

Progetto "Io Mangio Sano"



Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II

Dipartimento ad Attività Integrata Materno infantile

A cura del Centro di Riferimento Regionale di Diabetologia Pediatrica

Responsabile: Prof. Adriana Franzese

Medici: Dott.ssa Enza Mozzillo, Dott.ssa Valentina Fattorusso

Nutrizioniste: Dott.ssa Sara Mobilia e Dott.ssa Irene Cuccurullo

Realizzato dalla Dott.ssa Federica Salerno per il lavoro di tesi

Coordinato dalla Dott.ssa Sara Mobilia

Io Mangio Sano

Una corretta alimentazione, sin dall'infanzia, pone le basi per una buona salute. Al contrario, un'alimentazione non equilibrata (eccessiva o insufficiente) può provocare danni per il resto della vita e predisporre a un insieme di malattie direttamente dipendenti dalle abitudini alimentari: l'obesità, il diabete, etc. Il progetto «io mangio sano» nasce per insegnare a voi bambini e ai vostri genitori le sane abitudini alimentari.

COMINCIAMO!

- Conosco i nutrienti
- L'acqua, fonte di vita!
- Il calcio nella mia alimentazione
- Fai la scelta giusta a tavola!
- Compongo il mio piatto
- No alla pigrizia: io mi muovo e mi diverto!



Conosco i Nutrienti

I nutrienti sono sostanze che trovi all'interno degli alimenti e che il tuo organismo utilizza per vivere.

Possiamo classificarli in:

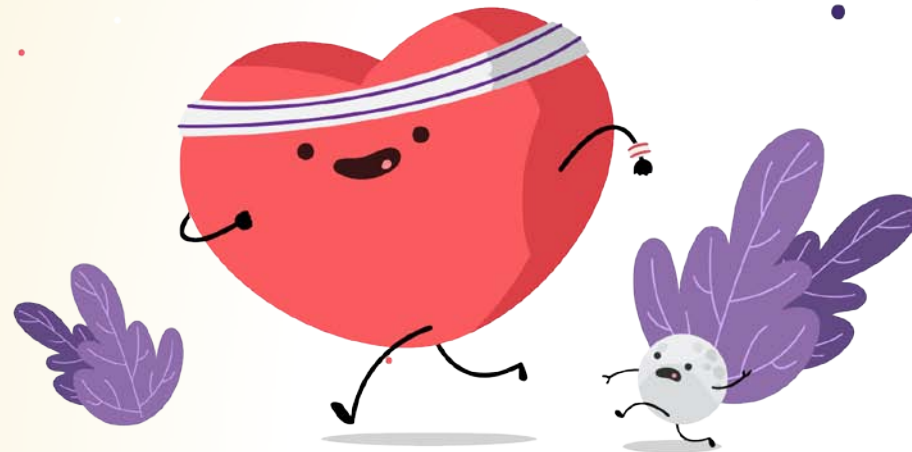
- ▶ **Macronutrienti**, che apportano energia e che si dividono in:
CARBOIDRATI
PROTEINE
LIPIDI
- ▶ **I Micronutrienti**, i SALI MINERALI e le VITAMINE, non forniscono energia ma sono fondamentali per un corretto funzionamento di tutto l'organismo.

INDISPENSABILI PER LA VITA!

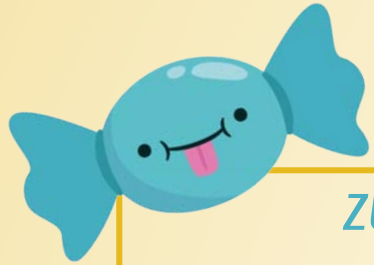


I Carboidrati

- ▶ Forniscono Energia di Pronto utilizzo, immagazzinata nei muscoli e nel fegato. Quest'energia è necessaria affinché tutte le funzioni del tuo corpo possano avvenire in modo da consentirti di poter studiare, di giocare, di correre e fare tante altre attività.
- ▶ L'assunzione giornaliera raccomandata è pari al 45-60% dell'apporto calorico totale.



I Carboidrati



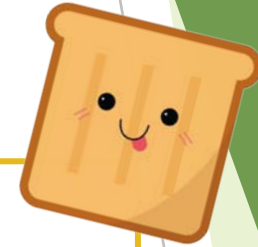
ZUCCHERI SEMPLICI:

Sono facili da digerire ed assorbire

Sono: Il Glucosio, il fruttosio, il galattosio, il lattosio, etc.

Li trovi nei seguenti alimenti e bevande:

Frutta, miele, zucchero da tavola, latte, caramelle, dolci, bibite gassate (Coca-cola, aranciata), aperitivi, vino, birra, etc.



CARBOIDRATI COMPLESSI

Sono costituiti da unità più semplici (da glucosio) e per questo hanno bisogno di più tempo per essere digeriti ed assorbiti

Sono: L'amido e la fibra alimentare

Li trovi nei seguenti alimenti:

Cereali, legumi, farine, cereali integrali, tuberi, castagne, etc.

La fibra alimentare

La fibra alimentare non è un vero e proprio nutriente perché non apporta energia ma è importante per alcune funzioni specifiche del tuo organismo:

- ▶ Regola il funzionamento e lo svuotamento dell'intestino
- ▶ Regola il controllo del livello di glucosio e colesterolo nel sangue

Si trova negli alimenti vegetali (legumi, ortaggi e frutta) e anche nel pane, nella pasta e nel riso, soprattutto se integrali.

Per una alimentazione equilibrata, è importante scegliere alimenti ricchi di fibra.



Mangia più fibre!

Ecco alcuni consigli per apportare più fibre nella tua alimentazione quotidiana:

- Consuma una porzione di **LEGUMI** almeno 3 volte la settimana (fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli)
- Consuma una porzione abbondante di **VERDURA** ad ogni pasto preferendo quelle più ricche in fibre vegetali (carciofi, carote, fagiolini, melanzane, broccoli, funghi, cavolfiore, zucchini)
- Preferisci la **FRUTTA** ricca in fibre ai pasti ed agli spuntini (mele, agrumi, nespole, fragole, pere, prugne, albicocche)



Le Proteine

Le proteine sono come dei mattoni e sono molto essenziali:

- ▶ Servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo
- ▶ Servono per fabbricare altre sostanze che hanno importantissime funzioni (digestive, immunitarie e regolatrici).
- ▶ Per una alimentazione bilanciata, dovremmo fornire il 10-12% dell'energia alimentare quotidiana.



Le Proteine

ORIGINE ANIMALE

- ▶ Carni
- ▶ Pesce
- ▶ Uova
- ▶ Latte e derivati

ORIGINE VEGETALE

- ▶ Cereali (frumento, riso, mais, orzo, farro, avena, etc.)
- ▶ Legumi (Ceci, fagioli, piselli, lenticchie, soia, etc.)
- ▶ Semi (mandorle, noci, Pistacchi, arachidi etc.)



Le proteine di origine animale vengono definite «**ad alto valore biologico**» in particolar modo le uova ed il latte, perché forniscono tutti gli *Amminoacidi Essenziali* che servono per costruire una Proteina.

I Lipidi

- ▶ Rappresentano l'energia di Riserva del tuo organismo
- ▶ Consumare troppi grassi è un rischio per la tua salute!

Grassi: scegli la qualità, limita la quantità

- **Grassi "saturi"**: Sono da limitare perché predispongono a malattie metaboliche. Sono contenuti negli alimenti di origine animale: burro, panna, formaggi, latticini, carni grasse, insaccati

+ **Grassi "insaturi"**: Sono da preferire e nelle giuste dosi e hanno effetti positivi sul cuore e sulla circolazione. Si suddividono in:

Grassi monoinsaturi: contenuti soprattutto nell'olio d'oliva

Grassi polinsaturi: che comprendono anche gli acidi grassi detti «essenziali» Omega 3 (contenuti nel pesce) ed Omega 6 (contenuti oli di semi noci e nocciole)



Le Vitamine

Le vitamine vengono in aiuto per il buon funzionamento del tuo organismo.

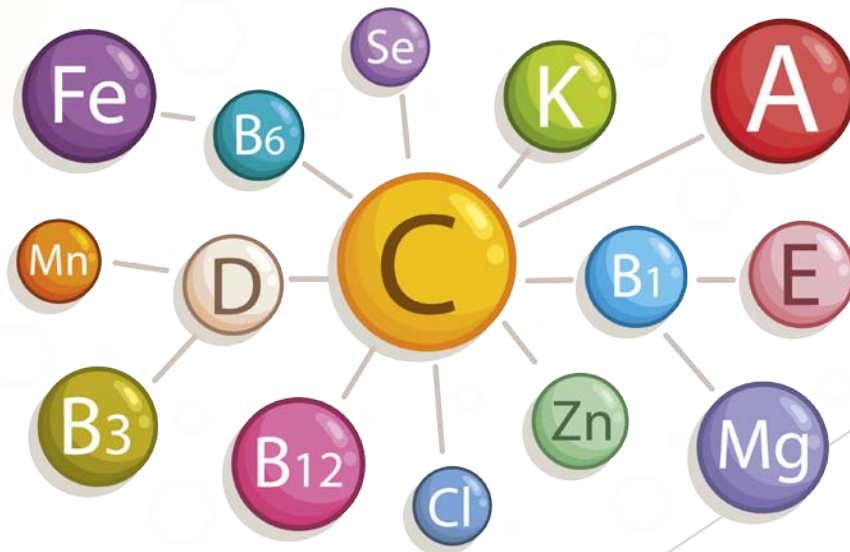
- Sono facili da ricordare, hanno come nome le lettere dell' alfabeto ed ognuna ha delle funzioni specifiche:
- La VIT A è importante per la vista
- La VIT D, insieme al calcio, serve alle ossa e quindi per la tua crescita
- La VIT E è un antiossidante
- La VIT K è importante per la coagulazione del sangue
- La VIT C serve per assorbire bene il ferro
- Le VIT DEL GRUPPO B svolgono diverse funzioni

Dove si trovano: Nella frutta, nelle verdure, nei legumi, nei cereali, nel pesce, nella carne, nelle uova, etc.



I Sali Minerali

- ▶ Come le vitamine, sono indispensabili e non apportano energia.
- ▶ Sono: I ferro, il calcio, il potassio, il fosforo, lo zinco, il fosforo e tanti altri.
- ▶ Sono presenti sia nei cibi vegetali sia in quelli animali.
- ▶ Sono contenuti anche nell'acqua.



Il Calcio

Soddisfare il fabbisogno di calcio, cioè dare al tuo organismo tutto il calcio di cui hai bisogno, è fondamentale per:

- ▶ Per il corretto sviluppo delle ossa e dei denti
- ▶ Per prevenire il rischio di fratture e osteoporosi in età adulta
- ▶ Per la contrazione muscolare
- ▶ Per il funzionamento delle cellule del sistema nervoso centrale e del cuore.
- ▶ La principale fonte di calcio è il latte e i suoi derivati, ma esso è contenuto anche in altri alimenti quali la frutta secca oleosa (mandorle, nocciole, etc..), nel pesce, in alcune verdure, etc.



L'Acqua

- ▶ Il tuo organismo contiene una grande quantità di acqua.
- ▶ È indispensabile per la digestione, per il mantenimento della temperatura corporea, per l'eliminazione delle impurità (urine e sudore).
- ▶ L'acqua contiene molti Sali minerali
- ▶ Devi idratare il tuo corpo bevendo frequentemente, in modo che l'acqua sia sempre presente in quantità sufficiente. Soprattutto quando pratichi sport e sudi tanto.



Fai le scelte giuste a tavola!

Durante la giornata dobbiamo fare 5 pasti:

1 - Colazione

2 - Spuntino

3 - Pranzo

4 - Merenda

5 - Cena



*E' importante mangiare al momento giusto
e nella giusta quantità!*

La Colazione



La *colazione* è un pasto molto importante perché permette d'iniziare la giornata con energia ed è utile sia per il corpo che per la mente:

- ▶ Fornisce importanti sostanze nutritive
- ▶ Ha un effetto positivo sulla concentrazione e la memoria
- ▶ Deve fornire il 20% delle calorie giornaliere

La Colazione ideale!



- ▶ UNA TAZZA DI LATTE CON FETTE BISCOTTATE INTEGRALI CON MIELE O MARMELLATA;
- ▶ UNA TAZZA DI LATTE CON BISCOTTI SECCHI INTEGRALI;
- ▶ UNA TAZZA DI LATTE O YOGURT CON FIOCCHI DI CEREALI;
- ▶ UNA SPREMUTA D'ARANCIA, UN VASETTO DI YOGURT E UNA FETTA DI PANE;
- ▶ UNA TAZZA DI LATTE CON UNA FETTA DI UNA BUONA TORTA FATTA IN CASA

Cosa Succede se salti la colazione?



COLAZIONE SALTATA
O SOTTOSTIMATA

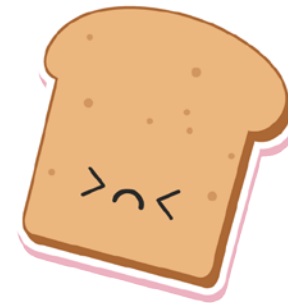


DEBOLEZZA, SONNOLENZA E
SCARSA CONCENTRAZIONE

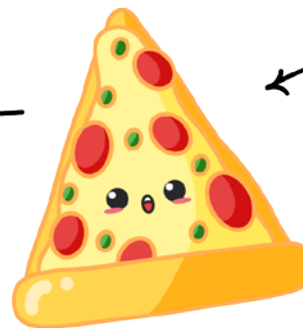
O LA FAI MALE!



SPUNTINO DI METÀ MATTINA,
TROPPO RICCO!



SCARSO APPETITO A PRANZO



MERENDA TROPPO
SOSTANZIOSA



SCARSO APPETITO A CENA



SPUNTINI DOPO CENA

Merenda

- ▶ Deve fornire l'5-10% delle calorie giornaliere
- ▶ Permettere di controllare la fame e di regolare il livello di zucchero (glicemia) nel sangue.
- ▶ Devi variare spesso la scelta
- ▶ E' fondamentale prima e/o dopo l'attività fisica



Fai una merenda sana!

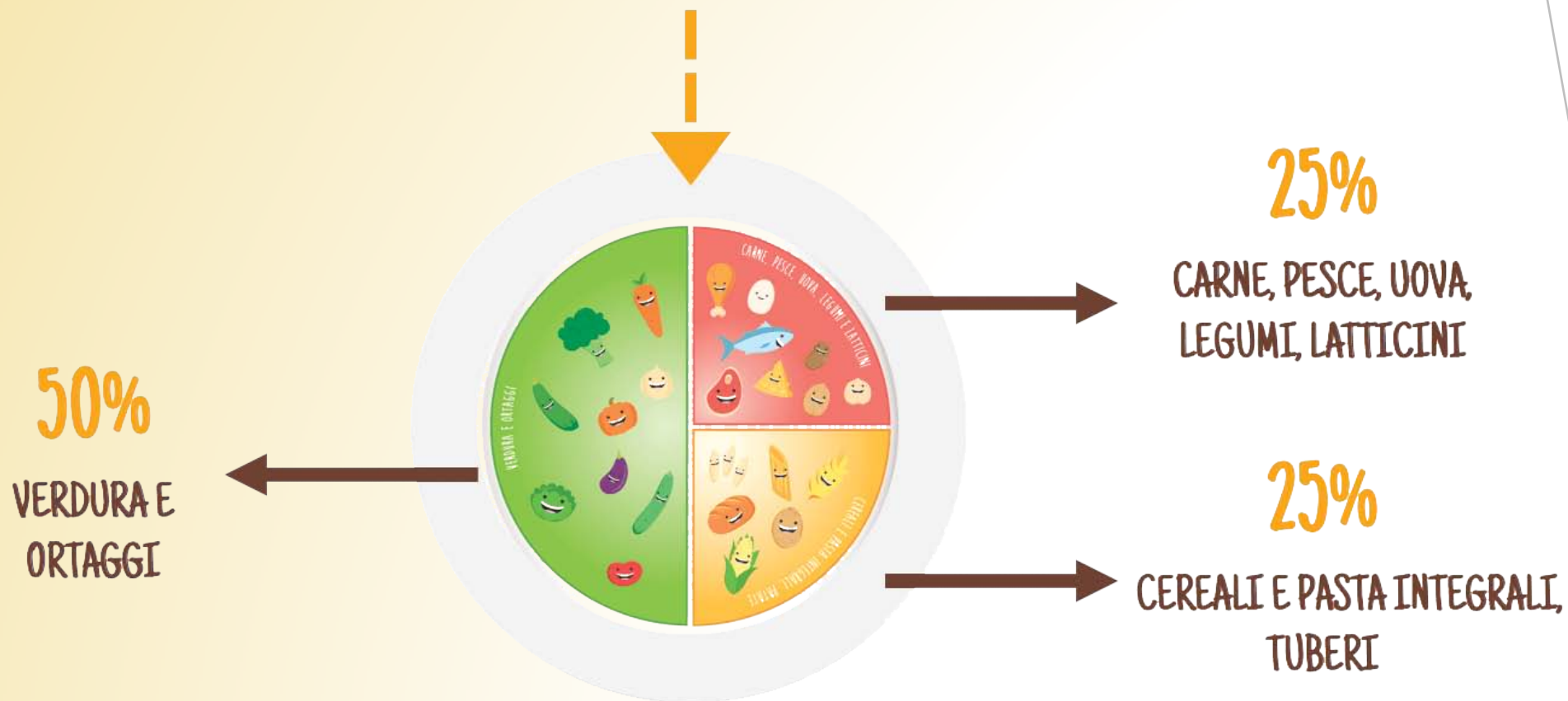
- UN FRUTTO FRESCO
- UNO YOGURT MAGRO
- UNA FETTA DI PANE CON MARMELLATA
- UNA FETTA DI PANE CON OLIO E POMODORINI
- FRUTTA SECCA (MANDORLE, NOCI)
- UN PEZZO DI CIOCCOLATO DI ALTA QUALITÀ
- UN CENTRIFUGATO DI FRUTTA FRESCA O SPREMITA D'AGRUMI



Compongo il mio Piatto



L'INTERNO DEL PIATTO



DALLA PORZIONE PIÙ GRANDE ALLA PIU PICCOLA

No alla pigrizia!

Non trascorrere troppo tempo davanti alla TV o ai videogiochi, cammina, gioca all'aperto e scegli lo sport che preferisci!

I BENEFICI DELL' ATTIVITA' FISICA: LO SAPEVI...CHE?

- ▶ Migliorerà la tua funzionalità cardiaca e polmonare
- ▶ Avrai livelli inferiori di grasso corporeo
- ▶ Avrai ossa più forti
- ▶ Avrai maggiore autostima

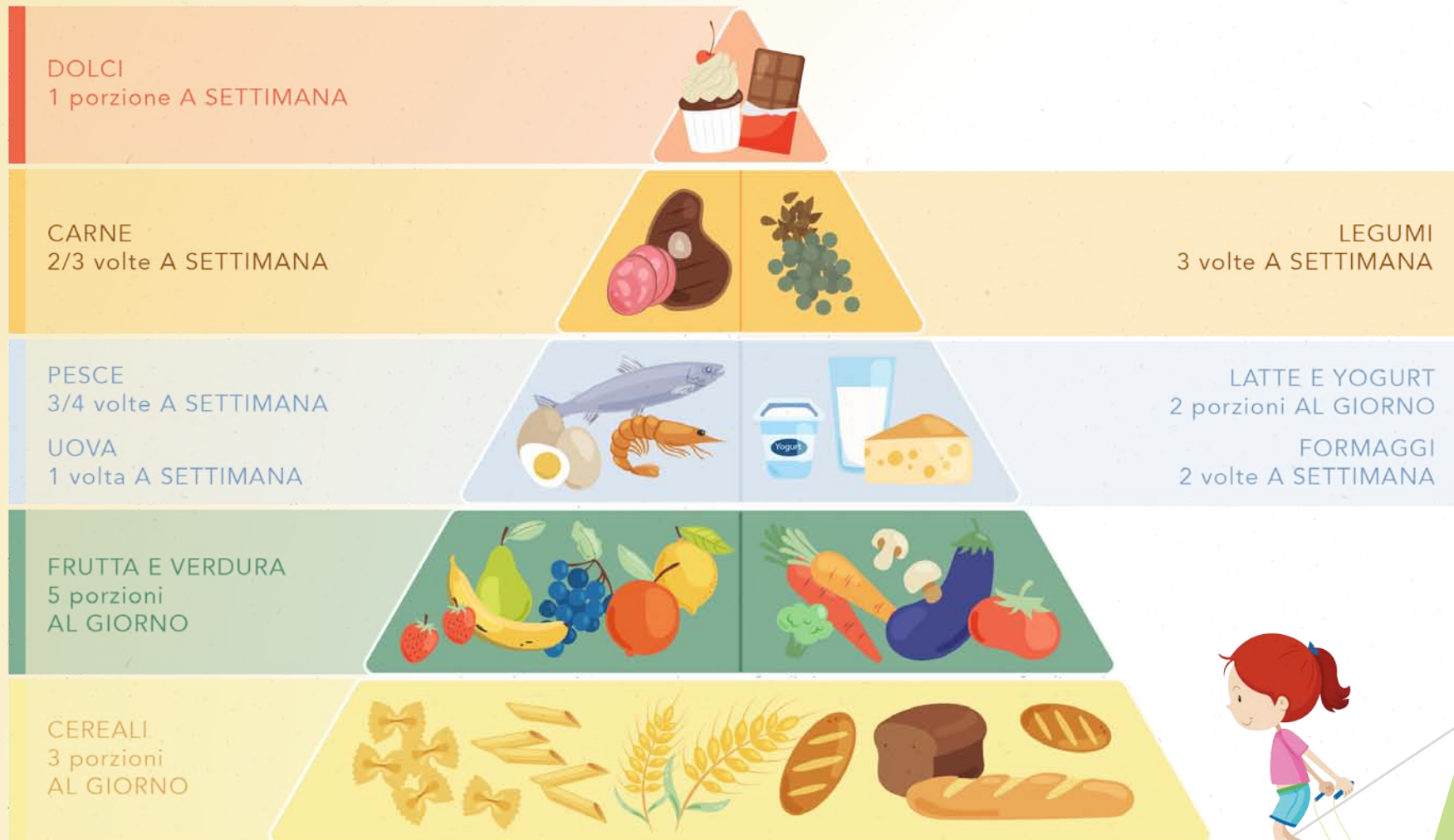


Io mi muovo e mi diverto!

- ▶ Se hai dai 3 ai 4 anni sono consigliate 3 ore al giorno di attività fisica ludico-ricreativa (gioco libero con i coetanei) di cui almeno 1 ora al giorno di attività motoria.
- ▶ Se hai dai 5 ai 17 anni dovresti praticare 60 minuti di attività quotidiana di intensità moderata-vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo scheletrico. Almeno 3 volte a settimana!



Consigli da ricordare..



SALTA LA CORDA... MA NON LA COLAZIONE!

