gruppo rosso: carne, pesce, uova, leguminose	8
Gruppo blu: latte e latticini	9
Gruppo giallo: grassi	10
Bevande	11
BUONE E CATTIVE ABITUDINI	12
DOMANDE E RISPOSTE	13
ERRORI FREQUENTI	14
ESEMPI DI GIORNATE EQUILIBRATE	15
FRUTTA E VERDURA: PORZIONI	17
CONCLUSIONE	19

## INTRODUZIONE

La chiave del benessere dei vostri figli risiede in un'alimentazione variata ed equilibrata. Unita alla giusta quantità di movimento, un'alimentazione equilibrata permette ai bambini di crescere e svilupparsi in modo corretto, di essere in buona forma, in salute e pieni di energia.

Grazie a voi, i vostri figli potranno acquisire delle buone abitudini alimentari e ve ne saranno grati per tutta la vita.

Bambini e adulti hanno bisogno degli stessi nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali e oligo-elementi) ma in quantità diverse.

*In questo opuscolo troverete le risposte alle vostre domande e seguendo i consigli, offrirete ai vostri figli una sana alimentazione!*

## EQUILIBRIO ALIMENTARE

Gli alimenti vengono classificati in gruppi alimentari, ogni alimento di un gruppo presenta le stesse caratteristiche nutrizionali.

Ogni gruppo è rappresentato da un colore diverso, questo facilita l'apprendimento delle buone abitudini alimentari.

Una giornata equilibrata presenta alimenti di ogni gruppo alimentare!

**NON ESISTE UN ALIMENTO CHE CONTENGA TUTTI I NUTRIENTI INDISPENSABILI AL BUON FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO. PER QUESTO È IMPORTANTE SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE VARIATA, RICCA DI COLORI.**

## LA GIORNATA EQUILIBRATA

Una **giornata equilibrata** è così composta:

**Almeno 1 litro di acqua al giorno (per gli adulti 1.5 litri)**

### **GRUPPO VERDE:**

almeno 5 porzioni di frutta e verdura  
(2-3 porzioni di frutta e 2-3 porzioni di verdura)

### **GRUPPO MARRONE:**

3-4 porzioni di farinacei al giorno  
(preferendo prodotti integrali)

### **GRUPPO BLU:**

2-3 porzioni di latticini al giorno

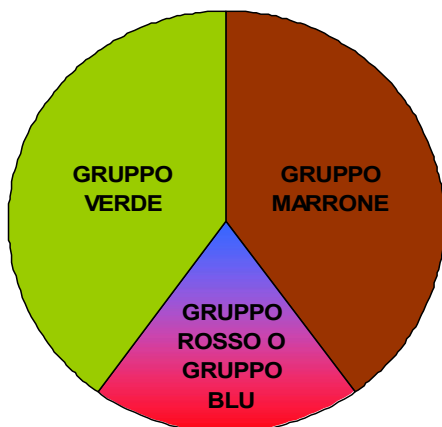
### **GRUPPO ROSSO:**

una porzione di carne, pesce, uova, leguminose o tofu

### **GRUPPO GIALLO:**

al massimo 4 cucchiaini  
(preferendo gli oli di oliva e colza)

**Il piatto equilibrato è così composto:**



Nel piatto equilibrato deve essere presente una porzione di alimenti del gruppo rosso oppure del gruppo blu. Alimenti del gruppo rosso (carne, pesce, uova) devono essere proposti in alternanza a quelli del gruppo blu (latticini) sull'arco della settimana.

## I GRUPPI ALIMENTARI

### Gruppo verde: frutta e verdura

Ad esempio: frutta fresca, secca, cotta, congelata, in succo, verdura fresca, congelata, in minestra o in insalata.

*Questi alimenti contengono fibre, vitamine C e B-carotene, potassio, magnesio.*

Frutta e verdura sono essenziali per mantenersi in salute perché favoriscono il funzionamento dell'intestino e apportano all'organismo vitamine e sali minerali indispensabili.

**Offrite ai vostri figli almeno 2 o più volte al giorno un frutto e da 2 a 3 volte una porzione di verdura, variando il più possibile i colori. Semplice da ricordare, vale la regola del 5 volte al giorno!**

Porzione di frutta: 4-12 anni Al minimo 100 g



Porzione di verdura: 4-12 anni Al minimo 100 g



Una porzione di frutta o verdura può essere sostituita con del succo di frutta o verdura al 100% naturale e senza aggiunta di zucchero.



## **Gruppo rosso: carne, pesce, uova, leguminose**

Ad esempio: pollo, manzo, maiale, fegato, cavallo, coniglio, tacchino, prosciutto, bresaola, salmone, sogliola, uova, lenticchie, fagioli, ceci, tofu.

*Questi alimenti contengono proteine (elementi costruttori, i “mattoni” del corpo), ferro (soprattutto nella carne rossa e nelle uova) e vitamine del gruppo B. Le leguminose contengono soprattutto le vitamine B, ferro, calcio, fosforo, magnesio e fibre alimentari.*

Questo gruppo è importante per costruire e rinnovare i tessuti, per assicurare un buon funzionamento del nostro corpo, per prevenire l'anemia e la perdita di appetito.

**Proponete ai vostri figli 1 porzione di uno di questi alimenti al giorno.**

Porzione di carne: (cruda)	4 - 7 anni	60 - 70 g
	8 - 12 anni	80 - 90 g



Porzione di pesce: (crudo)	4 - 7 anni	60 - 70 g
	8 - 12 anni	80 - 90 g



Uova:	4 - 7 anni	1 uovo 2 volte alla settimana
	8 - 12 anni	1 uovo e mezzo 2 volte alla settimana

Comprese le uova usate per cucinare



Porzione di leguminose: (crude)	4 - 7 anni	20 g
	8 - 12 anni	30 g





## Gruppo blu: latte e latticini

Ad esempio: latte, yogurt, ricotta, formaggio a pasta dura, formaggio a pasta molle, formaggini da spalmare, mozzarella.

*Questi alimenti contengono calcio, proteine, vitamine D e A, B2 e fosforo.*

Il latte e i latticini sono importanti per la formazione delle ossa e dei denti.

**Per soddisfare i bisogni dei vostri figli, offrite loro ogni giorno 2-3 porzioni di latticini.**

Porzione di latte:	4 - 6 anni	1 dl
	7 - 9 anni	1 dl
	10 - 12 anni	2 dl



Porzione di yogurt:	4 - 6 anni	125 - 150 g
	7 - 9 anni	100 g
	10 - 12 anni	180 g



Porzione di formaggio:	4 - 7 anni	25 g
	8 - 12 anni	30 - 35 g



Porzione di formaggio fresco:	4 - 7 anni	60 g
	8 - 12 anni	80 g



## Gruppo giallo: grassi

Ad esempio: burro, oli, panna, maionese e frutta oleaginosa.

*Questi alimenti forniscono molta energia, contengono vitamine A, D, E e K e altre sostanze indispensabili al nostro corpo (negli oli). Noci, nocciole e mandorle contengono vitamina E.*

Un consumo moderato e variato di grassi è indispensabile per coprire i fabbisogni dei vostri figli. **Gli oli da preferire in cucina sono l'olio di oliva e quello di colza. Il burro può essere usato a freddo (da spalmare).**

**La quantità consigliata è pari al massimo a 4 cucchiaini da tè al giorno.**

Porzione di olio a pasto:	4-12 anni	1-2 cucchiaini (5-10 g)
------------------------------	-----------	----------------------------



Porzione di burro giornaliera:	4-12 anni	1-2 cucchiaini (5-10 g)
-----------------------------------	-----------	----------------------------



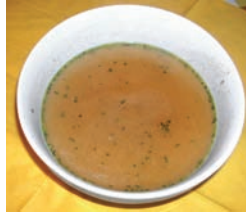
Attenzione ai grassi nascosti negli alimenti! È importante leggere le etichette nutrizionali per conoscere quali e quanti grassi sono contenuti in ogni alimento. Si consiglia di evitare i grassi idrogenati trans, che sono nocivi per il nostro organismo. Da evitare sono pure il grasso di palma e quello di cocco, ricchi di grassi saturi. Un alimento è ritenuto magro quando contiene meno di 10 grammi di grasso per 100 grammi di prodotto.

## Bevande

Ad esempio: acqua, tisane, brodi.

Un corretto apporto di acqua è molto importante per facilitare il lavoro dell'intestino e dei reni e per prevenire la disidratazione e la stitichezza.

**I vostri figli dovrebbero bere ogni giorno almeno 1 litro di liquidi.**



Per i bambini, è vietato l'alcool! Solo **eccezionalmente** si possono consumare bevande contenenti caffeina e teina, come tè freddo e bibite a base di cola. Le bevande dolci contengono molto zucchero e non apportano nutrienti, sono dunque sconsigliate. Pure le bevande *light* sono da evitare per i bambini. I succhi di frutta e di verdura sono da considerare alimenti e non bevande. L'unica bevanda adatta è dunque l'acqua (o tisane senza o con poco zucchero).

## BUONE E CATTIVE ABITUDINI

LE ABITUDINI SI CREANO CON LA RIPETIZIONE NEL TEMPO DELLO STESSO COMPORTAMENTO. COSÌ COME SI CREANO LE CATTIVE ABITUDINI, È POSSIBILE ADOTTARNE DI POSITIVE ATTRAVERSO UN CAMBIAMENTO GRADUALE.

### Buone abitudini

- Fare 4-5 pasti al giorno (3 pasti principali e 1-2 spuntini). Dopo cena, rispettare il digiuno notturno.
- Iniziare la giornata con una buona colazione in un'atmosfera tranquilla, per essere in forma ed efficaci a scuola.
- Lasciare libero spazio alle esperienze, alle scoperte degli alimenti, alle iniziative dei bambini. Scoprire nuovi alimenti significa aprirsi al mondo, crescere.
- Variare le forme, i colori e le consistenze degli alimenti, essere creativi in cucina!
- Alternare carne, pesce, uova, latticini e leguminose nel menu settimanale.

### Cattive abitudini

- *Offrire sempre le stesse pietanze.* Variare è fondamentale, sia per poter assicurare un apporto adeguato di tutti i nutrienti necessari, sia per appagare il gusto e abituarlo a pietanze nuove.
- *Consumare regolarmente bibite dolci* (bibite gassate, sciroppi, bibite alla frutta zuccherate) e alimenti grassi (hamburger, carne impanata, formaggini alla crema, maionese, patatine fritte, chips, cioccolata, pasticcini, biscotti, barrette di cioccolato, ecc.). Un apporto eccessivo di grassi e zuccheri può portare al sovrappeso.
- *Non fare colazione.* È importante fare colazione per fare il pieno di energia, migliorare la prestazione psico-fisica e arrivare al pranzo con meno fame.
- *Non fare merenda.* La merenda è una ricarica che permette di arrivare in forma e senza troppa fame fino a cena.
- *Obbligare i bambini a mangiare quando non hanno fame o si sentono sazi.* In genere un bambino normo-peso sente qual è la giusta quantità di cibo.
- *Offrire pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi a cena.* Durante la notte si consumano poche energie e con lo stomaco troppo pieno si dorme male!

## DOMANDE E RISPOSTE

### ***Mio figlio non beve latte, cosa devo fare?***

È facile aromatizzare il latte e renderlo così più piacevole da bere con cacao, frutta e verdura; questi trasformano il gusto e il colore del latte rendendolo più attraente. Non bisogna però dimenticare che altri latticini possono sostituire il latte: yogurt, ricotta, formaggio.

### ***Appena si sveglia mio figlio non riesce a mangiare nulla...***

Se malgrado la buona volontà suo figlio non riesce a mangiare, può provare a bere del latte o 1,5 dl succo di frutta 100% e in mattinata mangiare una barretta di cereali o un panino alle uvette o un panino al latte e un frutto.

### ***Mio figlio non mangia né frutta né verdura, cosa devo fare?***

Pensi alla frutta cotta, ai succhi di frutta, alle macedonie, ai frullati a base di frutta e/o verdura, alle torte di frutta. Prepari un frullato con frutta, latte e un cucchiaio di minestra di gelato alla vaniglia oppure latte, banana e noce di cocco. Tagli delle verdure a bastoncino da mangiare con salse allo yogurt, prepari dei gratin, dei soufflé o torte di verdura, salse per la pasta con verdura o polpette di carne e verdura.

Offra quindi frutta e verdura con presentazioni originali e coinvolga i bambini nella loro preparazione.

### ***La carne è più nutriente del pesce?***

Carne e pesce fanno parte dello stesso gruppo perché hanno caratteristiche simili. Il contenuto in proteine è lo stesso anche se il pesce è generalmente più magro della carne ma contiene meno ferro. Carne e pesce fanno entrambi parte di un'alimentazione equilibrata.

### ***Devo cucinare con il burro o con l'olio?***

Le materie grasse devono essere scelte in funzione della temperatura di cottura. Si consiglia di utilizzare olio di oliva o di colza per cuocere, cucinare e per condire a crudo. Il burro andrebbe utilizzato solo a freddo (da spalmare). Si sconsigliano le frittiture.

### ***Cosa dovrei proporre come merenda a mio figlio?***

La merenda equilibrata è composta da un frutto o una verdura e 1 farinaceo o un alimento apportatore di calcio. Esempi: frullato a base di latte e frutta / panino con formaggio magro / una fetta di torta casalinga alla frutta / crackers integrali con salumi magri e verdure tagliate / yogurt con frutta fresca / latte con cereali non zuccherati e un frutto.

## **ERRORI FREQUENTI**

### **Troppo zucchero**

Prenda l'abitudine di offrire ai suoi bambini bibite non zuccherate; sciroppi, bevande gassate e succhi di frutta zuccherati devono restare delle eccezioni!

Quando siete fuori casa, preferisca la frutta, la frutta secca, la torta di pane, i panini al latte o alle uvette, le noci, le nocciole, le mandorle, piuttosto che le merendine confezionate, i pasticcini, i biscotti, la cioccolata o le caramelle.

Prepari i dessert con poco zucchero. Preferisca lo yogurt al naturale al quale può aggiungere frutta fresca piuttosto che quelli zuccherati in commercio.

### **Troppi grassi**

Meglio moderare le quantità di panini con burro e affettati grassi (salame, mortadella, salsicce, pancetta), carni e pesci impanati, frittiture, chips, patatine fritte, pasticcini, barrette di cioccolato. Questi alimenti contengono molti grassi e/o zuccheri e sono poco nutrienti.

Offra ai bambini merende sane (frutta, latticini, cereali).

### **Troppo sale**

Una quantità eccessiva di sale provoca ritenzione idrica e a lungo termine può portare a un innalzamento della pressione sanguigna. Da notare che il sale è presente in molti alimenti, quali formaggi, salumi, pane, sott'aceti e svariati alimenti pre-confezionati. Si consiglia dunque di moderare la quantità di sale usato per cucinare e per condire. Per preparare pietanze gustose con poco sale, utilizzi spezie ed erbe aromatiche (pepe, origano, cardamomo, peperoncino, origano, aglio, prezzemolo, erba cipollina, ecc.).

### **Poche fibre**

Offra regolarmente frutta e verdura, cereali integrali e leguminose, frutta secca e ogni tanto frutta oleaginosa (noci, nocciole, mandorle) ai suoi figli. Questo faciliterà loro il transito intestinale, migliorerà le capacità digestive e darà un maggiore senso di sazietà.

### **Bere poco**

L'acqua è molto importante per il nostro organismo, i bambini necessitano di almeno 1 litro al giorno tra acqua, tisane senza zucchero o con poco zucchero (20-30 g al litro), brodi, ecc. Il fabbisogno giornaliero aumenta con lo sforzo fisico, le alte temperature, la febbre e in caso di diarrea. Bisognerebbe bere prima di avere sete, ossia prima che il corpo segnali uno stato di disidratazione.

## ESEMPI DI GIORNATE EQUILIBRATE

### GIORNATA 1

<b>Colazione</b>	Yogurt con cereali
<b>Spuntino</b>	Succo di frutta 100%
<b>Pranzo</b>	Pesce al forno con coste, rape e riso Macedonia
<b>Merenda</b>	Frappé di latte e banana
<b>Cena</b>	Insalata Cannelloni Ricotta - Spinaci



### GIORNATA 2

<b>Colazione</b>	Latte Pane integrale con burro e marmellata
<b>Spuntino</b>	Pera
<b>Pranzo</b>	Insalata verde Fettina di vitello con pasta, pomodorini Mele cotte alla cannella
<b>Merenda</b>	Yogurt con cereali e succo di pompelmo 100%
<b>Cena</b>	Minestra di verdure Pane Formaggio



## GIORNATA 3

**Colazione**

Succo di arancia 100%

Pane con burro e miele

**Spuntino**

Ricottina

**Pranzo**

Insalata di sedano

Gnocchi al pomodoro con formaggio grattugiato

**Merenda**

Crostata di prugne fatta in casa

**Cena**

Lenticchie con carote al vapore

Pane integrale



## GIORNATA 4

**Colazione**

Latte e cacao

Fiocchi d'avena

**Spuntino**

1 mandarino

**Pranzo**

Lattuga

Pollo arrosto con purea di carote e patate al forno

Composta di mele

**Merenda**

Yogurt al naturale con frutti di bosco

**Cena**

Crema di zucca

Torta al quark e porri





## FRUTTA E VERDURA: PORZIONI

VERDURA	UNA PORZIONE CORRISPONDE A...
Asparago	3 asparagi
Avocado	Mezzo avocado
Barbabietola rossa	1 barbabietola piccola
Broccoli	120 grammi
Capuccina	1 cespo di capuccina piccola
Carciofo	5 cuori di carciofo
Carota	2 carote
Cavolo	Un quarto di cavolo
Cavolo cinese	Un quarto di cavolo cinese
Cavolo di Bruxelles	9-13 cavoli di Bruxelles
Cavolo rapa	1 piccolo cavolo rapa
Cavolfiore	1 quarto di cavolfiore
Cetriolo	Un terzo di cetriolo
Cicoria belga	1 cespo di cicoria
Cipolla	1 cipolla grande
Finocchio	1 finocchio
Indivia	Mezza indivia
Insalata iceberg	Mezzo cespo
Lattughino	Un lattughino
Melanzana	Mezza melanzana
Porro	1 porro piccolo
Peperone	1 peperone piccolo
Pomodoro	1 pomodoro grande
Rafano	Mezzo rafano
Ravanello	6 ravanelli
Rucola	120 grammi
Sedano	120 grammi
Scorzonera	1 scorzonera piccola
Spinaci	120 grammi
Verza	Un quarto di verza
Zucca	120 grammi
Zucchini	1 zuccina piccola

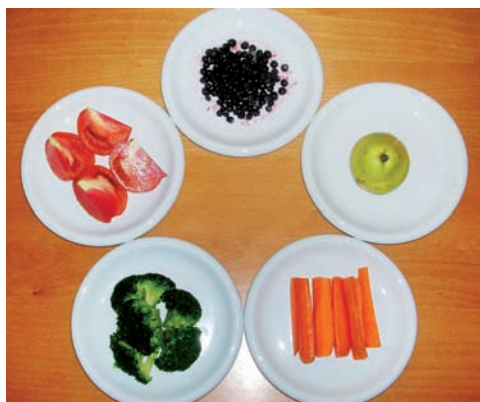
Fonte: campagna 5algiorno [www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)

FRUTTA	UNA PORZIONE CORRISPONDE A...
Albicocche	4 piccole o una e mezza grandi
Arance	1 arancia
Banane	1 banana
Ciliege	20 ciliege
Fico	5 fichi
Fragole	5-8 fragole
Kiwi	1 kiwi e mezzo
Lamponi	30-40 lamponi
Mandarino	1 mandarino e mezzo
Mela	1 mela
Melone	2 fette
Mirtilli	120 grammi
More	18-23 more
Pera	1 pera
Pesca	1 pesca
Pompelmo	Mezzo pompelmo
Prugna	7 prugne
Ribes	120 grammi di bacche
Uva	13-26 acini d'uva

Fonte: campagna 5algiorno [www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)

Per mantenersi in salute è necessario consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (2 di frutta e 3 di verdura) di svariati colori!

Sul sito della campagna 5algiorno, promossa dall'Ufficio federale della sanità pubblica, si trovano appetitose ricette con verdura e frutta: [www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)



## CONCLUSIONE

Nutrire bene il bambino significa fargli apprendere buone abitudini alimentari che gli saranno utili per tutta la vita!

Ricordatevi che la monotonia è nemica di tutti i pasti.

Sicuramente vi è già capitato di mangiare con gli occhi... anche i bambini sono colpiti dalle forme e dai colori!

È possibile che durante certi periodi non sempre facili i bambini presentino un'inappetenza (causata da un periodo di malattia, dal cambiamento dei ritmi di vita, ecc.). Non drammatizzate la situazione. Con il vostro affetto e la vostra comprensione, l'appetito tornerà!

Buon appetito  
a voi e ai vostri figli!  
E non dimenticate:  
per stare bene  
muovetevi ad ogni occasione!

Per approfondire:

<a href="http://www.fourchetteverte.ch">www.fourchetteverte.ch</a>	Fourchette Verte
<a href="http://www.sge-ssn.ch/i/">www.sge-ssn.ch/i/</a>	Società Svizzera di Nutrizione
<a href="http://www.ti.ch/med">www.ti.ch/med</a>	Ufficio del Medico cantonale (Medicina scolastica)
<a href="http://www.ti.ch/upvs">www.ti.ch/upvs</a>	Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria

Per una consulenza nutrizionale professionale, rivolgetevi a una dietista diplomata.

Questo opuscolo è una guida destinata ai genitori con lo scopo di fornire delle indicazioni chiare sull'alimentazione equilibrata dei bambini e proporre alcune idee pratiche per un'alimentazione variata e appetitosa. La guida non ha pretesa di completezza, ma vuole mettere in luce gli elementi essenziali per un'alimentazione che fornisca all'organismo tutte le sostanze nutritive in misura adeguata. Per informare, sostenere i genitori e favorire lo sviluppo di comportamenti appropriati, sono evidenziate le buone e le cattive abitudini, gli errori alimentari e i suggerimenti per la loro risoluzione.

### Il piatto equilibrato:



Dipartimento della sanità e della socialità



Ufficio del Medico cantonale – Servizio di medicina scolastica – Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria

In collaborazione con:



SVDE ASDD

Le Dietiste ticinesi



Fourchette Verte Ticino