

Asilo Nido Ca' Gioiosa  
Circolo didattico di Sedico

# Come diventare grandi

## *Pillole di corretta alimentazione*

Sedico, 22 marzo 2013  
Dietista dr.ssa Marialuigia Troncon  
Servizio di dietetica Ulss. N. 2 - Feltre

# Gli argomenti....

- Conoscenza con il cibo
- Esperienze sensoriali
- Le origini del gusto
- Le regole di una alimentazione corretta
- La ristorazione scolastica

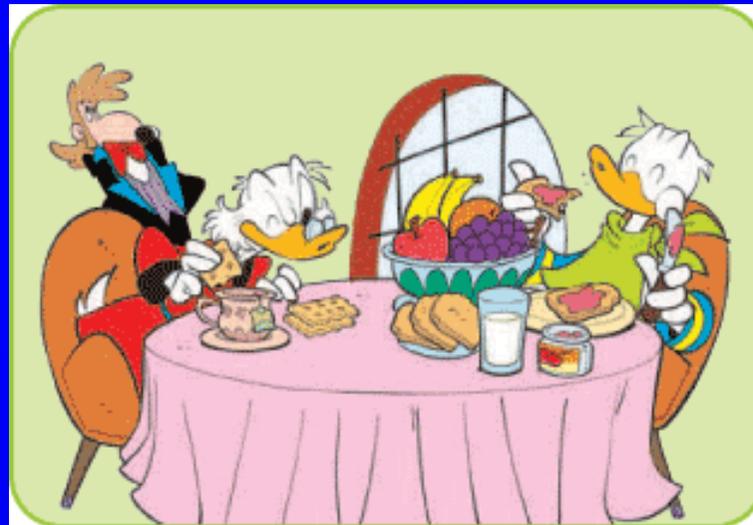
# L'uomo fa conoscenza con il cibo

Già dai primi istanti di vita il neonato mette in atto alcune istruzioni genetiche ben precise che riguardano il meccanismo della nutrizione.



# Mangiare...

Il "mangiare" rappresenta, sempre più frequentemente, una scelta culturale ed uno stile di vita.





# Dall'animale all'uomo

Per l'animale mangiare significa "nutrirsi"

Per l'uomo le scelte alimentari sono state condizionate dal reperimento di alimenti con alto valore energetico per coprire i periodi di poca disponibilità di alimenti



Da qui..



Si può comprendere anche la preferenza che l'uomo ha verso cibi dolci o ricchi di grassi



# Attualmente

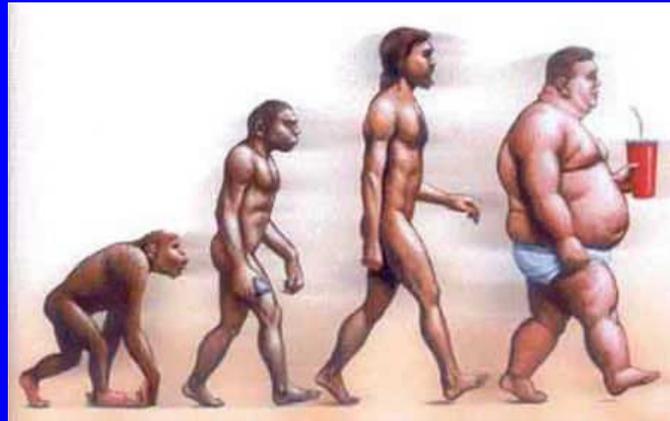
Le tecnologie di produzione e lavorazione degli alimenti consentono la disponibilità di notevoli quantità di cibo al alto contenuto energetico, a basso costo e bassissimo valore nutrizionale



EDIZIONE  
LIMITATA

# L'alimentazione

Influenza profondamente lo stato di salute delle comunità e degli individui, soprattutto in età evolutiva



# L'alimentazione

Costituisce un importante determinante della salute:

- ✓ gli alimenti possono veicolare agenti infettanti e sostanze tossiche
- ✓ una corretta alimentazione può contrastare e ridurre la comparsa di molte malattie cronico degenerative.



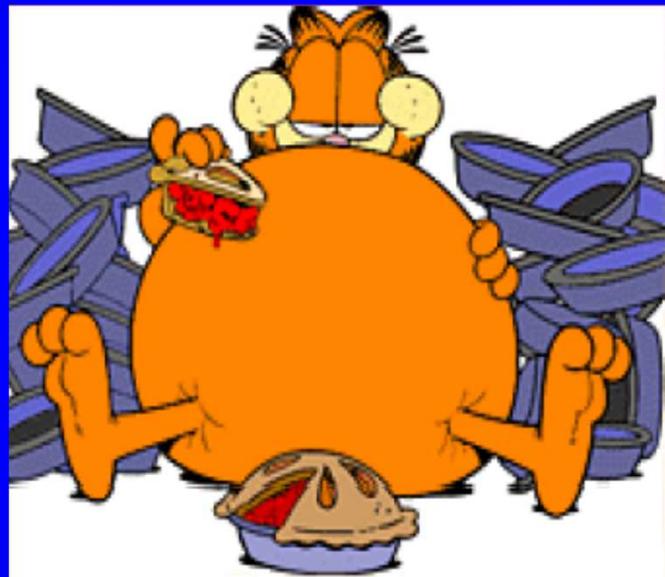


# L'alimento

La fisiologia dell'alimentazione insegna che un alimento anche se eccellente per proprietà nutrizionali e merceologiche, non viene consumato se non "appetibile" anche dal punto di vista sensoriale



# Esperienze sensoriali



# La gradibilità

Di un alimento costituisce una variabile indispensabile di pari importanza rispetto al valore nutrizionale.



# L'esperienza sensoriale

Il gradimento si esprime soprattutto verso gusti conosciuti ma i gusti e le preferenze dei piccoli solo in minima parte sono innati e sono quindi suscettibili di "cambiamenti"



# L'apprendimento



L'esperienza sensoriale va incontro nel corso degli anni ad una continua rielaborazione per cui è importante che genitori ed educatori rivolgano particolare importanza al comportamento alimentare risultato delle scelte nutrizionali ed affettive.



## Le origini del gusto



# Origine del gusto

- Preferenza si origina prima della nascita
- Nella vita intrauterina il feto è sottoposto a stimoli chimico-sensoriali veicolati da liquido amniotico
- Le papille gustative iniziano a funzionare prima della nascita
- Dalla 30<sup>^</sup> settimana i bimbi sentono gli odori

# Origine del gusto

- Le preferenze dei neonati studiate con diverse metodologie hanno dimostrato una preferenza innata per il gusto dolce e un rifiuto, comune a tutti i neonati per l'acido e l'amaro



# Il gusto è anche un sentimento



- Il piacere di mangiare non ha solo un significato biologico: attraverso la bocca il bambino diventa ricettivo a tutto ciò che lo circonda sperimentando contatti con gli oggetti che spesso succhia o inghiotte



# Il gusto all'origine della comunicazione

- Mimica facciale del neonato in presenza di un gusto dolce
- La mimica facciale intensifica il significato affettivo del cibo e incide sul comportamento alimentare futuro



# Il cambiamento dei gusti a seconda dell'età

- I gusti innati subiscono numerosi mutamenti sotto gli influssi emotivi, sociali e culturali
- Il bambino apprende per imitazione dalla madre, dal padre, dai fratelli e dai compagni di scuola
- A 4-5 anni spesso manifesta un rifiuto verso i cibi nuovi = neofobia (atteggiamento comune a quasi tutti i bimbi)



# Il cambiamento dei gusti a seconda dell'età

- Il rifiuto viene interpretato come "capriccio" in questa fase il significato simbolico e culturale del cibo si fa sempre più evidente: l'apprendimento diventa più importante dell'ereditarietà'.
- I cibi rifiutati andrebbero riproposti diverse volte in contesti piacevoli e gratificanti



# Il cambiamento dei gusti a seconda dell'età

Suggerimento sociale:

- I bambini accettano più volentieri alimenti nuovi se li vedono consumare da adulti o da altri bambini





# Il gusto nella pubertà ed adolescenza

- Compare l'attrazione per i gusti forti e decisi come il salato o il piccante
- Diminuisce l'attrazione per il dolce
- Periodo delle grandi abbuffate o dei grandi digiuni
- **SELETTIVITÀ** nella scelta del cibo come strumento di "emancipazione"
- L'alimentazione scorretta come forma di **"TRASGRESSIONE"** in adolescenza



# Adolescenza

Compaiono differenti prevalenze legate al sesso:

- Le femmine prediligono le verdure, i maschi la carne
- I maschi continuano ad utilizzare il burro mentre le loro coetanee lo rifiutano ecc.

# Preferenze e rifiuti

- Anche gli adulti attribuiscono al cibo una funzione affettiva e consolatoria (cibi dell'infanzia che ricordano la madre)
- Anziani che rifiutano alcuni cibi legati ai ricordi della guerra
- Rifiuti legati a situazioni spiacevoli (litigi, discussioni)
- Tabù religiosi o simboli attribuiti a determinati alimenti

# Le regole di una corretta alimentazione

## Average Daily Food Intake of Garfield





# L'accrescimento

I processi di crescita non avvengono in maniera graduale ed uniforme:

L'età del lattante

L'età pre-puberale

L'aumento staturale prepuberale è più precoce nella femmina che nel maschio

e termina:

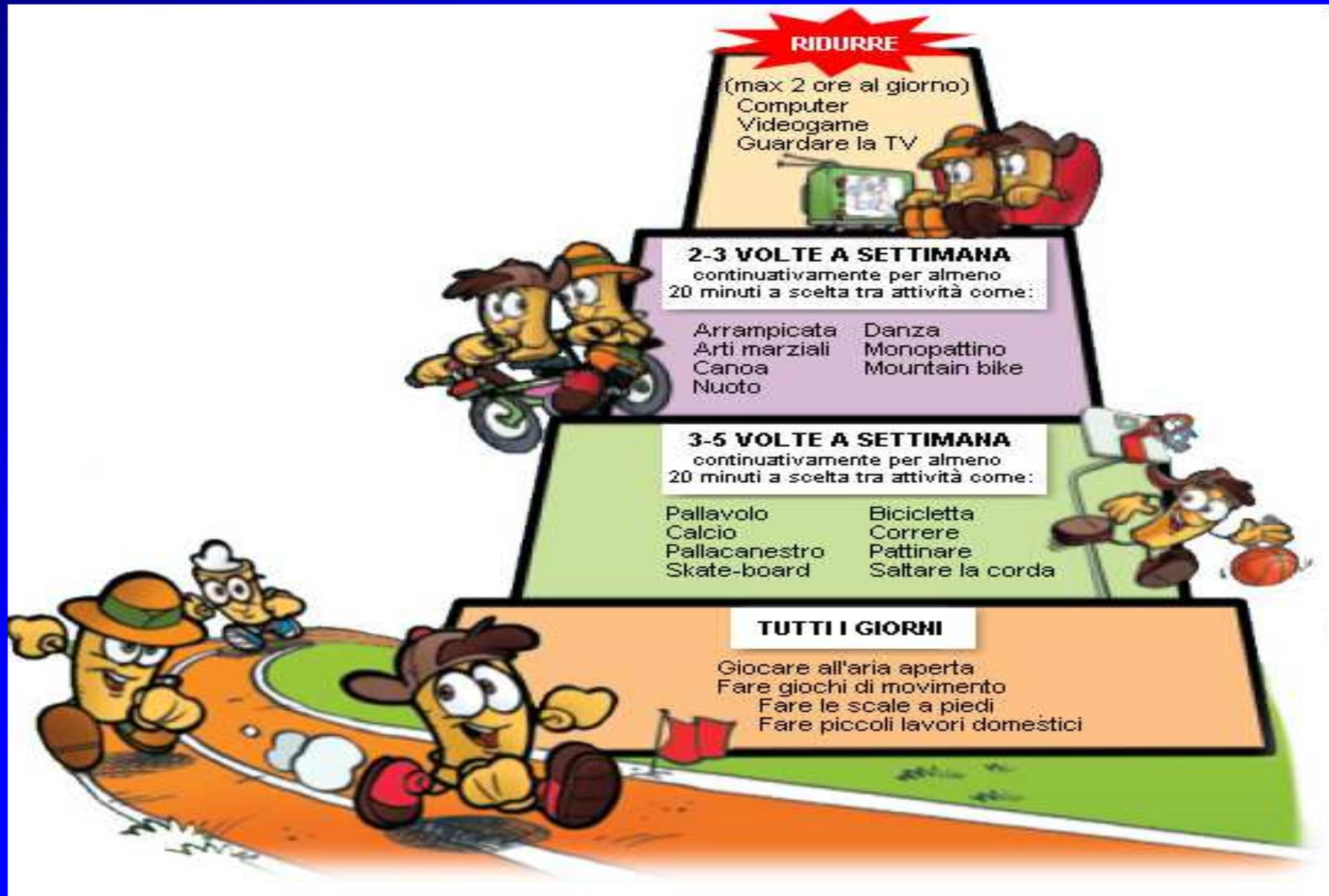
- nelle femmine al 16°-18° anno
- nei maschi al 20° - 22° anno



# Piramide alimentare

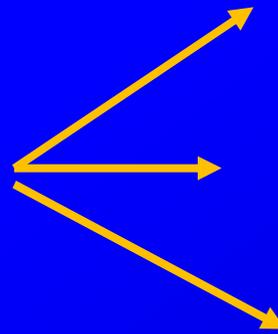


# Piramide del movimento



# Regole comportamentali

*Le modalità di  
consumo dei pasti*



*Durata del pasto*

*masticazione  
accurata*

*astensione da  
altre attività*

# FATTORE TEMPO



# Regole dietetiche

## *Frequenza di consumo secondi piatti*

*Formaggi /  
salumi magri*

2 v / sett

*pesce*

2 v / sett

*uova*

1 v / sett

*carni*

Prevalenza  
bianche

*legumi*

1-2 v / sett

# Regole dietetiche

## *Scelta dei condimenti*

*Preferenza olio extrav. d'oliva*

*Burro, pancetta, panna*

*Grassi idrogenati*

*Prevalentemente a crudo*

*Consumo limitato*

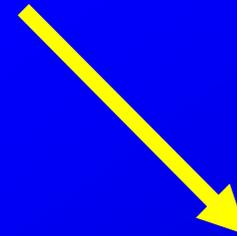
*Consumo limitato*

## Regole dietetiche

### *Apporto di Fibre*



*5 porzioni/g. di frutta e  
verdura*



*1-2 porz./g. di  
prodotti a base di  
cereali integrali*

# Ripartizione giornaliera dei pasti





Colazione



Spuntino mattina



Pranzo



Spuntino pomeriggio



Cena



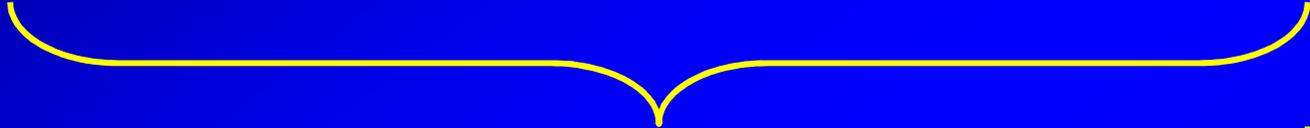
Ore 7

Ore 11

Ore 13

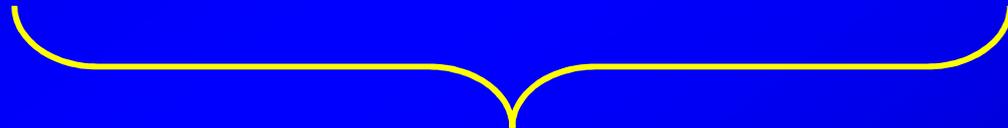
Ore 16

Ore 20



13 ore di .. cibo

11 ore di digiuno



9 ore di .. cibo

15 ore di digiuno



7 ore di .. cibo

17 ore di digiuno

# La colazione

Tutto, ma di fare colazione proprio

NO

Ho sempre fame.. Ma la mattina noooo!

Bevo solo un po' di latte al volo:  
non ho tempo

Non la faccio perché sto un po'  
attento: voglio dimagrire

La colazione: un pasto fondamentale, glielo dico sempre... io no!  
Un cappuccino dopo al bar

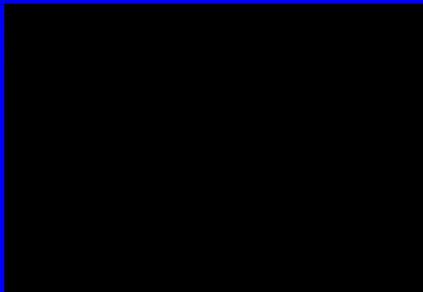
Non fa colazione perché dopo ha mal di pancia

\* Gradualità del percorso  
(piccoli passi ma costanti nel  
tempo)

*Colore e varietà*



*il nulla*



# Il decalogo della tranquillità a tavola

Teniamo presente :

- che il bambino non ha sempre lo stesso appetito
- che non esistono cibi insostituibili
- di non distrarlo troppo finchè mangia
- di non obbligarlo a mangiare soprattutto se non sta bene
- di non avere fretta

## Il decalogo della tranquillità a tavola

- che gli adulti devono dare il buon esempio
- che è necessaria serenità durante i pasti
- che sono necessarie poche regole di comportamento a tavola
- che se si hanno dubbi che il bambino mangi poco si può tenere un diario alimentare e consultarsi con il pediatra

## Ricordiamoci anche di:

- Farci accompagnare dal bambino a fare la spesa
- fargli preparare e spreparare la tavola
- evitare di guardare la televisione finchè si mangia
- fargli annusare e toccare i cibi
- permettergli ogni tanto di usare le mani

# La ristorazione scolastica



*... solo i popoli "incivili" consumano i pasti individualmente  
(Erodoto 484- 424 A.C.)*

# Educazione al gusto



- Il pasto in mensa rappresenta un'occasione per abituare i piccoli a nuove e diversificate esperienze gustative per superare la monotonia che talora caratterizza la loro alimentazione

# Socializzazione

- Il pranzo consumato a scuola assume valenze relazionali importanti perché non significa solo condividere il cibo ma utilizzarlo come occasione di socializzazione e confronto



# Socializzazione

- Si creano delle dinamiche di gruppo che rappresentano un'ulteriore strumento per rinforzare in modo efficace il messaggio educativo



# Educazione alimentare

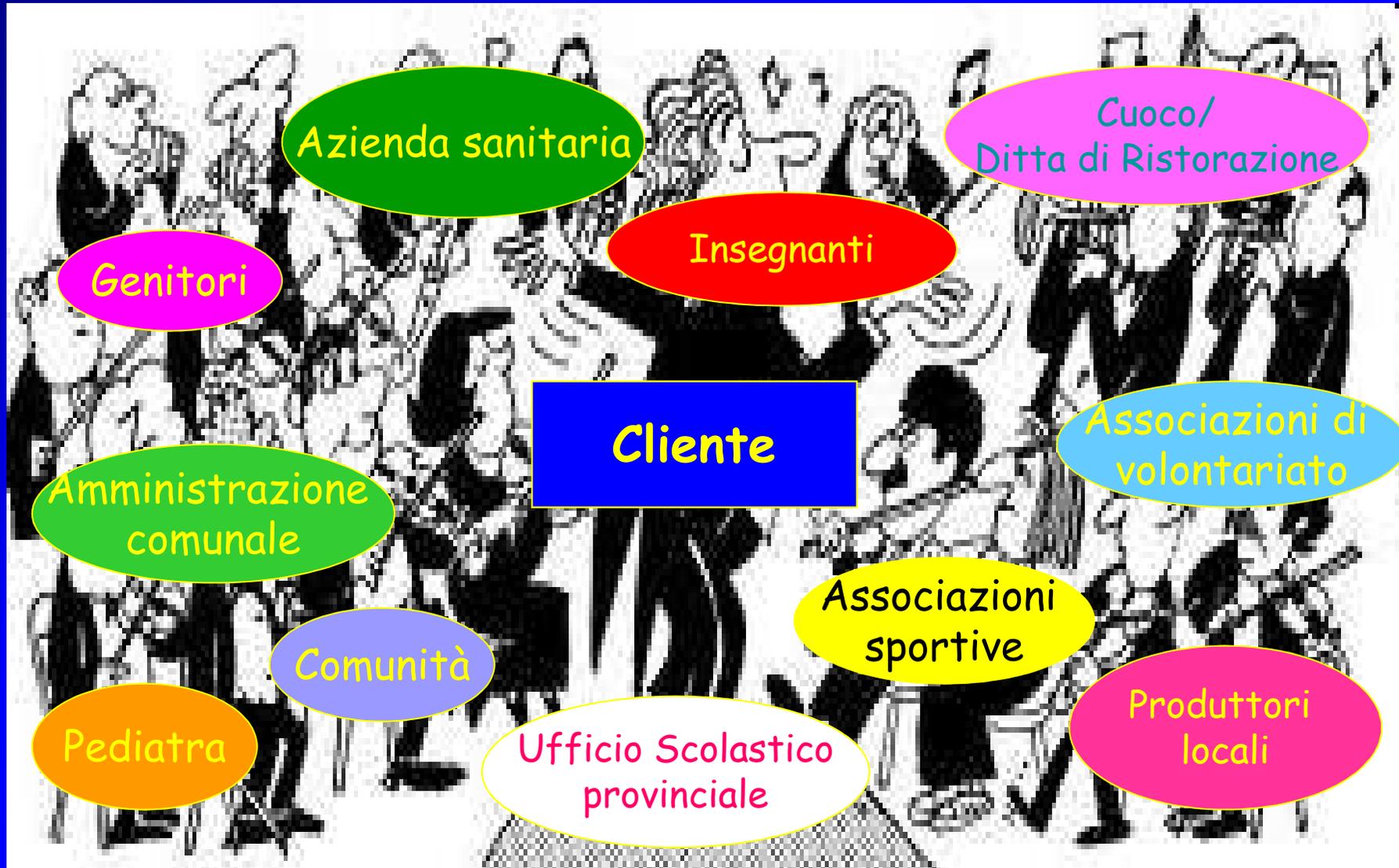
- Acquisizione di corrette abitudini alimentari attraverso un'a ristorazione scolastica di qualità



# Gli orchestrali...



# Gli orchestrali...



# COOPERAZIONE TRA I RUOLI

Condivisione degli obiettivi della  
ristorazione scolastica



ciascun soggetto per la parte di sua  
competenza deve assumere un ruolo attivo  
e criticamente propositivo per il  
raggiungimento della qualità massima

# STRUMENTI

## Ristorazione scolastica:

- Luogo ideale dove intervenire per modificare gli stili di vita

## Menù:

- è uno strumento dinamico, infatti necessita di revisioni periodiche anche in relazione alla valutazione del gradimento da parte degli alunni

## Progetti di educazione alimentare:

- rinforzano l'acquisizione di corretti stili di vita

# RISTORAZIONE SCOLASTICA

Il pasto in mensa diventa anche il mezzo per fare "tendenza" cioè orientare con un

*approccio educativo globale*

il comportamento alimentare dell'utente

# Pasto a scuola

## Valenza nutrizionale:

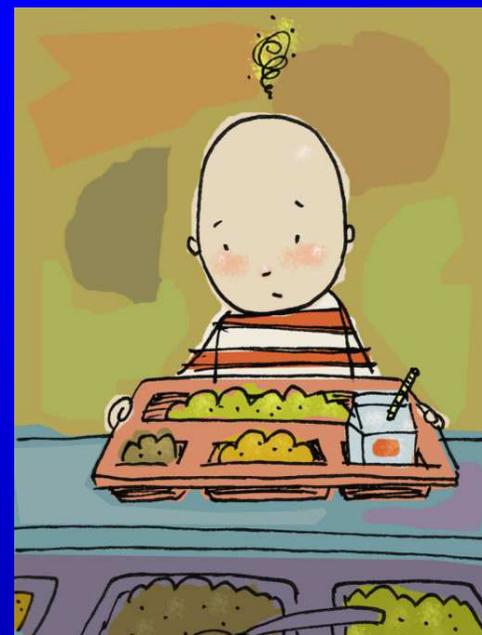
- Rispetto dei LARN
- Gradibilità
- Sicurezza igienica

## Valenza ecologica:

- Rispetto dell'ambiente
- Educazione agli scarti

## Valenza pedagogica:

- Alla convivialità
- Al rispetto degli altri commensali
- Alla salute



# Progetti Ulss di educazione alimentare a.s. 2012-2013

- Pappamondo5: con un pizzico di sale e un goccio di olio.. (Asilo Nido, Infanzia e Primarie)
- Buon appetito..piatto pulito (tutte le scuole dove c'è ristorazione)
- Corro lontano perché mangio sano (primarie e secondarie)
- Formazione Commissione mensa

# Asilo nido "Ca' Gioiosa" - Sedico



**un rapporto cordiale e consapevole con il cibo**



Lentiai 4 marzo 2013