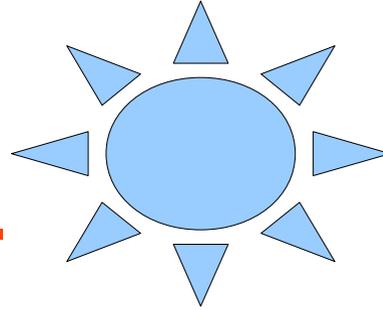


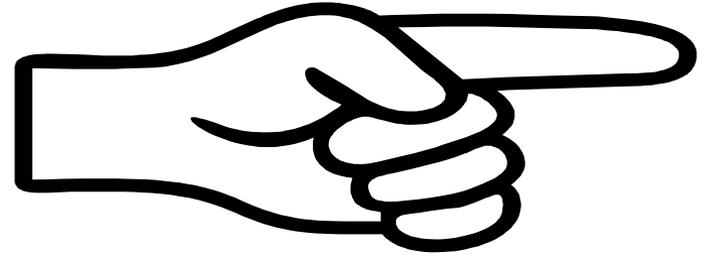
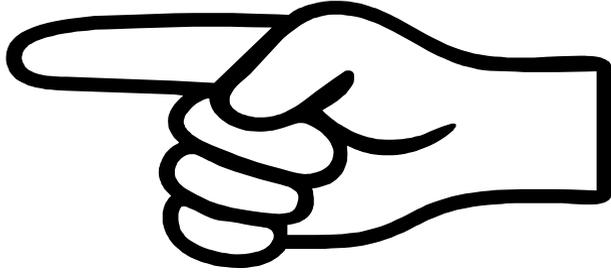
BUON
APPETITO!



- **Un po' di chiarezza...**



Nell'immaginario comune la dieta vegetariana viene spesso intesa come un regime alimentare semplice privo di prodotti di origine animale. In realtà il concetto è ben più ampio dato che nella grande famiglia del vegetarianesimo si possono far rientrare diversi modelli alimentari



dieta vegetariana: è vietato il consumo di carne e pesce (molluschi e crostacei compresi) mentre sono consentiti alimenti derivanti dagli animali come **uova**, latte, **formaggi** e miele (latte-ovo vegetariani); il lacto-vegetariano oltre a carne, pesce e selvaggina esclude anche le uova

dieta vegana: rinuncia a tutti i prodotti di origine animale, compresi i derivati (dieta vegetariana "in senso stretto")

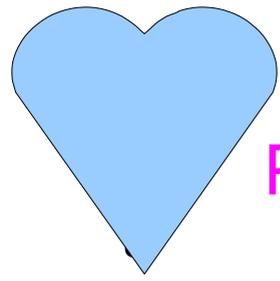
dieta crudista: basata sul solo consumo di frutta e verdure crude

dieta fruttista: sì solo a frutta, semi oleosi e semi germogliati

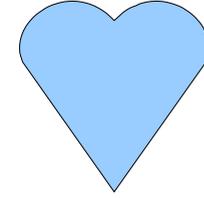
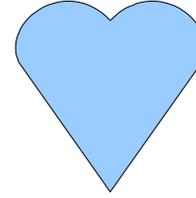
dieta eco-vegana: simile alla tradizionale dieta vegana impone il consumo di soli alimenti vegetali provenienti da coltivazioni biologiche o bio-dinamiche.

La dieta vegetariana ha radici antichissime e le motivazioni che spingono una persona ad adottarla possono essere numerose (religiose, etiche, economiche, ecologiche, salutiste, ecc.).





Pregi della dieta vegetariana



La dieta vegetariana, associata ad uno stile di vita salutare, riduce il rischio di queste malattie legate allo stile di vita moderno:

diabete;

ipertensione;

obesità;

iperlipidemia;

alcune forme di **cancro come quello al colon** (per la presenza in letteratura di dati contrastanti il rapporto tra alimentazione e cancro rimane tutt'oggi ancora controverso);

malattie alle coronarie.

ESEMPIO DI UN MENU' VEGETARIANO SALUTARE

COLAZIONE: latte scremato dolcificato con miele. 2 fette di pane integrale, formaggio e marmellata. Succo di frutta

PRANZO: insalata mista con uova. Riso con piselli.
Macedonia di frutta fresca.

MERENDA: 1 fetta biscottata con crema di frutti o marmellata. Yogurt con miele.

CENA: Minestra. Verdure con patate e formaggio. Mousse di yogurt. Frutta secca.

- **Frutta e verdura: 5 porzioni al dì**







Popolazione adulta
(18-65 anni)

Consumo
SETTIMANALE

≤2 porzioni
DOLCI

MANTENERE PORZIONI
MODERATE
(possono variare su
base nazionale)

≤2 porzioni
CARNE

≤1 porzione
SALUMI

1-2 porzioni
POLLAME

2-4 porzioni
UOVA

≥2 porzioni
PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI

≥2 porzioni
LEGUMI

BERE VINO CON
MODERAZIONE NEL
RISPETTO DELLE
TRADIZIONI SOCIALI
E RELIGIOSE

1-2 porzioni
FRUTTA A
GUSCIO, SEMI,
OLIVE

Erbe, spezie, aglio,
cipolle
(per ridurre il sale
aggiunto)

Consumo
GIORNALIERO

2-3 porzioni
LATTE E DERIVATI
(preferibilmente a ridotto
contenuto di grasso)

3-4 porzioni
OLIO D'OLIVA

PASTI
PRINCIPALI

1-2 porzioni
FRUTTA

≥2 porzioni
VERDURA

1-2 porzioni
PANE, PASTA, RISO,
COUSCOUS e altri cereali,
preferibilmente integrali

Variare i colori

BERE ACQUA

ATTIVITÀ FISICA CONVIVIALITÀ

STAGIONALITÀ PRODOTTI LOCALI



LA PIRAMIDE ODONTO-ALIMENTARE

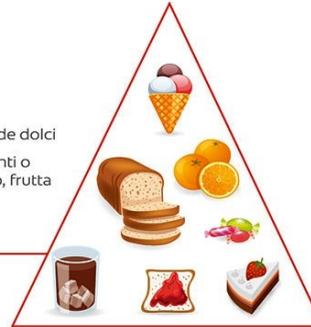
Come la dieta influisce sul rischio carie

CARIOGENI

alto rischio carie

CIBI ACIDI, compresi gli agrumi e bevande dolci

ZUCCHERI semplici o contenuti in alimenti o nelle bevande (zucchero, miele, fruttosio, frutta candita, cereali, pane, dolci)



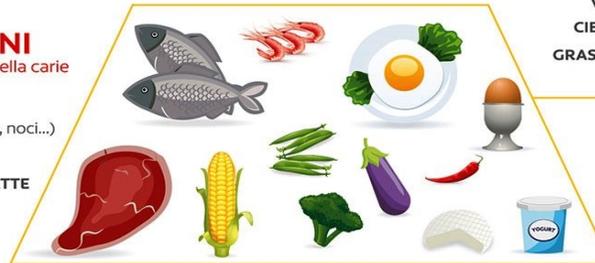
CARIOSTATICI

neutri

La maggior parte delle **VERDURE** (cotte e morbide)

CIBI PROTEICI (carne e pesce)

GRASSI (formaggi freschi e uova)



ANTICARIOGENI

contrastano la formazione della carie

FRUTTA FRESCA non acida

FRUTTA A GUSCIO (mandorle, noci...)

VERDURE fibrose e crude

FORMAGGI STAGIONATI e LATTE

ACQUA E BEVANDE alcaline e senza zuccheri

CIBI DI CONSISTENZA elevata, da masticare, fibrosi, poco adesivi e alcalini



legumi

Più studiata la soia

Un consumo regolare di soia aumenta la massa ossea

Il consumo di soia in età adolescenziale riduce il rischio di cancro della mammella in età adulta

Associazione inversa k mammella e consumo lenticchie e fagioli

Soia: riduzione colesterolo totale e LDL, riduzione trigliceridi

nello studio “food habits in later life” : 7%-8% di riduzione mortalità totale per ogni 20g in più di legumi quotidiani



la gola

alla nascita

Il gusto per il dolce è innato

Neonati ai quali viene somministrata

soluzione di saccarosio mostrano di gradirla



Il rifiuto dell'amaro è innato

**Neonati ai quali viene somministrata
soluzione amara mostrano disgusto,
anche se minore nei lattanti molto
piccoli**

**Esiste una sensibilità ereditaria
ad alcune molecole amare**





la gola

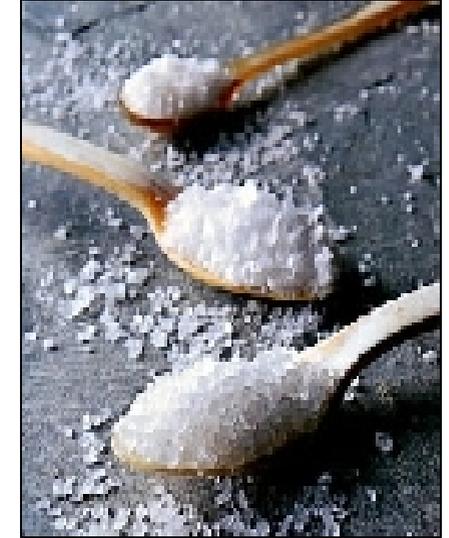
alla nascita

La sensibilità per il salato si forma più tardi

I neonati più piccoli sono indifferenti alla presenza di sale nel latte artificiale mentre in seguito lo rifiutano

Il gusto per l'acido

Molto precoce



Il gusto per l'umami

sembra presente e gradito fin dalla nascita



Non mi piace !!



neofobia alimentare

- Poca correlazione familiare mamma-figlio o gemelli
- più esposti i maschi
- onset: 2 anni (prima basta mangiare il cibo una volta per accettarlo in seguito)
- a 2 anni: apice
- dopo i 6 anni decresce
- aumenta nelle situazioni di ansia



cosa fare?

- se si propongono cibi nuovi da assaggiare (7-8 in una sola seduta):
 - nell'adulto: riduzione a breve termine della neofobia
 - nel bambino sotto gli 8 anni: peggioramento della neofobia
- proporre il cibo più volte:
 - *nei bambini sotto gli 8 anni deve essere proposto almeno 6 volte*
 - *mascherare il cibo con salse conosciute o metodi di cottura conosciuti*



Progetto sulla iperselettività alimentare

*Sta per partire uno studio che coinvolgerà scuole genitori e pediatri e che cercherà di far luce su questo disturbo alimentare che coinvolge quasi un bambino su due dai 2 ai 6 anni

***Verrà chiesto , ai genitori che vorranno partecipare , di compilare un questionario , anche online, che permetterà di individuare cause e fattori ricorrenti che possono essere alla radice del problema**



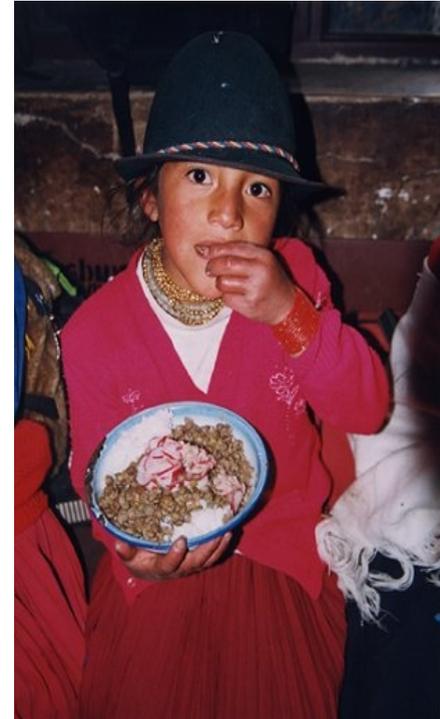
la gola

la consistenza

Le persone ereditariamente sensibili all'amaro sono più sensibili ai grassi nei cibi

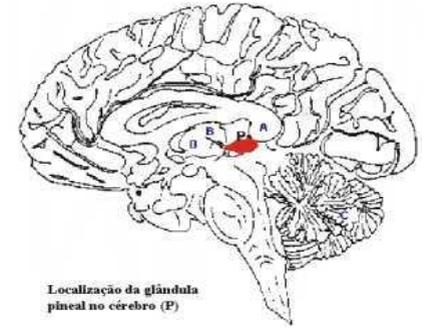
Abbiamo classi scolastiche che accettano solo verdure cotte, altre solo crude

In genere sottoforma di polpette mangiano tutto





la televisione



Localização da glândula pineal no cérebro (P)

Più televisione guardi, più rischi di essere sovrappeso

Meno attività fisica?

Più snacks?

Più stress?

Meno melatonina?



l'autoregolazione

In un pasto di 2 portate: se la prima è più energetica i bambini riducono spontaneamente la quantità di secondo

- **Ancora più precisa è la regolazione nelle 24 ore**

- **Anche lattanti di 6 settimane aumentano la quantità di latte artificiale se questo è più diluito**



* I genitori dovrebbero insegnare al bambino ad assumere costantemente la colazione del mattino (a base di latte o yogurt con cereali o fette biscottate).

*Questo è, il primo passo per evitare uno spuntino eccessivo a metà mattina e, conseguentemente, un eccessivo “scarto di mensa” (principalmente secondo, verdure e frutta) perché il bambino non ha più fame.

*Le mense, dal canto loro, potrebbero invertire l’ordine di “arrivo” dei cibi, iniziando dalla frutta e continuando poi con il contorno, il secondo e infine il primo. Questo perché se lo “scarto di mensa” fosse la pasta, non costituirebbe un problema.

Il menù estivo

AREA 1 inizio 2ª settimana • AREA 2 inizio 1ª settimana
AREA 3 inizio 4ª settimana • AREA 4 inizio 3ª settimana

SCUOLE DELL'INFANZIA, SCUOLE PRIMARIE E SECONDARIE DI PRIMO GRADO

Validità: dal 20/04/15

| settimana | lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì |
|-----------|---|---|--|---|---|
| 1ª | <ul style="list-style-type: none"> • Ravioli di magro* olio e salvia • Pollo* marinato alla senape, limone e rosmarino* • Carote* brasate • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con sugo di merluzzo* al pomodoro • Formaggio (caciotta biologica) • Fagiolini* all'olio • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Misto insalata* e pomodori • Pizza margherita* • Gelato | <ul style="list-style-type: none"> • Malloreddus al pomodoro biologico e basilico • Bastoncini di pesce** • Carote julienne • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Risotto alla parmigiana • Tortino* con ricotta, erbe e cannellini* • Pomodori in insalata • Frutta fresca di stagione |
| 2ª | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta aglio, olio e parmigiano • Crocchette* di pesce* • Pomodori in insalata • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di orzo biologico • Arrosto di lonza al limone* • Carote julienne • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Misto insalata* e pomodori • Lasagne* alla genovese • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Risotto e piselli* • Formaggio (asiago) • Zucchine al forno • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale biologica al pomodoro • Frittata con patate e porri* • Insalata di stagione* • Frutta fresca di stagione |
| 3ª | <ul style="list-style-type: none"> • Risotto e zucchine • Formaggio (primosale) • Patate arrosto • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pomodoro • Cotoletta di lonza alla milanese* • Insalata di stagione* • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Crema di cannellini con crostini con farina integrale biologica • Polpette* di tacchino* • Pomodori in insalata • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Carote a tronchetto • Pizza margherita* • Gelato | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta al pesto delle Lipari • Tonno • Fagiolini* all'olio • Frutta fresca di stagione |
| 4ª | <ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi* al pomodoro biologico • Bastoncini di pesce** • Carote julienne • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta olio e parmigiano • Frittata al formaggio* • Pomodori in insalata • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Risotto allo zafferano • Bocconcini di vitellone con carote • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrale biologica pomodoro e basilico • Straccetti di pollo gratinati* • Insalata di stagione* • Frutta fresca di stagione | <ul style="list-style-type: none"> • Insalata di farro biologico con pesto* e pomodori • Formaggio (stracchino) • Zucchine al forno • Frutta fresca di stagione |

* a rotazione secondo disponibilità

** cottura al forno

* preparate e surgelate dal Milano Ristorazione nel Centro Sammartini e cotte in ciascuna cucina

• alimento surgelato all'origine

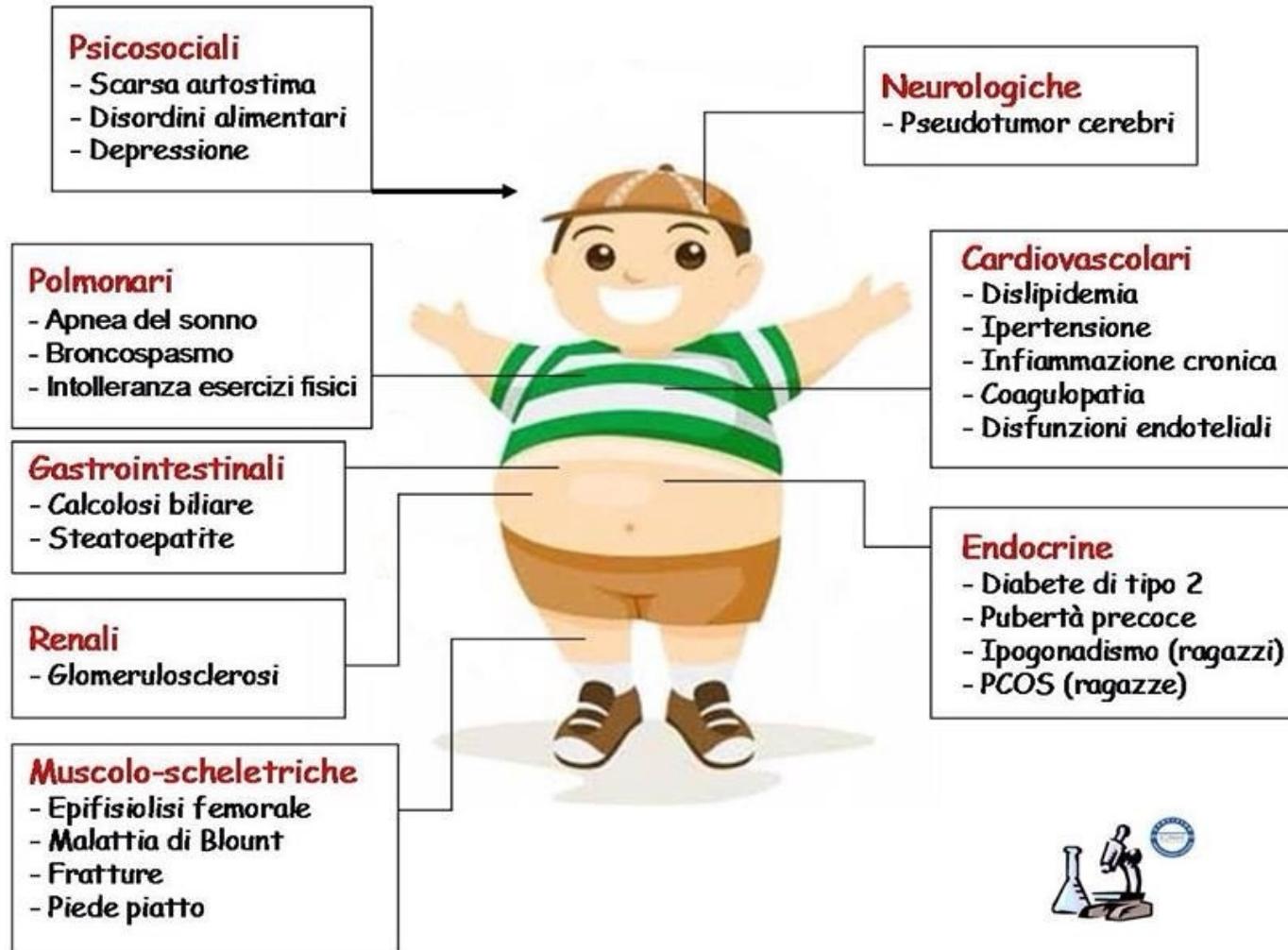
• base pizza surgelata all'origine

N.B. Basilico surgelato all'origine



Per i Bambini delle scuole primarie (6-10 anni), si stima un **24% di bimbi in sovrappeso e un 12% obeso**. Fra gli aspetti più critici rilevati vale la pena citare che **l'11% dei bambini non fa la prima colazione e il 28% la fa in maniera non adeguata**, l'82% fa una merenda a scuola qualitativamente non corretta, il 23% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano giornalmente frutta e verdura (solo il 2% dei bambini ne mangia più di 4 porzioni al giorno), il 41% dei bambini beve ogni giorno bevande zuccherate (il 17% più di una volta al giorno), solo **1 bambino su 10 ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età**, mentre 1 su 2 trascorre più di due ore al giorno davanti al televisore o a videogiochi e ha un televisore in camera. Infine, circa 4 madri su 10 di bambini con sovrappeso/obesità non ritengono che il proprio figlio abbia un peso eccessivo.

OBESITA' INFANTILE E SUE COMPLICAZIONI





Come deve essere ripartito il fabbisogno energetico in età scolare?

La giornata alimentare del bambino deve essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione (15% delle calorie totali), uno spuntino leggero (5% delle calorie totali), un pranzo equilibrato (40% delle calorie totali), una merenda nutriente (10% delle calorie totali) e una cena variata (30% delle calorie totali).

LE 10 REGOLE

1. Allattamento Allattare al seno almeno sei mesi, se possibile fino i dodici mesi. L'allattamento materno è la prima occasione per realizzare una corretta educazione alimentare.

2. Svezzamento

Introdurre alimenti e bevande complementari al latte materno, ad eccezione dell'acqua, dopo i cinque-sei mesi compiuti.

3. Apporto proteico limitato

Controllare l'introito di proteine per i primi due anni di vita. Evitare il formaggio grattugiato nelle pappe fino a 9 mesi . Non superare i 20 g. di carne o formaggio e i 30 g. di prosciutto.

4. Bevande caloriche

Evitare da 0 a sei anni tè **istantaneo**, tè deteinato, tisane, succhi di frutta, soft drink, acqua zuccherata.

5. Biberon

Sospendere entro i 12-24 mesi il suo utilizzo. Dopo i 12 mesi il rischio di sovrappeso aumenta del 3% per ogni mese di uso del biberon. Il biberon non favorisce una corretta regolazione del senso di sazietà. A rischio la salute dentale.

6. Mezzi di trasporto

A tre anni abbandonare l'uso del passeggino. Limitare l'abitudine di portare il bambino sul carrello della spesa. Privilegiare l'abitudine di andare a scuola a piedi.

7. Controllo del BMI

A partire dai due anni controllare ad ogni visita dal pediatra la curva del Body Mass Index (BMI o Indice di Massa Corporea – IMC). Tenere d'occhio l'EAR, “early adiposity rebound”, indicatore del precoce aumento dell'adiposità e quindi di sovrappeso futuro.

8. Sedentarietà

Far muovere il bambino il più possibile sin dai primi mesi di vita. Evitare di tenerlo troppo seduto, non mettere il bambino davanti alla televisione prima dei due anni, dopo i due anni non superare le otto ore a settimana di TV/videogiochi, quando mangia o compie altre attività spegnere la televisione.

9. Giochi

Regolare e incentivare i giochi di movimento adatti alle varie età del bambino.

10. Porzioni corrette

Preparare il piatto con la “taglia” di alimento idonea all'età del bambino. La porzione giusta è riportata nell'Atlante Fotografico delle Porzioni Alimentari che indica tre porzioni crescenti: “small”, “medium”, “large”.

Dietetica per Volumi: Alimentazione ... a portata di mano

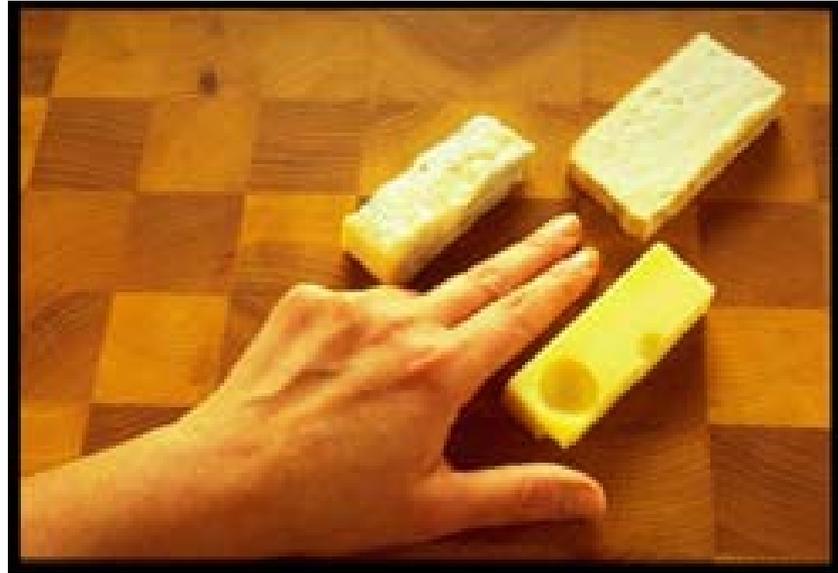




PRIMI PIATTI ASCIUTTI (pasta o riso):

l'unità di misura è quella del proprio pugno e le porzioni che verranno suggerite potranno essere da 1 e ½ a 2 unità di misura.

Attenzione al tipo di pasta che viene utilizzato: se ci soddisfa maggiormente la visione di un'abbondante porzione, il consiglio è di scegliere pasta di grosso formato (es. conchiglioni), magari condito con sugo di verdure



SECONDI PIATTI

CARNE E PESCE : paragonata alla superficie della propria mano, altezza 1/2 cm.

AFFETTATI: paragonata al volume della propria mano o mano e 1/2 con altezza delle fette standard (<1mm)

FORMAGGI MOLLI: paragonata al volume del dito medio e dell'indice uniti, altezza 1 cm.

I formaggi tipo ricotta o fiocchi di latte hanno come unità di misura il volume del proprio pugno (in genere 1/2 pugno).



CONTORNI

VERDURA COTTA E CRUDA:

paragonata al volume del proprio pugno (le porzioni minime sono: da 1 pugno per le cotte a 3 per le crude in foglia).

La porzione degli asparagi è uguale ad un pugno in verticale, quella dei carciofi è di n. 2 medi.



PANE E SIMILI

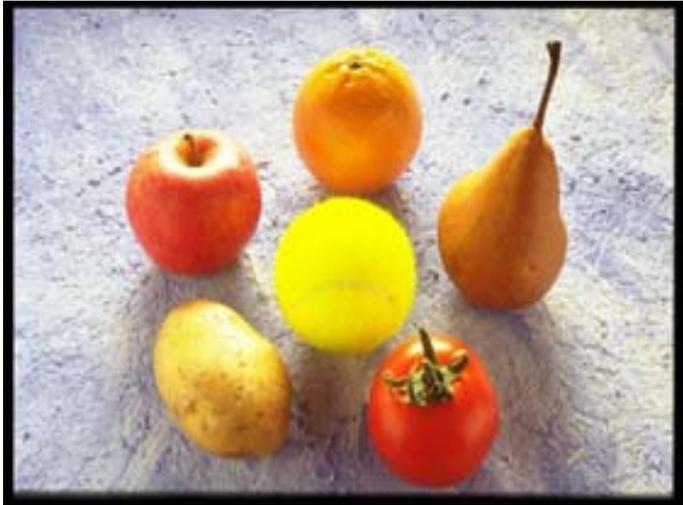
PANE INTERO (tipo rosetta) E

POLENTA TENERA:

paragonata al volume del proprio pugno

PANE O POLENTA A FETTE:

paragonata al volume della propria mano, altezza media un centimetro.



FRUTTA FRESCA:

paragonata al volume della pallina da tennis o a quello del proprio pugno sia che ci si riferisca a quella di pezzatura piccola (fragole, frutti di bosco, etc.), sia a quella di pezzatura media (albicocche, prugne, mandarini) che grande (mele, pere, arance, pesche)
Per quanto riguarda la banana, la sua lunghezza non deve superare la spanna della nostra mano.



Grazie a tutti per l'attenzione !

