

L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLA SCUOLA

E-BOOK PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA E DELLA PRIMARIA



SOMMARIO

INTRODUZIONE.....	1
SEZIONE INSEGNANTI E BAMBINI	5
BENESSERE ALIMENTARE – scheda formativa	6
ALIMENTI: LE VARIE CATEGORIE – scheda formativa.....	8
Infanzia – Colora gli alimenti nelle giuste categorie – scheda attività	10
Primaria – Gioca alla tombola degli alimenti – scheda attività	10
LA PIRAMIDE ALIMENTARE: ALIMENTI DA CONSUMARE QUOTIDIANAMENTE E QUELLI DA CONSUMARE CON MODERAZIONE – scheda formativa	11
Infanzia – Colora la tua piramide alimentare – scheda attività.....	15
Primaria – Costruisci la tua piramide alimentare – scheda attività.....	15
STILE DI VITA SANO (ATTIVITÀ FISICA E RIPOSO) – scheda formativa	16
Infanzia – Colora la tua piramide del movimento – scheda attività.....	21
Primaria – Costruisci la tua piramide del movimento – scheda attività.....	21
L’ACQUA – scheda formativa.....	23
Infanzia – Disegna e colora l’acqua – scheda attività.....	25
Primaria – Impara l’importanza dell’acqua – scheda attività.....	25
FRUTTA, ORTAGGI E VERDURE E L’IMPORTANZA DELLE FIBRE – scheda formativa	26
Infanzia – Colora gli alimenti nelle stagioni corrette – scheda attività	28
Primaria – Crea la ruota della stagionalità – scheda attività	28
I LEGUMI – scheda formativa	29
Infanzia e Primaria – Coltiva le lenticchie – scheda attività	30
L’IMPORTANZA DEI 5 PASTI – scheda formativa	32
SEZIONE FAMIGLIE	34
a) CONSIGLI PER FARE LA SPESA SETTIMANALE, RIDUCENDO LO SPRECO ALIMENTARE	35
Lista della Spesa – allegato	36
b) LE CORRETTE PORZIONI ADEGUATE ALL’ETÀ	37
Porzioni standard per adulti – allegato	40



INTRODUZIONE

Linee Guida per l'Educazione Alimentare nella scuola italiana

Secondo le ultime “[Linee Guida per l'Educazione Alimentare nella scuola italiana](#)”, redatte dal MIUR in occasione dell'Expo Milano 2015, tra i compiti della scuola vi è quello di stimolare nei giovani e nelle loro famiglie un'attenzione ad un'adeguata alimentazione per favorire uno stile di vita sano.

Sempre secondo le Linee Guida, l'educazione alimentare praticata nelle scuole richiede un approccio complesso, sistemico e sistematico; deve aiutare i giovani a prendere consapevolezza del proprio rapporto con il cibo per orientarlo in modo sano e contestualizzarlo in ambito globale.

Gli attuali obiettivi dell'Educazione Alimentare nella scuola italiana

L'Educazione Alimentare ha tra i propri fini il miglioramento dello stato di **benessere** degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari e la riduzione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute come “uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale”. È bene quindi ricordare che un'alimentazione sana non deve solo rispettare le necessità qualitative e quantitative dell'organismo, ma deve armonizzarsi con la sfera psicologica e relazionale dell'individuo.

Questi i principali obiettivi da perseguire per la popolazione scolastica:

- incentivare la consapevolezza dell'importanza del rapporto cibo-salute, così da sviluppare una coscienza alimentare personale e collettiva, secondo le indicazioni dei soggetti e delle Istituzioni preposte;
- favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari, adottando le metodologie didattiche più opportune e considerando con particolare attenzione la conoscenza delle produzioni agroalimentari di qualità, ottenute nel rispetto dell'ambiente, della legalità e dei principi etici, legate alla tradizione e cultura del territorio;
- promuovere la conoscenza del sistema agroalimentare, mediante la comprensione delle relazioni esistenti tra sistemi produttivi e distributivi, in rapporto alle risorse alimentari, all'ambiente e alla società;
- promuovere la trasversalità dell'Educazione Alimentare, negli aspetti scientifici, storici, geografici, culturali, antropologici, ecologici, sociali e psicologici legati al rapporto, personale e collettivo, con il cibo;



- promuovere un concetto di socialità complessiva del cibo, che partendo dalla sicurezza, incorpori aspetti valoriali relativi a sostenibilità, etica, legalità, intercultura, territorialità. **Il cibo è e deve essere gioia**, soprattutto per i più giovani: il cibo deve unire e non dividere.

Contenuti e metodologie dell'Educazione Alimentare scolastica I contenuti dell'attività didattica

Ogni programma di Educazione Alimentare si deve comporre di contributi, spunti ed esperienze dirette, tali da consentire all'insegnante d'impostare un'esperienza integrata con i programmi e con gli obiettivi didattici delle diverse aree e materie.

Sono sostanzialmente cinque le aree tematiche fondamentali sulle quali insistere, ognuna significativa di un particolare aspetto del rapporto con il cibo:

✓ La nutrizione e l'ambito scientifico

Gli elementi alla base della scienza dell'alimentazione, come ad esempio la composizione degli alimenti e la fisiologia della nutrizione, sono parti fondamentali del programma educativo per la comprensione del legame tra nutrizione e salute.

✓ Il rapporto sensoriale con gli alimenti

La conoscenza e la valutazione di un alimento passano *in primis* attraverso gli organi di senso, il più importante strumento a nostra disposizione.

✓ La merceologia

La conoscenza degli alimenti, andando alle radici della produzione alimentare e affrontando le fasi della trasformazione, del confezionamento, dell'etichettatura, della distribuzione, della conservazione e della preparazione del cibo, consente di acquisire conoscenze indispensabili per un consumo attento e consapevole.

✓ L'approccio culturale al cibo

Come già detto, per analizzare la complessità dell'atto di alimentarsi è essenziale un approccio sistemico, ponendo attenzione anche agli aspetti dell'evoluzione culturale legata al cibo (ad esempio: biodiversità, convivialità, tradizioni enogastronomiche).

✓ L'igiene e la sicurezza alimentare

Ultimo punto, ma non meno importante, l'educazione alimentare passa anche attraverso l'insegnamento delle corrette modalità di manipolazione e conservazione dei cibi.



È importante sottolineare come nessuna di queste aree tematiche sia di per sé esaustiva nell'Educazione Alimentare, ma è la sinergia di tutti i fattori appena elencati a determinare il raggiungimento degli obiettivi precedentemente delineati. Questo approccio sistemico fa sì che l'educazione alimentare scolastica debba essere inclusa in maniera trasversale e interdisciplinare nella didattica scolastica.

Le metodologie dell'Educazione Alimentare scolastica

L'Educazione Alimentare, come affermato dalle suddette Linee Guida, "si sviluppa nell'ottica di integrare progressivamente gli aspetti fondamentali dei rapporti uomo/salute-cibo-cultura/ambiente, così da comporre un percorso a spirale che accompagni gli individui, a partire dalla Scuola dell'infanzia, all'acquisizione di un adeguato grado di consapevolezza e di capacità critica e operativa, rispetto alla complessità dell'atto alimentare.

Il percorso può essere inteso idealmente attraverso quattro momenti significativi, coerenti con i ritmi dello sviluppo psicologico, esperienziale del singolo:

1. **Io, il cibo nel mio piatto e il mio corpo:** il livello dell'intimità, il momento del cibarsi, l'atto del cibarsi - Cos'è per me il cibo che sto mangiando, ora?;
2. **Io, il cibo nella mia giornata, la Scuola e la famiglia:** la realtà vicina temporale e spaziale, la giornata alimentare in famiglia e a Scuola - I tempi, le regole e i momenti del mangiare, la convivialità;
3. **Io, il cibo, la stagione, gli amici e il territorio in cui vivo:** la realtà intermedia temporale e spaziale - I momenti di consumo autonomo dalla famiglia e dalla Scuola, i modelli di consumo, i luoghi del cibo, gli stili alimentari, la tipicità, comportamenti ed etica;
4. **Io, il cibo e la società, nel mondo e nel tempo:** le realtà lontane - La dimensione interculturale. Alimento, filiera e complessità del sistema agroalimentare, in un'ottica di sostenibilità planetaria. Il confronto e la comprensione della complessità e della diversità".

Struttura e destinatari dell'ebook

Questo e-book, realizzato dalla "[Mensa che pensa](#)" è destinato agli insegnanti dell'infanzia e della primaria, e ha come scopo quello di fornire spunti per realizzare attività ludiche e porre le basi per una corretta educazione alimentare, favorendo la continuità educativa tra scuola e casa.

È importante che l'educazione alimentare si faccia sia a scuola che a casa, in sinergia di intenti ed operando per evitare le conflittualità.

La refezione scolastica deve essere interpretata come un momento educativo pari ad un'altra ora di lezione, nella quale i bambini possono imparare alcune regole di comportamento, come ad esempio il provare piatti nuovi, sperimentando nuovi sapori.



Anche le azioni di prevenzione, per l'educazione alla salute devono scaturire da strategie condivise a livello inter-istituzionale.

La scuola è importante anche nell'educazione alimentare dei bambini, perché gli insegnanti rappresentano per il bambino figure centrali di riferimento, pari – e in certe fasi di vita persino superiori – ai genitori.

Anche i genitori possono scaricare l'e-book e, inoltre, nella parte finale è presente una sezione dedicata proprio alle famiglie.

L'e-book è formato da "schede formative", destinate agli insegnanti, dove vengono spiegati aspetti teorici legati alla nutrizione e da "schede attività" o "schede stimolo", collegate al tema trattato nelle "schede formative", differenziate in fascia di età infanzia, primaria o ad entrambe, dove sono presenti attività creative o ludiche per le bambine e i bambini, attraverso la distribuzione di materiale didattico scaricabile e stampabile in classe da parte degli insegnanti o, per alcune attività, a casa da parte della famiglia.

Come affermato dalla Nestlé nel lavoro "NUTRIPIATTO- GUIDA NUTRIPIATTO PER LA SCUOLA": "La scuola può guidare i piccoli allievi verso un atteggiamento propositivo nei confronti del cibo, educandoli a variare gli alimenti con curiosità e piacere, consentendo loro di imparare ad alimentarsi correttamente".

Proprio con questo intento è stato scritto il seguente e-book.

Servizi Integrati e La Romana vi augurano una buona lettura!

Fonti:

- <https://sip.it/>
- [MIUR Linee Guida per l'Educazione Alimentare 2015.pdf \(istruzione.it\)](#)
- <https://scuolaecibo.it/il-programma-didattico/>
- https://www.buonalavita.it/nutripiatto/themes/custom/nutripiatto/v07_Nutripiatto%20x%20school_Verticale.pdf
- [Foodedu - Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare - FOODEDU](#)



SEZIONE INSEGNANTI E BAMBINI



BENESSERE ALIMENTARE – scheda formativa

- ✓ INFANZIA
- ✓ PRIMARIA

Ippocrate recitava: “Fa che il Cibo sia la tua Medicina e che la Medicina sia il tuo Cibo”.

Il mantenimento della salute e del benessere psicofisico, tradotto nel sentirsi e stare bene nel proprio corpo, vede come fattore più importante l'alimentazione.

Tutti i giorni, e più volte al giorno, abbiamo un'esperienza con il cibo, e questo è il fattore più importante per il mantenimento (o la perdita) del benessere.

Quando si parla di benessere si fa riferimento allo stato complessivo di buona salute fisica, mentale e psichica, e quindi, alla qualità della vita di ogni singola persona, di cui l'alimentazione è supporto fondamentale.

Il **benessere alimentare** è un concetto che si riferisce alla salute e al benessere generale che una persona ottiene attraverso le scelte alimentari e lo stile di vita associato all'alimentazione. È un aspetto importante della salute complessiva di un individuo e può influenzare vari aspetti della vita, tra cui la salute fisica, la salute mentale e il benessere emotivo.

La relazione con il cibo è profondamente determinata da una rete complessa di fattori differenti.

Per le persone l'alimentazione è una necessità vitale, costituita da una serie di azioni coscienti, dalla scelta di alimenti adatti al consumo alla loro trasformazione per poter essere consumati.

Da questo momento si parla di vera e propria nutrizione. Esistono molti modi di alimentarsi (cultura del cibo, qualità e sicurezza, aspetti sensoriali), ma ne esiste solo uno per nutrirsi.

Come afferma il MIUR: “Sempre più le scelte singole e collettive del cibo si limitano ad aspetti che puntano a seguire modelli alimentari che guardano principalmente all'aspetto nutrizionale, all'aspetto “salutistico” senza considerare le innumerevoli sfaccettature che l'atto alimentare porta con sé.”

Si può quindi affermare che lo stato di benessere non dipende solo dal nutrirsi correttamente, ma è un atto complesso nel quale è necessario riscoprire la dieta nel suo significato vero, come “l'arte” di alimentarsi bene e convenientemente, al fine di mantenere un buono stato di salute fisico e mentale e considerando tutti gli aspetti sensoriali e simbolici che fanno del cibo un'esperienza centrale nella vita di ogni persona.



Fonti:

- [MIUR Linee Guida per l'Educazione Alimentare 2015.pdf \(istruzione.it\)](#)
- [Benessere Alimentare – Scuola&Cibo \(scuolaecibo.it\)](#)
- [Foodedu - Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare - FOODEDU](#)



ALIMENTI: LE VARIE CATEGORIE – scheda formativa

- ✓ INFANZIA
- ✓ PRIMARIA

Che cos'è un alimento?

“Si intende per alimento (o prodotto alimentare o derrata alimentare) qualsiasi sostanza o prodotto trasformato, parzialmente trasformato o non trasformato, destinato ad essere ingerito, o di cui si prevede ragionevolmente che possa essere ingerito, da essere umani.

Sono comprese le bevande, le gomme da masticare e qualsiasi sostanza, compresa l'acqua, intenzionalmente incorporata negli alimenti nel corso della loro produzione, preparazione o trattamento.

Non sono compresi:

- I mangimi;
- gli animali vivi, a meno che siano preparati per l'immissione sul mercato ai fini del consumo umano;
- i vegetali prima della raccolta;
- i medicinali;
- i cosmetici;
- il tabacco e i prodotti del tabacco;
- le sostanze stupefacenti o psicotrope;
- residui e contaminanti;
- i dispositivi medici”

[REGOLAMENTO 178 REGOLAMENTO CE N.178 DEL 2002 CONSOLIDATO 1 LUGLIO 2022 Reg. CE n.178 del 2002]

Quali sono gli alimenti? Scopriamo insieme i 7 gruppi di alimenti

I 7 gruppi fondamentali di alimenti sono stati elaborati dalla SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) e sono presenti all'interno delle tabelle LARN 2014 (IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).



La suddivisione ha seguito un criterio di omogeneità, ovvero differenzia i vari prodotti in base alla loro prevalenza nutrizionale. Questa classificazione assume un ruolo essenziale nella "gestione autonoma" di una buona e sana alimentazione in quanto, per favorire il bilancio nutrizionale, sarebbe opportuno consumare con frequenza giornaliera almeno un prodotto appartenente a ognuno dei 7 gruppi fondamentali degli alimenti e con porzioni adeguate.

La differenziazione dei 7 gruppi fondamentali di alimenti NON si sovrappone alla classica piramide alimentare, che analizzeremo nella scheda formativa successiva.

Esiste poi anche una categoria che racchiude tutti gli alimenti per così dire "nutrizionalmente non importanti" (o anche potenzialmente sconsigliabili), cioè gli alimenti *accessori* (tra i quali anche le bevande – tranne l'acqua –, le bevande analcoliche e nervine e i dolci).

Entriamo nel dettaglio.

Seguendo la classificazione LARN, i 7 gruppi di alimenti sono:

- **I Gruppo – Latte e Derivati:**
Include tutti i tipi di latte, anche quello condensato e in polvere, e tutti i derivati di lavorazione. Sono cibi che forniscono proteine ad alto valore biologico, ma a differenza del gruppo II contengono poco ferro e tanto calcio e fosforo.
- **II Gruppo – Carne Pesci e Uova:**
Include carni fresche (cunicole, aviarie, bovine, equine, suine, ovine, selvaggina ecc.) frattaglie, pesci di acqua dolce e salata, altri prodotti della pesca e tutte le uova. Sono tutti alimenti che apportano proteine ad alto valore biologico, ferro altamente biodisponibile, vitamine del gruppo B (tiamina, riboflavina, niacina e cobalamina).
- **III Gruppo – Cereali e Derivati, Tuberi:**
Include il pane, i prodotti da forno, i biscotti, la pasta, le farine, i fiocchi per la prima colazione, le patate (compresa quella americana o patata dolce), la tapioca e anche il topinambur. Apportano elevate quantità di amido ("benzina" per l'organismo!), le proteine sono di medio valore biologico ma possono essere compensate da quelle dei legumi. Sono da prediligere i cereali integrali per il maggior contenuto di fibra alimentare, di magnesio e di niacina.
- **IV Gruppo – Legumi:**
Sono legumi i fagioli, le lenticchie, le fave, i piselli, i ceci, la soia, i lupini, le cicerchie ecc. Tutti, se consumati da soli, forniscono proteine di medio valore biologico, amido (meno dei cereali), vitamine del gruppo B, molti sali minerali (tra i quali anche ferro, meno biodisponibile rispetto ai cibi del II Gruppo) e fibra alimentare.

Anche le arachidi sono legumi, ma i loro contenuti nutrizionali non sono sovrapponibili a quello del gruppo IV.

Analizzeremo nel corso dell'ebook l'importanza dei legumi.



- **V Gruppo – Verdure e Ortaggi:**

Analizzeremo successivamente nell'ebook il ruolo e l'importanza delle verdure, degli ortaggi, della frutta (VI gruppo) e della fibra.

NB. Questa è comunque un'occasione per ricordare che è sempre opportuno prediligere i prodotti di stagione.

- **VI Gruppo – Frutta:**

NB. Anche in questo caso è opportuno prediligere i prodotti di stagione.

- **VII Gruppo – Grassi e Oli da Condimento:**

Comprende burro, olio d'oliva e di semi, margarina, lardo, strutto ecc. Contengono soprattutto grassi di ogni genere e relative vitamine liposolubili (A-D-E-K); dal punto di vista metabolico, alcuni lipidi sono più salutari (acidi grassi polinsaturi) mentre altri, se introdotti in eccesso, possono risultare nocivi (acidi grassi saturi e colesterolo). Per ottenere un buon rapporto tra i grassi nella dieta è opportuno prediligere gli oli vegetali a elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (soia, extravergine d'oliva ecc.) e limitare burro, lardo, strutto ecc., poiché contengono molti grassi saturi e colesterolo e, come i grassi idrogenati, tendono a far salire la produzione di quello endogeno.

Di seguito due schede attività, attività stimolo, una destinata ai bambini dell'infanzia e l'altra ai bambini della primaria.

La scheda **“Colora gli alimenti nelle giuste categorie”**, destinata ai bambini dell'infanzia, ha come scopo quello di far conoscere gli alimenti e di effettuare un primo approccio ad alcune categorie alimentari, in particolare, quelle alla “base” di una sana e corretta alimentazione.

La scheda **“Gioca alla tombola degli alimenti”** è un vero e proprio gioco, destinato ai bambini della primaria, da svolgere tutti insieme in classe. L'obiettivo è quello di imparare alimenti nuovi e il gruppo alimentare di appartenenza.

Infanzia –
 Colora gli alimenti nelle
 giuste categorie –
 scheda attività



Primaria –
 Gioca alla tombola
 degli alimenti –
 scheda attività

Fonti:

- [20141111_LARN_Porzioni.pdf \(sinu.it\)](https://sinu.it/20141111_LARN_Porzioni.pdf)
- <https://compag.org/xsr-img/12572/ita/0x0/1/reg.-ce-n.178-del-2002-consolidato.pdf>



LA PIRAMIDE ALIMENTARE: ALIMENTI DA CONSUMARE QUOTIDIANAMENTE E QUELLI DA CONSUMARE CON MODERAZIONE – scheda formativa

- ✓ INFANZIA
- ✓ PRIMARIA

Cos'è la piramide alimentare?

La **piramide alimentare** è un'immagine di impatto visivo immediatamente comprensibile che invita la popolazione a seguire i consigli dietetici proposti da un organismo o una società scientifica qualificata in materia di salute, per seguire una dieta sana, varia ed equilibrata.

Deve essere interpretata come un insieme di consigli e suggerimenti volti a organizzare la propria alimentazione in maniera completa ed equilibrata e non va considerata come uno schema alimentare adatto, ad esempio, al dimagrimento.

La piramide è divisa in settori, dalla base verso il vertice, e ciascuno contiene vari tipi di alimenti. La posizione del settore, e dunque la sua dimensione nell'ambito del triangolo che schematizza la piramide, è indicativa della quantità e della frequenza con cui i cibi dovrebbero essere consumati per seguire un'alimentazione sana.

Al vertice della piramide sono perciò presenti gli alimenti che dovrebbero essere consumati in piccole quantità e con minor frequenza: con "moderazione"; di conseguenza, gli alimenti situati nella parte bassa, sono quelli "alla base" di una corretta alimentazione e che bisogna consumare con frequenza e quantità maggiori.

Chi si è inventato la piramide alimentare?

Contrariamente a quanto si legge in giro, la prima piramide alimentare fu ideata in Svezia, nel 1972-74, da Anna-Britt Agnsäter, capo del laboratorio di cucina della Kooperativa Förbundet (una coop alimentare svedese), e la sua diffusione rimase per vent'anni solo all'interno del Paese nordico. Fu poi il Dipartimento Statunitense dell'Agricoltura (USDA), nel 1992, a produrre e promuovere un modello di piramide alimentare che venne presto diffuso in tutto il mondo e da cui originarono tante versioni differenti.



Nel tempo, un po' ovunque, si sono susseguite diverse versioni grafiche di piramide alimentare che hanno modificato la collocazione degli alimenti nei vari settori, e, di conseguenza, la loro frequenza di consumo.

La Piramide Alimentare in Italia

Nel 2003 il Ministero della Salute italiano ha commissionato un gruppo di esperti per l'elaborazione di un modello alimentare di riferimento che conciliasse lo stile di vita e la tradizione del nostro Paese per indirizzare la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari.

Il compito fu realizzato dall'Istituto di *Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma Sapienza*, attraverso l'elaborazione della "*Piramide settimanale dello stile di vita italiano*", basato non solo sulla quantità di cibo ma anche di attività fisica utile per mantenere una condizione di benessere (Quantità Benessere: QB).

Lo scopo con cui è stata costruita la piramide è educare ad una alimentazione sana e ad una vita attiva per evitare sovrappeso e obesità.

In seguito fu elaborata la *piramide alimentare giornaliera* e successivamente, per una visione più completa, sono state elaborate anche delle versioni di piramide alimentare settimanali/mensili, che riportano le frequenze per i diversi gruppi alimentari come consigliate dalle *Linee Guida per una sana alimentazione della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)*.

E per culture diverse dalla nostra?

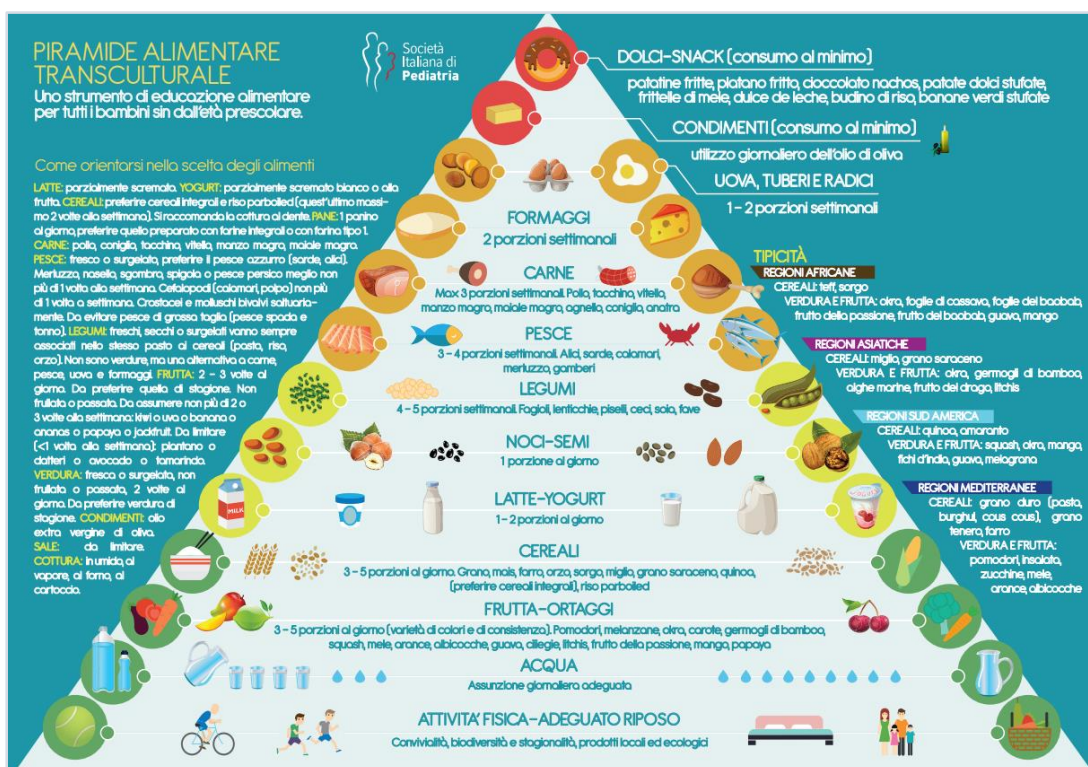
Come affermato in precedenza, sono molte le società qualificate in materia di salute che hanno elaborato la propria piramide alimentare e tra queste ne troviamo anche una, transculturale, della *Società Italiana di Pediatria (SIP)*.

La SIP attraverso lo slogan "Il cibo unisce" ha prodotto una piramide alimentare che vuole essere "uno strumento di educazione alimentare per operatori della salute, dell'infanzia e per le famiglie, nato con l'obiettivo di far incontrare i dettami e principi di salute della dieta mediterranea – patrimonio culturale immateriale dell'umanità secondo l'UNESCO – con i sapori delle altre popolazioni che vivono nel nostro Paese".

Nella società ormai multi-etnica che l'Italia oggi rappresenta, l'aderenza alla dieta mediterranea è un importante strumento di prevenzione delle malattie croniche nell'adulto promuovendo l'integrazione di tradizioni alimentari diverse.

Tale strumento di educazione alimentare è pensato e ideato, ovviamente, per i bambini e per le bambine, ma non si discosta in maniera significativa dalle linee guida di una sana alimentazione per le differenti fasce di età della popolazione.





Se analizziamo insieme il grafico, dalla base fino al vertice, vediamo che

alla “base” della piramide ci sono **attività fisica e adeguato riposo**, ma anche **convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici**;

accanto compare l'**acqua**, di cui è fondamentale un'assunzione giornaliera adeguata. L'acqua è infatti il costituente essenziale dell'organismo umano;

c'è poi l'elevata assunzione di **frutta e verdura**: le famose “**5 porzioni**” giornaliere, suddivise in 2-3 porzioni di frutta e almeno 2 al giorno di verdura, cercando di variare colori e consistenza e seguendo la stagionalità. Frutta e verdura sono fondamentali per il giusto apporto di vitamine, sali minerali e fibra;

più in alto ci sono i **cereali**: 3-5 porzioni/al giorno, prediligendo quelli integrali. Essi rappresentano la principale fonte di energia;

ancora più su troviamo **latte-yogurt**, per i quali sono consigliate 1-2 porzioni al giorno. Sono anch'essi alimenti fondamentali, grazie al contenuto in calcio per la crescita dell'osso e per la prevenzione delle sue degenerazioni;

più in alto, vediamo una categoria cui forse molti non sono abituati, eppure **noci e altra frutta a guscio**, insieme ai **semi** – dei quali è raccomandata 1 porzione al giorno – apportano acidi grassi essenziali molto utili al mantenimento di un buono stato di salute;

ancora più sopra ci sono i **legumi**: 4-5 porzioni settimanali, freschi, secchi o surgelati da associare nello stesso pasto ai cereali, come ottima fonte proteica, di minor impatto ambientale rispetto ai cibi di origine animale, e che sono perfettamente in linea coi dettami della dieta mediterranea;



sopra i legumi iniziano i cibi di origine animale, il cui consumo, come si vede, dovrebbe comunque essere abbastanza limitato. Per il **pesce** si consigliano 3-4 porzioni settimanali, che sia fresco o surgelato non cambia molto, ma preferendo il consumo di “pesce azzurro”;

ancora di meno si consiglia per la **carne**: massimo 3 porzioni settimanali, prediligendo le carni bianche (come pollo, tacchino e coniglio) rispetto alle carni rosse, le quali andrebbero consumate al massimo 1 volta a settimana;

troviamo poi **formaggi e latticini**, che spesso consumiamo con troppa liberalità, mentre dovremmo limitarci, come fonte proteica principale, a 2 porzioni settimanali, dato l'elevato contenuto in grassi saturi e spesso in sale, che controbilanciano negativamente l'ottimo apporto di calcio;

più o meno alla pari sono le **uova**, con 1-2 porzioni settimanali;

quasi al vertice ci sono i **condimenti**, da utilizzare il meno possibile, in particolar modo quando si tratti di burro e altri condimenti di origine animale; invece è assolutamente consigliato l'utilizzo giornaliero dell'olio di oliva, di preferenza del tipo extra vergine;

infine, al “**vertice**” della piramide troviamo **dolci e snack**, che dovrebbero avere un consumo minimo, spesso abbondantemente raggiunto già con la tradizionale prima colazione di stile italiano, e il più possibile “**occasionale**”.

Per seguire una dieta equilibrata è importante scegliere tra gli alimenti dei vari livelli della piramide, variandoli e consumando in quantità e frequenza maggiore, come da consigli della piramide, quelli dei livelli più bassi.

Ma cos'è una “porzione”? E qual è la porzione adeguata?

Col concetto di “porzione” si intende una **porzione standard**, che varia in base alla fascia di età di riferimento, ma questo è un **argomento presente nell'e-book nella sezione dedicata esclusivamente alle “famiglie”**.

Concludiamo sottolineando come la piramide alimentare transculturale proposta dalla Società Italiana di Pediatria sia uno dei più importanti e immediati strumenti non solo di educazione alimentare ma anche e forse soprattutto di integrazione per tutti i bambini, sin dall'età prescolare.



Di seguito due schede attività, attività stimolo, una destinata ai bambini dell'infanzia e l'altra ai bambini della primaria.

La scheda "Colora la tua piramide alimentare", destinata ai bambini dell'infanzia, ha come scopo quello di effettuare un primo approccio con le "basi" di una corretta e sana alimentazione.

La scheda "Costruisci la tua piramide alimentare", destinata ai bambini della primaria, ha come obiettivo quello di porre le "basi" di una corretta e sana alimentazione.

Infanzia –
Colora la tua piramide
alimentare –
scheda attività



Primaria –
Costruisci la tua
piramide alimentare –
scheda attività

Fonti:

- <https://sip.it/>
- <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/p/piramide-alimentare>
- <https://sinu.it/>



STILE DI VITA SANO (ATTIVITÀ FISICA E RIPOSO) – scheda formativa

- ✓ INFANZIA
- ✓ PRIMARIA

Per comprendere l'importanza dell'argomento è rilevante iniziare con dei dati ed in particolare con quelli del 2016 del sistema di sorveglianza OKkio alla salute:

“circa il 21,3% dei bambini è in sovrappeso, i bambini obesi sono il 9,3% compresi quelli gravemente obesi, che da soli sono il 2,1%”. Questo comporta che circa un bambino su tre è sovrappeso o obeso.

Le stime non sono migliori per quanto riguarda i livelli di attività fisica; le cifre secondo i dati del 2019 del sistema di sorveglianza OKkio alla salute affermano che:

“il 20,3% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 18% pratica sport per non più di un'ora a settimana, il 43,5% ha la TV nella propria camera, solo 1 bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta”.

Ma cosa si intende per attività fisica?

Il concetto di attività fisica è molto ampio; comprende, infatti, tutte le forme di movimento realizzate nei vari ambiti di vita.

Secondo l'OMS, per “attività fisica” si intende “qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”.

In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte della “attività motoria spontanea”. L'espressione “attività motoria” è sostanzialmente sinonimo di attività fisica. Con il termine di “esercizio fisico” si intende invece l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente.

Il gioco comprende, invece, l'insieme di attività psicofisiche svolte con intento competitivo più o meno accentuato, singolarmente o in gruppo, secondo un sistema di regole, concordato tra i giocatori, che ne determina la logica interna. Il gioco “di movimento”, molto importante nell'infanzia, non va considerato solo come una attività propedeutica allo sport, bensì come una distinta forma motoria educativa.



Lo sport, quindi, comprende situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole ben precise. È un gioco istituzionalizzato, codificato in modo tale da essere riconosciuto e riconoscibile da tutti per regole e meccanismi, ai quali si fa riferimento per la sua pratica in contesti ufficiali o non ufficiali.

Le attività sedentarie sono quelle caratterizzate da un dispendio energetico inferiore a quello di riposo, esemplificate dallo stare seduto o in posizione reclinata (guardare la televisione, guidare l'auto, leggere, stare seduti alla scrivania etc.).

Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, l'attività fisica è necessaria allo sviluppo osteo-muscolare, contribuisce ad aumentare le capacità di apprendimento e il livello di autostima e rappresenta un valido strumento di aggregazione sociale.

Uno stile di vita attivo sin dall'infanzia, associato ad una corretta alimentazione, diminuisce inoltre il rischio di obesità infantile e di malattie croniche.

Interagire con il proprio ambiente attraverso le varie forme di movimento, a tutte le età, contribuisce in modo significativo a preservare lo stato di salute inteso, nell'accezione dell'OMS, come stato di benessere fisico, psichico e sociale. Esiste un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la speranza di vita, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive.

La promozione dell'attività fisica: approccio intersettoriale

Per aumentare l'attività fisica e disincentivare i comportamenti sedentari è indispensabile un approccio intersettoriale, dove le Istituzioni centrali del Paese, i governi Regionali e locali possano operare in sinergia anche con la scuola, sottolineando l'importanza che essa ricopre.

I principali determinanti dell'inattività fisica sono associati a cambiamenti sociali e ambientali come la tecnologia, la globalizzazione e l'urbanizzazione, che stanno trasformando il modo in cui le persone vivono e lavorano.

I bambini e gli adolescenti passano più tempo di prima a scuola o nelle strutture per l'infanzia; il carico scolastico aumenta e ciò può significare meno tempo da dedicare all'attività fisica e al gioco.

Le politiche di promozione dell'attività fisica si collocano, pertanto, all'interno di una dimensione di grande complessità, e le strategie per promuoverla devono essere multi-settoriali.

Salute e Istruzione sono strettamente collegate e incidono sul benessere di un paese anche con un notevole impatto sui risultati di salute e sulle diseguaglianze sociali.

La promozione della salute nel contesto scolastico, pertanto, ha una valenza più ampia di quella sottesa all'educazione alla salute, comprendendo anche le politiche per una scuola sana in relazione all'ambiente fisico e sociale degli istituti scolastici ed ai legami con i partner, per migliorare e/o proteggere la salute e il benessere di tutta la comunità scolastica.



Promuovere e facilitare l'attività fisica nei bambini richiede una pluralità di azioni che devono coinvolgere diversi attori, ciascuno con uno specifico ruolo:

- Per la famiglia:
 - adottare uno stile di vita attivo durante la gravidanza;
 - favorire l'apprendimento di uno stile di vita sano e attivo fin dalla più tenera età;
 - favorire l'attività fisica e sportiva.
- Per la scuola:
 - sviluppare interventi educativi di promozione dell'attività fisica e sportiva progettati in raccordo tra settore scolastico e sanitario;
 - assecondare la tendenza di bambini e ragazzi a muoversi attraverso giochi di movimento e "pause attive";
 - facilitare l'inclusione degli alunni disabili.

Linee di indirizzo sull'attività fisica e motoria per i bambini

Nel 2020 l'OMS ha pubblicato le "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour" aggiornando le raccomandazioni riguardanti la quantità (frequenza, intensità e durata) e il tipo di attività fisica che bambini e adolescenti (5-17 anni), adulti (18+) e anziani (65+) dovrebbero svolgere per ottenere benefici significativi e ridurre i rischi per la salute.

Le nuove raccomandazioni ribadiscono alcuni messaggi chiave già affermati in precedenza:

- **fare un po' di attività fisica è meglio di niente;**
- **aumentarne la quantità permette di ottenere ulteriori benefici per la salute;**
- **"every move counts", ossia qualsiasi tipo di movimento conta.**

I livelli di attività fisica sono raggiungibili anche svolgendo le normali occupazioni, che fanno parte della vita quotidiana in base all'età: per i più giovani con giochi di movimento, sport, svago, educazione motoria scolastica, spostamenti a piedi e in bicicletta.

In tutte le età, i livelli raccomandati vanno intesi come un limite minimo: chi riesce a superarli ottiene ulteriori benefici per la propria salute.

Per quanto riguarda invece i bambini al di sotto dei 5 anni di età, l'OMS ha elaborato un testo specifico dal titolo "[Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#)" che è stato pubblicato nel 2019.



➤ **Bambini al di sotto dei 5 anni di età:**

Secondo le linee guida dell'OMS del 2019, per i **bambini di età inferiore** a un anno è raccomandato il movimento più volte nel corso della giornata e con attività di tipo diverso, in particolare attraverso giochi interattivi "da pavimento" in un ambiente sicuro.

I **neonati** che non hanno ancora acquisito mobilità devono essere posti in posizione prona (a pancia in giù) per almeno 30 minuti suddivisi durante il giorno, nei periodi di veglia.

Non dovrebbero essere limitati per più di 1 ora alla volta in carrozzina, su seggioloni o legati alle spalle di un genitore o di un caregiver. Non è assolutamente consigliabile l'uso di schermi, meglio raccontare loro una storia o leggere una favola.

I **bambini di età compresa tra 1 e 2 anni** dovrebbero praticare almeno 180 minuti al giorno, anche non consecutivi, di attività fisica a qualsiasi intensità, compresa quella moderata o vigorosa; non dovrebbero rimanere seduti per più di un'ora alla volta su seggiolini o passeggini oppure legati alla schiena di un caregiver; non dovrebbero comunque rimanere seduti per lunghi periodi di tempo.

Per i **bambini di 1 anno** non è raccomandato trascorrere alcun tempo di fronte a schermi televisivi o di altro genere, mentre i **bambini di 2 anni** non dovrebbero superare la durata di un'ora davanti a uno schermo, anche se sarebbe meglio stare meno. Il tempo sedentario dovrebbe essere impegnato in letture, narrazioni, giochi con l'ausilio di un genitore o di un caregiver.

I **bambini di età compresa tra i 3 e 4 anni** dovrebbero praticare almeno 180 minuti al giorno, anche non consecutivi, di attività fisica, di cui almeno 60 minuti di attività da moderata a vigorosa; inoltre non dovrebbero trascorrere più di un'ora al giorno davanti ad uno schermo televisivo o di altro tipo (come smartphone o tablet), dovrebbero trascorrere meno tempo seduti privilegiando un tempo sedentario di qualità, impegnati ad esempio in attività interattive con un genitore o con un caregiver (letture, narrazioni, canti, giochi di colorazione o di costruzioni, ritagli, puzzle), molto importanti per lo sviluppo cognitivo e di coordinazione motoria del bambino.

➤ **Bambini dai 5 anni di età in su e adolescenti:**

L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico, iniziando gradualmente e aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta.

In questa fascia di età l'OMS raccomanda di raggiungere una media di 60 minuti di attività fisica quotidiana, nel corso della settimana, di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.

Anche con quantità di attività fisica minime, al di sotto dei livelli raccomandati si ottengono benefici per la salute. Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti portano maggiori vantaggi.



Come afferma la SIP (Società Italiana di Pediatria): “cambiare stili di vita sin dalle prime età della vita è necessario, ma questo non significa necessariamente aumentare le ore dedicate alla pratica sportiva; il movimento non è solo sport, è gioco, attività all’aria aperta, passeggiata: tutte attività che devono far parte delle abitudini quotidiane di bambini e adolescenti di tutte le età”.

Per questo motivo la SIP ha realizzato la “piramide dell’attività fisica e motoria”, che illustra le regole da seguire per uno stile di vita salutare.

Alla base della piramide sono indicate le attività da svolgere quotidianamente, man mano che si sale verso i gradini più alti della piramide si incontrano le attività da svolgere con minore frequenza.

Come evidenziato nella suddetta piramide, i bambini devono andare a scuola a piedi tutti i giorni, fare attività fisica all’aria aperta almeno 4-5 giorni alla settimana, di cui 3 o 4 volte in maniera organizzata, possibilmente con gioco di squadra.

Occasionali, ma importanti le attività all’esterno, organizzate in forma di gita. Occorre invece ridurre a non più di un’ora al giorno il tempo dedicato a tv e videogiochi.

Mettere in pratica queste regole richiede un’organizzazione della vita coerente con questi obiettivi, città più a misura di bambino, con spazi organizzati, più verde pubblico fruibile e iniziative dei Comuni per fare in modo che i bambini possano andare a scuola a piedi in sicurezza.





Di seguito due schede attività, attività stimolo, una destinata ai bambini dell'infanzia e l'altra ai bambini della primaria.

La scheda **“Colora la tua piramide del movimento”**, destinata ai bambini dell'**infanzia**, ha come scopo quello di effettuare un primo approccio con i dettami di uno stile di vita sano.

La scheda **“Costruisci la tua piramide del movimento”**, destinata ai bambini della **primaria**, ha come obiettivo quello di insegnare i principi di uno stile di vita sano.

Infanzia –
Colora la tua piramide
del movimento –
scheda attività



Primaria –
Costruisci la tua
piramide del
movimento –
scheda attività



Fonti:

- [C_17_publicazioni_2828_allegato.pdf \(salute.gov.it\)](#)
- <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128>
- <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?id=2828&lingua=italiano
- <https://sip.it/2017/09/25/la-sip-presenta-la-piramide-dellattivita-motoria/>



L'ACQUA – scheda formativa

- ✓ INFANZIA
- ✓ PRIMARIA

L'acqua è il principale costituente degli ecosistemi ed è alla base di tutte le forme di vita conosciute, compreso l'uomo. L'acqua è infatti il principale costituente del corpo umano e rappresenta circa il 60% del peso corporeo nei maschi adulti, dal 50 al 55% nelle donne (caratterizzate da una maggiore percentuale di grasso corporeo rispetto ai maschi), e fino al 75% in un neonato.

Ad essa è dovuta anche l'origine della vita sul nostro pianeta; ed essa è indispensabile per l'uso casalingo, agricolo e industriale.

Bilancio e fabbisogno idrico

L'assunzione di acqua avviene essenzialmente attraverso i liquidi, ma anche con gli alimenti, visto che essi presentano quasi sempre un discreto contenuto di acqua. Qualunque sia la fonte alimentare, per quest'acqua si parla di acqua esogena.

Altra acqua proviene dall'ossidazione dei nutrienti: infatti l'organismo ne ricava circa 300 ml al giorno (acqua endogena).

L'eliminazione dell'acqua, qualunque sia la fonte, invece avviene prevalentemente attraverso le urine, ma anche con le feci, con il sudore e perfino con la respirazione.

Per mantenere costante il contenuto totale di acqua nell'organismo (equilibrio idrico), è necessario che la quantità di acqua introdotta giornalmente sia pari a quella eliminata.

L'adulto ricambia giornalmente circa il 6% del contenuto idrico totale.

Bambini ed anziani sono maggiormente soggetti a disidratazione perché hanno una minor percezione nella sensazione di sete e dunque sentono meno lo stimolo naturale a bere. Nel caso dei bambini piccoli (sotto i 2 anni), poi, ad aumentare il rischio di disidratazione c'è anche il fatto che il ricambio raggiunge anche il 40-50% del contenuto idrico totale.

È necessario assecondare sempre il senso di sete tendendo ad anticiparlo, e, in ogni caso, garantire all'organismo un'assunzione di acqua regolare ed in quantità adeguata, per evitare appunto la disidratazione.

La European Food Safety Authority (EFSA) ha accertato che una perdita d'acqua corporea pari a circa l'1% è normalmente compensata entro 24 ore e che l'assenza di tale compensazione e l'ulteriore aumento della perdita d'acqua corporea compromettono le funzioni fisiche e cognitive.



L'EFSA ha definito la quantità raccomandata che è necessaria assumere per godere di buona salute: la quantità di acqua da bere è abbastanza variabile a seconda degli individui, tenendo conto dell'ambiente di vita, del regime di lavoro ed attività, del tipo di alimentazione e degli stili di vita.

I valori di riferimento, che considerano l'acqua assunta complessivamente – sia mediante consumo diretto di essa che attraverso alimenti e bevande di ogni genere –, in condizioni di moderate temperature ambientali e medi livelli di attività fisica, sono così definiti:

➤ **neonati sino a sei mesi di vita:** 100 ml/kg al giorno;

➤ **bambini:**

- **tra 6 mesi e un anno di età:** 800-1000 ml/giorno



- **tra 1 e 3 anni di vita:** 1100-1300 ml/giorno



- **tra 4 e gli 8 anni di età:** 1600 ml/giorno



- **età compresa tra 9-13 anni:**

2100 ml/giorno per i bambini



e 1900 ml/giorno per le bambine



➤ **adolescenti, adulti e anziano:**

- **donne** 2 L/giorno



- **uomini** 2,5 L/giorno



I valori sopracitati sono da considerarsi in condizioni fisiologiche, in quanto in condizioni differenti (come ad esempio: climi caldi, attività fisiche intense, o altre condizioni che inducano disidratazione), i livelli di acqua da assumere possono variare sensibilmente (anche più del doppio dei valori indicati).

Di seguito due schede attività, attività stimolo, una destinata ai bambini dell'infanzia e l'altra ai bambini della primaria.

La scheda "Disegna e colora l'acqua", destinata ai bambini dell'infanzia, ha come scopo quello di effettuare un primo approccio con l'acqua e scoprire quanto è importante bere la giusta quantità di acqua giornaliera, elemento alla "base" di una corretta e sana alimentazione.

La scheda "Impara l'importanza dell'acqua" destinata ai bambini della primaria, ha come obiettivo quello di far apprendere l'importanza del bere la giusta quantità di acqua giornaliera.

Infanzia –
Disegna e colora
l'acqua –
scheda attività



Primaria –
Impara l'importanza
dell'acqua –
scheda attività

Fonti:

- BCcampus, Anatomy and Physiology Chapter 26. Fluid, Electrolyte, and Acid-Base Balance, 2013
- Cappelli P., Vannucchi V., Chimica degli alimenti. Conservazione e trasformazioni, Bologna, Zanichelli 2005
- https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=4460&area=acque_potabili&menu=dieta



FRUTTA, ORTAGGI E VERDURE E L'IMPORTANZA DELLE FIBRE – scheda formativa

- ✓ INFANZIA
- ✓ PRIMARIA

La frutta, la verdura e gli ortaggi sono fonte di numerose sostanze benefiche per il nostro organismo. Rappresentano, oltre che un costituente essenziale di una dieta sana ed equilibrata, un vero e proprio fattore di protezione nei confronti di numerose malattie.

I prodotti ortofrutticoli, con il loro contenuto di fibra, oltre che di vitamine e sali minerali, sono in grado di agire positivamente e tramite numerosi meccanismi sulla nostra salute.

L'importanza delle fibre

La fibra alimentare è rappresentata da quella frazione di alimenti, chimicamente dei carboidrati, che il nostro apparato digerente non riesce a “scindere” ed utilizzare. Tuttavia, nell’ultima parte del nostro intestino, diversi componenti di tale insieme di sostanze sono in gran parte attaccati e scissi dai batteri intestinali lì presenti, che le usano per il proprio sostentamento e ci forniscono in cambio altri preziosi nutrienti, come gli acidi grassi a catena corta.

La fibra alimentare, in base alle sue caratteristiche chimico-fisiche, può essere suddivisa in: fibra solubile, caratterizzata dalla capacità di legare l’acqua presente nel tratto digerente e formare un gel, e fibra insolubile, caratterizzata dalla non solubilità in acqua.

Entrambi i tipi, ma soprattutto quest’ultima, agiscono sul funzionamento del tratto gastrointestinale, facilitando il transito e l’evacuazione delle feci, riducendo il contatto di quest’ultime, e le relative componenti potenzialmente tossiche, con la parete intestinale. Mentre la fibra solubile è in grado di rallentare lo svuotamento gastrico e ridurre o rallentare l’assorbimento di alcuni nutrienti, determinando ad esempio la riduzione del picco glicemico post-prandiale o la riduzione dei livelli ematici di colesterolo. Inoltre, assorbendo acqua, determina un aumento del volume del contenuto gastrico, determinando il raggiungimento più rapido della sensazione di sazietà.

Pertanto, nella nostra alimentazione, le fonti alimentari di fibra devono essere molteplici e utilizzate più volte nell’arco della giornata, in modo da assicurare il giusto introito di fibra sia solubile che insolubile.



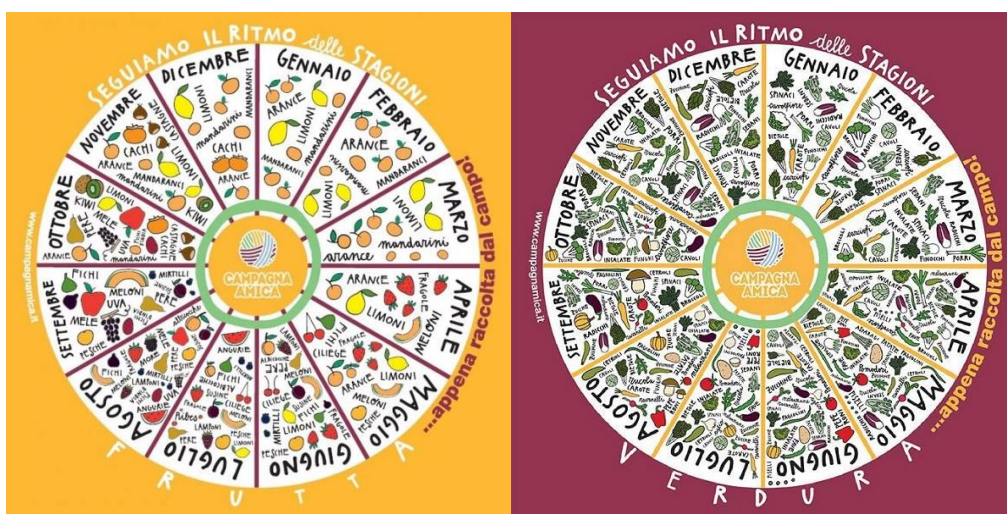
Quantità raccomandata di frutta e verdura

Il consumo di cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura, suddivise ad esempio in tre di frutta e due di verdura, insieme all'inserimento nell'alimentazione di legumi e cereali integrali, permetterà di raggiungere i corretti livelli di assunzione giornaliera di fibra.

L'importanza di seguire la stagionalità

I prodotti ortofrutticoli sono peraltro ottime fonti di vitamine, sali minerali, nonché molecole bioattive ad azione protettiva del nostro organismo. Tuttavia, nessun prodotto singolarmente è in grado di fornire tutti questi elementi benefici. Sarà quindi necessario variare le tipologie di frutta e verdura assunte nell'arco della giornata, seguendo soprattutto la stagionalità. Quest'ultima si riferisce al periodo dell'anno in cui un particolare prodotto è coltivato e raccolto naturalmente. Ciò dipende dal clima e della zona geografica di riferimento ed è importante sia per l'ambiente che per la nostra salute. Infatti, consumare frutta e verdura di stagione, e possibilmente dal nostro territorio, gioverà al nostro pianeta, poiché ciò ridurrà sia l'utilizzo di mezzi di trasporto che la lunga conservazione.

Pertanto, per sfruttare a pieno la ricchezza in sostanze benefiche della verdura, della frutta e degli ortaggi è bene assecondare il ritmo naturale: in *inverno* e *autunno* sarà possibile assaporare, ad esempio, verdure come broccoli, cavoli, finocchi, zucca e frutta come kiwi, agrumi, mele e pere. In *primavera* ed *estate* diminuiranno broccoli e cavoli e aumenteranno fagiolini e pomodori, ci saranno inoltre le ciliegie e le fragole. In *estate*, sarà anche la volta di anguria, albicocche, pesche, meloni; di melanzane, peperoni e zucchine.



Di seguito due schede attività, attività stimolo, una destinata ai bambini dell'infanzia e l'altra ai bambini della primaria.



La scheda “**Colora gli alimenti nelle stagioni corrette**”, destinata ai bambini dell’**infanzia**, ha come scopo quello di effettuare un primo approccio con il concetto di stagionalità di frutta, verdura e ortaggi.

La scheda “**Crea la ruota della stagionalità**”, destinata ai bambini della **primaria**, ha come obiettivo quello di insegnare il concetto di stagionalità di frutta, verdura e ortaggi.

Infanzia –
 Colora gli alimenti nelle
 stagioni corrette –
 scheda attività



Primaria –
 Crea la ruota della
 stagionalità –
 scheda attività

Fonti:

- Cappelli P., Vannucchi V., *Principi di chimica degli alimenti. Conservazione, trasformazioni, normativa*, Zanichelli, 2015
- <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>
- <https://www.ospedalebambinogesu.it>



I LEGUMI – scheda formativa

- ✓ INFANZIA
- ✓ PRIMARIA

Definiamo legumi l'insieme dei semi commestibili prodotti da alcune piante della famiglia delle “*Fabaceae*”, dette anche “leguminose”. Fra i legumi più comunemente utilizzati troviamo: fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, soia, cicerchie e lupini. Anche arachidi e fagiolini fanno parte della stessa famiglia botanica delle leguminose, ma hanno delle caratteristiche nutrizionali che li differenziano dai legumi precedentemente menzionati; per questo, le arachidi vengono nutrizionalmente classificate come frutta secca (poiché ricche in grassi), mentre i fagiolini e fagioli corallo come verdure (poiché poveri di kcal e ricchi di acqua e fibre).

Caratteristiche nutrizionali

I legumi sono un’ottima fonte di proteine di origine vegetale; perciò rappresentano dei validi sostituti di carne, pesce, uova e formaggi; la loro produzione ha un impatto ambientale più basso rispetto a quello dei prodotti di origine animale e la loro coltivazione si presta a molte varietà di clima.

Le proteine contenute nei legumi sono carenti di uno degli aminoacidi per noi essenziali, la metionina, di cui sono invece ricchi i cereali (a loro volta carenti di un altro aminoacido essenziale per l’uomo, la lisina, che peraltro abbonda invece nei legumi); per questo motivo, è sempre consigliato consumare i legumi con una porzione di cereali, preferibilmente (soprattutto nel bambino) nello stesso pasto o comunque (vale più per l’adulto!) nel corso della stessa giornata, così da assumere la giusta quantità e qualità di proteine necessarie al nostro organismo. Piatti della tradizione come pasta e ceci, pasta e fagioli, riso e lenticchie, risi e bisi, zuppe di farro e lenticchie – ogni regione in Italia ha tante ricette che combinano i due gruppi alimentari – sono infatti piatti completi e bilanciati per quanto concerne il profilo amminoacidico.

I legumi contengono anche buone quantità di carboidrati complessi (amidi), tracce di grassi e sono ricchissimi in fibra, per di più fibra solubile. La fibra solubile, come visto anche nella scheda formativa precedente, rallenta lo svuotamento gastrico, riduce il picco glicemico post-prandiale, promuove la riduzione dei livelli di colesterolo ematico e contribuisce alla percezione della sazietà.

Infine, i legumi sono fonti di sali minerali, in particolar modo ferro, calcio e fosforo. Il ferro in essi contenuto è sottoforma di ferro non-eme, una forma di ferro meno disponibile all’assorbimento a livello intestinale, rispetto a parte di quello contenuto nella carne. Tuttavia, per aumentare l’assorbimento del ferro non-eme, è sufficiente aggiungere alimenti ricchi di vitamina C durante o a fine pasto, come succo di limone, peperoncino fresco, fragole e kiwi.



Modalità di consumo

I legumi vengono solitamente consumati cotti, in alcuni casi, come per le fave o la soia, anche crudi. In commercio, oltre che secchi e freschi, i legumi si trovano anche surgelati o tra i prodotti in scatola; in entrambi i casi le caratteristiche nutrizionali rimangono pressoché invariate, perciò anche queste sono delle alternative valide qualora non si abbia tempo di cuocerli in casa.

Consigli

Nel caso in cui si utilizzino dei legumi in scatola, è ben sciacquarli abbondantemente dal liquido di conservazione prima di consumarli poiché ricco in sale.

Per migliorare la digeribilità dei legumi e ridurre i potenziali fastidi intestinali di cui spesso vengono accusati è possibile seguire alcuni consigli:

- utilizzare legumi decorticati;
- rispettare i tempi di ammollo e di cottura;
- mettere i legumi in ammollo con un pizzico di bicarbonato;
- cambiare l'acqua durante l'ammollo;
- cuocerli con rosmarino e/o alloro;
- mangiare i legumi caldi;
- aumentare man mano e poco per volta la quantità di legumi consumati, così da dare il tempo all'intestino di abituarci.

I legumi si possono utilizzare sotto diverse forme: interi in insalata, al pomodoro, all'interno di zuppe e minestre, sotto forma di burger, polpette, creme (es: hummus), oppure come purè e vellutate; da qualche anno è possibile trovare in commercio anche i cosiddetti sostituti vegetali a base di legumi (es: tempeh) e la pasta di legumi, una pasta che spesso è composta al 100% da farine di legumi, ed è, in tal caso, priva di glutine ed una valida alternativa per proporre i legumi sotto una diversa forma.

Di seguito una scheda attività, attività stimolo, **“Coltiva le lenticchie”** destinata ai bambini dell'infanzia e della primaria.

L'attività proposta può essere svolta sia a scuola che a casa ed ha come obiettivo quello di avvicinare i bambini ai legumi, per conoscere le loro caratteristiche e l'importanza nel contesto di un'alimentazione sana ed equilibrata.

Infanzia e Primaria –
Coltiva le lenticchie –
scheda attività



Fonti:

- Cappelli P., Vannucchi V., *Principi di chimica degli alimenti. Conservazione, trasformazioni, normativa*, Zanichelli, 2015
- Come inserire i legumi nella dieta? (ieo.it)



L'IMPORTANZA DEI 5 PASTI – scheda formativa

- ✓ INFANZIA
- ✓ PRIMARIA

Sin da quando si è più piccoli, l'aderenza a buone abitudini alimentari, rappresenta un importante fattore nella determinazione della salute del bambino di oggi e dell'adulto di domani. Le prime esperienze alimentari, infatti, condizionano profondamente i gusti e gli schemi alimentari delle fasi successive della vita dell'individuo.

La distribuzione dei pasti durante la giornata, parallelamente alla composizione di questi, influenza notevolmente la qualità della dieta. Numerose evidenze suggeriscono come il frazionamento dell'apporto nutrizionale della giornata in cinque momenti, rappresentati da colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena, si associ ad un miglior stato di benessere generale dell'individuo.

Colazione

Importantissima, a maggior ragione in età scolare, è l'abitudine alla prima colazione. Una "routine alimentare" in cui è previsto il consumo regolare e adeguato di tale pasto si associa, oltre che ad un miglioramento dello stato di nutrizione e a una migliore qualità delle scelte alimentari, anche ad un aumento della resa psicoattitudinale e quindi scolastica e relazionale del bambino durante la giornata. Una colazione adeguata a garantire il giusto apporto di nutrienti ed energia per i bambini può essere composta da una tazza di latte o yogurt intero oppure una spremuta di arancia, accompagnati da una fetta di pane o fette biscottate con marmellata, da poter alternare, saltuariamente, un dolce preparato in casa, ma anche ad un piccolo toast, per chi preferisce una colazione "sapida".

È bene evidenziare come, condividere anche tale momento in famiglia, oltre che i pasti principali, è un buon modo per incoraggiare e abituare i più piccoli a questa sana abitudine.

Spuntino di metà mattina e merenda del pomeriggio

Lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio sono importanti al fine di soddisfare le richieste energetiche e nutritive tipiche di questa età. Tali pasti dovranno essere adattati allo stile di vita e agli impegni giornalieri del bambino, oltre che alle sue esigenze nutrizionali: un piccolo spuntino a metà mattina composto da una porzione di frutta fresca oppure da un frullato di frutta, così come un vasetto di yogurt, oppure occasionalmente da una merendina, consente di mantenere l'attenzione durante il lavoro scolastico e di arrivare meno affamato all'ora di pranzo. Durante il pomeriggio è possibile proporre diverse merende, dipendentemente dall'impegno fisico richiesto



al bambino, ad esempio: pane e cioccolata, pane con pomodoro ed olio extravergine di oliva; oppure una porzione di frutta o del gelato.

Come è possibile leggere nelle alternative sopra proposte, nel contesto di una sana ed equilibrata alimentazione, è possibile includere ogni tipo di alternativa nelle merende, saltuariamente anche alimenti che hanno un significato di gratificazione come dolci o snack salati. Infatti, il ricorso a regole restrittive o divieti troppo severi sul consumo di tali alimenti a quest'età potrebbe aumentarne il desiderio e rivelarsi controproducente. Quel che è importante insegnare infatti, sin da piccoli, è l'*equilibrio* nelle scelte alimentari.

Pranzo e cena

Il momento del pranzo e della cena rappresentano, insieme alla prima colazione, i pasti principali della giornata, nonché importanti occasioni di condivisione sociale o familiare. Nella programmazione di tali pasti è bene tenere in considerazione ciò che si è mangiato durante il resto della giornata, al fine di non rendere monotona o squilibrata la scelta alimentare. Infatti, sarà importante alternare primi piatti asciutti con minestre o passati di verdure, ed allo stesso modo variare le fonti proteiche (carne, pesce, uova, legumi o latticini) o di carboidrati proposti al bambino, alternando ad esempio pasta, pane, riso, orzo o patate. È inoltre importante, non far mancare mai, durante questi pasti, la frutta, le verdure e gli ortaggi di stagione. Proprio le verdure, a causa del loro sapore, non rappresentano la prima scelta alimentare dei più piccoli, eppure occorre ricordare come dovrebbero invece essere preponderanti all'interno della loro dieta, per la loro estrema ricchezza in vitamine, minerali e fibre. È bene pertanto non fermarsi ai primi rifiuti di una determinata verdura, ma riproporla comunque periodicamente: perché un alimento meno gradito abbia possibilità di essere in seguito accettato, è necessario che ci siano almeno 12-15 occasioni di offerta.

È doveroso, quindi, sottolineare come l'atto di "*mettersi a tavola*" per mangiare è senz'altro un momento di consumo quotidiano dettato da bisogni fisiologici, durante il quale però, è possibile far emergere bisogni e valori imprescindibili per il bambino. Mangiare, infatti, è un processo complesso che permette ad ognuno di noi, e soprattutto ai più piccoli, di creare ricordi di sensazioni, di relazioni sociali o familiari essenziali per le successive fasi della vita e non garantire la giusta attenzione ad ognuno di questi cinque momenti della giornata determinerebbe la perdita della scoperta di tali aspetti.

Fonti:

- CREA, "*Linee guida per una sana alimentazione*", 2018: <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>
- www.sipps.it
- <https://www.ospedalebambinogesu.it/bambino/focus/alimentazione/>



SEZIONE FAMIGLIE



a) CONSIGLI PER FARE LA SPESA SETTIMANALE, RIDUCENDO LO SPRECO ALIMENTARE

Fare una spesa “consapevole” oltre ad aiutarci a sprecare meno ci permette di risparmiare tempo e spendere meno.

È fondamentale prima di recarsi a fare la spesa pianificare i pasti per tutta la settimana, ricordandosi di controllare gli alimenti di cui si è già in possesso e scrivendo una “lista” di quelli di cui si ha una reale necessità.

Riportiamo ulteriori “accorgimenti utili” per effettuare una “spesa consapevole”, suggeriti dal Ministero della Salute:

✓ **Evitare di entrare nel supermercato “affamato”:**

per non acquistare più prodotti del necessario.

✓ **Non comprare le confezioni famiglia o prodotti in quantità maggiori solamente per un prezzo più basso:**

scegli in base alle reali esigenze.

✓ **Leggi sempre l’etichetta:**

è importante essere informati sulla qualità e sulla natura dell’alimento e il modo migliore per conservarlo.

✓ **Conserva gli alimenti in maniera adeguata:**

sulla confezione di molti cibi è presente l’indicazione sulla più idonea conservazione.

Gli alimenti conservati in frigorifero devono essere riposti secondo un criterio prestabilito poiché ogni ripiano ha una sua temperatura che permette di conservare in maniera ottimale il cibo.

✓ **Praticare il FIFO (First-In-First-Out, cioè “primo dentro primo fuori”):**

Sistema la spesa riponendo gli alimenti appena acquistati dietro o sotto quelli già presenti nella dispensa o nel frigorifero, la cui scadenza potrebbe essere anteriore.

In questo modo avrai a portata di mano ciò che dovrà essere utilizzato prima.



✓ **Ti sia chiara la differenza tra “data di scadenza” e “termine minimo di conservazione-TMC”:**

Superata la data del TMC il prodotto può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche (es: sapore e/o odore), ma può essere comunque consumato senza rischi per la salute, a differenza della “data di scadenza” oltre alla quale il prodotto non deve essere consumato.

✓ **Richiudi i prodotti una volta aperti:**

Se vengono consumati e non finiti alimenti con confezione non richiudibile, è importante riporli in contenitori ermetici per mantenere più a lungo la loro freschezza.

✓ **Tieni frutta e verdura ben in vista:**

La verdura che inizia ad appassire può essere usata per zuppe o minestre e la frutta più matura per frullati o dessert.

✓ **Non gettare gli avanzi:**

Possono essere utilizzati con gusto e fantasia per realizzare nuove ricette.

✓ **Servire piccole porzioni:**

Bisogna calcolare quantità adeguate ad adulti e bambini. Questo argomento è di particolare importanza, e verrà perciò sviluppato nel capitolo seguente.

✓ **Controlla i rifiuti:**

È importante capire cosa si getta maggiormente, così da comprare quantità minori di quel prodotto o in caso congelare la parte in eccesso.

Ricorda: La sana alimentazione inizia già al momento della spesa!

In allegato un esempio utile per la **lista della spesa**, così da effettuarla in maniera “consapevole”.

Lista della Spesa –
allegato



Fonti:

- [Stop allo spreco di cibo: Consigli per ridurre lo spreco di alimenti- Ministero della Salute](#)



b) LE CORRETTE PORZIONI ADEGUATE ALL'ETÀ

La **riduzione dello spreco alimentare** è uno degli aspetti più importanti per la **salvaguardia del nostro pianeta**.

Questo concetto passa anche e soprattutto attraverso le nostre tavole!

Infatti, per evitare di gettare il cibo è importante non presentare porzioni esagerate a tavola, ma adeguate, ricordando che le quantità sono diverse a seconda della fascia di età.

Per far ciò è possibile fare riferimento alle **“porzioni standard”** delle *Linee guida per una sana alimentazione del 2018*.

In questa breve guida prendiamo in esame quelle per i bambini da 4 ai 10 anni.

Le porzioni standard sono da intendersi come dei suggerimenti pratici, per organizzare l'alimentazione quotidiana equilibrata e il più possibile varia.

Ovviamente, trattandosi di **“porzioni standard”** possono essere modificate, scegliendo ad esempio all'interno dei sottogruppi in base alle preferenze personali anche solo degli alimenti proposti o variare un pochino le quantità.

Un esempio pratico è dato dagli alimenti per la prima colazione, se si ha una preferenza per il dolce si possono scegliere più spesso, all'interno del gruppo cereali, i biscotti in sostituzione degli altri prodotti del gruppo, rispettando in linea generale le quantità e le frequenze suggerite.

Di seguito riportiamo le **porzioni standard, divise nelle fasce di età 4-6 anni e 7-10 anni** tratte dalle *Linee guida per una sana alimentazione del 2018*:

- **Pasta, riso, polenta, orzo, farro, ecc.:**
 - ✓ 4-6 anni: 50 g 2 volte al giorno;
 - ✓ 7-10 anni: 70 g 2 volte al giorno;

- **Pane:**
 - ✓ 4-6 anni: 40 g 2-3 volte al giorno;
 - ✓ 7-10 anni: 50 g 2-3 volte al giorno;

- **Pizza (in sostituzione di pasta, riso, pane, patate, ecc.):**
 - ✓ 4-6 anni: 150 g 1 volta a settimana;
 - ✓ 7-10 anni: 200 g 1 volta a settimana;



- **Prodotti da forno e cereali da colazione:**
 - ✓ 4-6 anni: 3 biscotti o 3 fette biscottate o 30 g cereali da colazione 1 volta al giorno;
 - ✓ 7-10 anni: 4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 g cereali da colazione 1 volta al giorno;

- **Patate:**
 - ✓ 4-6 anni: 100 g 1 volta a settimana;
 - ✓ 7-10 anni: 150 g 1 volta a settimana;

- **Verdure di stagione:**
 - ✓ 4-6 anni: 40 g insalate (es: pomodori, lattuga ecc.) o 120 g da cuocere (es: bieta, spinaci, ecc.) 2 volte al giorno;
 - ✓ 7-10 anni: 50 g insalate (es: pomodori, lattuga ecc.) o 150 g da cuocere (es: bieta, spinaci, ecc.) 2 volte al giorno;

- **Frutta fresca di stagione:**
 - ✓ 4-6 anni: 80 g 2-3 volte al giorno;
 - ✓ 7-10 anni: 100 g 2-3 volte al giorno;

- **Frutta secca a guscio:**
 - ✓ 4-6 anni: 20 g 3 volte a settimane;
 - ✓ 7-10 anni: 30 g 3 volte a settimane;

- **Latte vaccino:**
 - ✓ 4-6 anni: 200 mL 1 volta al giorno
 - ✓ 7-10 anni: 200 mL 1 volta al giorno

- **Yogurt:**
 - ✓ 4-6 anni: 125 g 5 volte a settimana;
 - ✓ 7-10 anni: 125 g 5 volte a settimana;

- **Formaggio:**
 - ✓ 4-6 anni: 40 g ($\leq 25\%$ grassi, es.: mozzarella) o 20 g ($\geq 25\%$ grassi, es.: parmigiano) 3 volte a settimana;



✓ 7-10 anni: 70 g ($\leq 25\%$ grassi, es.: mozzarella) o 30 g ($\geq 25\%$ grassi, es.: parmigiano) 3 volte a settimana;

- **Pesce:**

- ✓ 4-6 anni: 60 g 3 volte a settimana;
- ✓ 7-10 anni: 80 g 3 volte a settimana;

- **Carne:**

- ✓ 4-6 anni: 45 g 3 volte a settimana (massimo 1 volta di carne rossa e 2 di carne bianca);
- ✓ 7-10 anni: 80 g 3 volte a settimana (massimo 1 volta di carne rossa e 2 di carne bianca);

- **Uova:**

- ✓ 4-6 anni: 50 g (un uovo) 2 volte a settimana;
- ✓ 7-10 anni: 50 g (un uovo) 2 volte a settimana;

- **Legumi:**

- ✓ 4-6 anni: 60 g freschi o 20 g secchi 3 volte a settimana;
- ✓ 7-10 anni: 90 g freschi o 30 g secchi 3 volte a settimana;

- **Olio:**

- ✓ 4-6 anni: 10 g extra vergine di oliva 2 e $\frac{1}{2}$ volte al giorno;
- ✓ 7-10 anni: 10 g extra vergine di oliva 2 e $\frac{1}{2}$ volte al giorno;

- **Dolci:**

- ✓ 4-6 anni: 30 g dolci da forno (es: crostata, ecc.) o 10 g cioccolata o marmellata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaio (es: gelato, budino, ecc.) 2 volte a settimana;
- ✓ 7-10 anni: 50 g dolci da forno (es: crostata, ecc.) o 25 g cioccolata o marmellata, ecc. o 100 g dolci a cucchiaio (es: gelato, budino, ecc.) 3 volte a settimana;

- **Acqua:**

- ✓ 4-6 anni: 200 mL (un bicchiere medio) 6 volte al giorno;
- ✓ 7-10 anni: 200 mL (un bicchiere medio) 6 volte al giorno;



- Zucchero:
- ✓ 4-6 anni: /;
- ✓ 7-10 anni: /.

In allegato le **porzioni standard per adulti** tratte dalle *Linee guida per una sana alimentazione* del 2018.

Porzioni standard
per adulti –
allegato



Fonti:

- <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>
- Rossi L., Martone D., Piccinelli R., Buonocore P., Ghiselli A. et al., *Considerations for the translation of nutrient recommendations as dietary plans for infants, children, and adolescents as reported in Italian Guidelines for healthy eating, 2022*

