

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



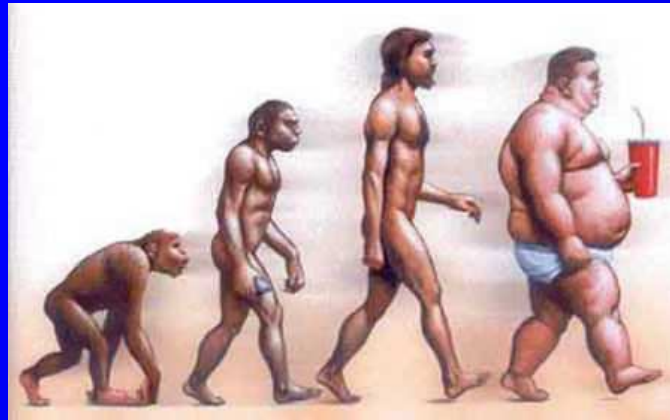
Attualmente

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



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.



AUMENTO
DEL
COLESTEROLO

MALATTIE
CARDIO CIRCULATORIE

ARTERIOSCLEROSI

SOVRAPPESO E
OBESITA'

**ABITUDINI
ALIMENTARI
ERRATE**

ANEMIA

DIABETE

CARIE DENTARIA

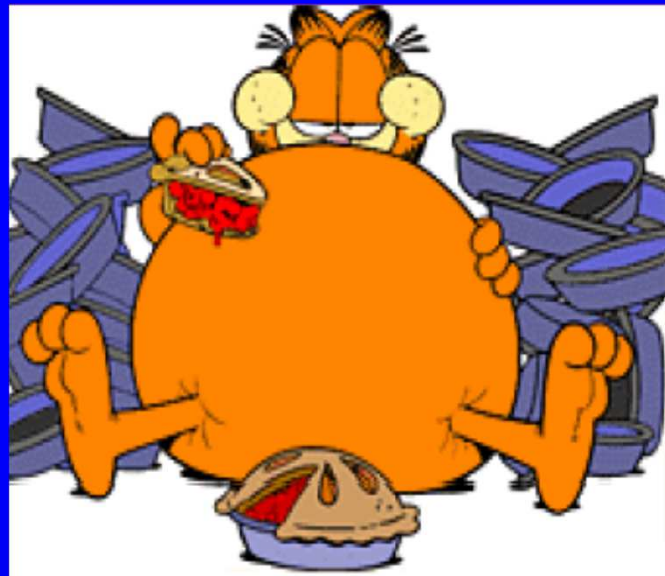
OSTEOPOROSI

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[^] 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

Suggestione sociale:

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



Il cambiamento dei gusti a seconda dell'età

Atteggiamento degli educatori:

- No forzare
- No premio
- No associato ad una attività piacevole (se mangi guardi la televisione)



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:

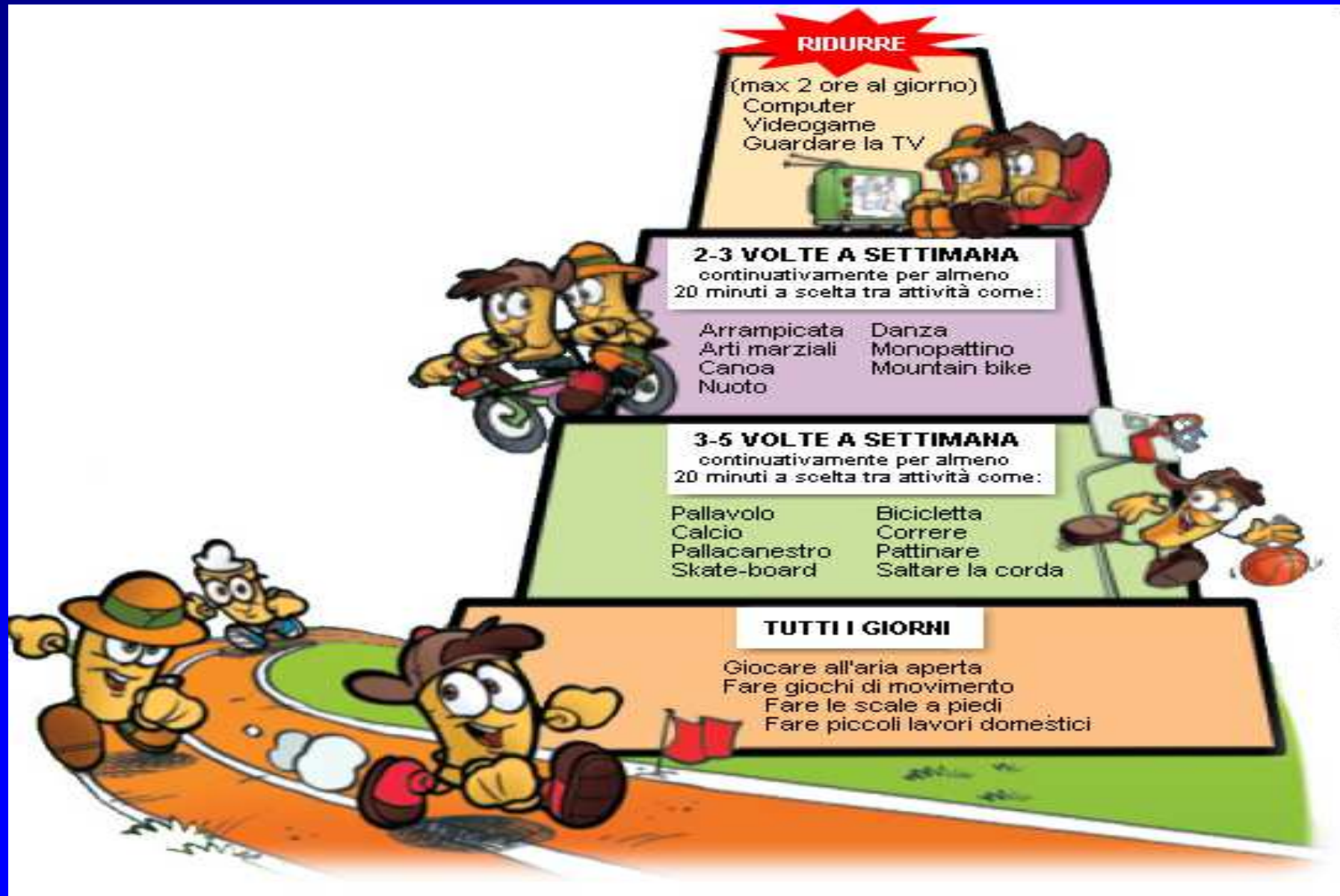
- nelle femmine al 16°-18° anno
- nei maschi al 20° - 22° anno



Piramide alimentare

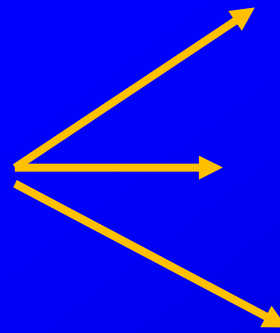


Piramide del movimento



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

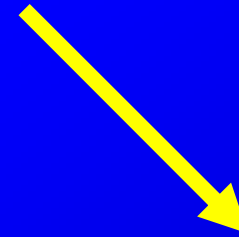
Consumo limitato

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

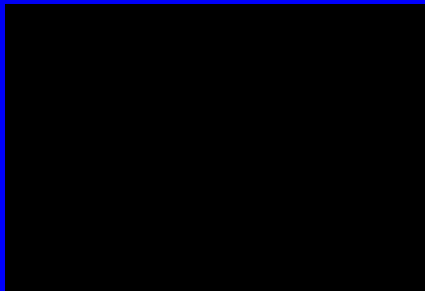
Non fa colazione perché dopo ha mal di pancia

* 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