



Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini **da 1 a 12 anni**



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini **da 1 a 12 anni**

Guida pratica elaborata nell'ambito
del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute".

Quinta edizione, novembre 2020



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Autori

Alessia Antonietti, Rubina Bianchetti, Antonella Branchi e Elena Libotte
collaboratrici scientifiche, Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione
e di valutazione sanitaria

Concetto grafico e fotografia

Sertus Image - Massagno

Stampa

Tipografia Torriani, Bellinzona

Elaborazione degli alimenti e dei piatti

Mirjam Trinkler, cuoca in dietetica dipl. AFC

Edizioni

Prima edizione: gennaio 2006

Seconda edizione: giugno 2007

Terza edizione: novembre 2016

Quarta edizione: novembre 2019

Quinta edizione: novembre 2020

La 1ª e la 2ª edizione sono state pubblicate con il titolo
"L'alimentazione equilibrata dei bambini: guida pratica per i genitori"

Indice

L'equilibrio alimentare e i gruppi alimentari	2	Il piatto equilibrato ed esempi di giornate equilibrate	18
Gruppo azzurro Bevande	4	Abitudini positive per la vita quotidiana	24
Gruppo verde Frutta e verdura	6	Domande e risposte	26
Gruppo marrone Farinacei (cereali, patate, legumi)	8	Errori frequenti... come fare?	28
Gruppo rosso Latte e latticini Carne, pesce, uova, tofu, seitan, quorn	10 10 12	Miti e preconcetti su alimentazione e movimento	30
Gruppo giallo Oli, materie grasse e frutta oleaginosa	14	Suggerimenti per una buona educazione alimentare e al gusto	32
Gruppo blu Dolci e snack salati	16	Calendario della frutta e della verdura di stagione	34
		Il movimento	36
		Esempi di attività fisica basati sulla ruota del movimento	37

L'equilibrio alimentare e i gruppi alimentari

Non esiste un alimento che contenga tutti i nutrienti necessari al buon funzionamento dell'organismo. Per questo è importante seguire un'alimentazione equilibrata e variata. Gli alimenti vengono classificati in 6 gruppi alimentari a dipendenza delle loro caratteristiche nutrizionali e ognuno è rappresentato da un colore diverso. Da notare che bambini e adulti hanno bisogno degli stessi nutrienti (acqua, vitamine, sali minerali, carboidrati, proteine, grassi, ecc.) ma in quantità diverse.

Tutti i 6 gruppi alimentari sono importanti e fanno parte di un'alimentazione equilibrata. Sull'arco di una giornata, sono però da consumare in quantità diverse.

Una giornata equilibrata per un bambino è così composta:

Gruppo azzurro **bevande**

ogni giorno da 0.6 a 1 l di acqua a dipendenza dell'età

Gruppo verde **frutta e verdura**

5 porzioni di frutta e verdura (idealmente 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura)

Gruppo marrone **farinacei**

3-4 porzioni di farinacei (cereali, patate e legumi), preferendo prodotti integrali

Gruppo rosso

latte e latticini

2-4 porzioni di latte e latticini (a dipendenza dell'età)

carne, pesce, uova, tofu, seitan, quorn

1 porzione di carne, pesce, uova, tofu, seitan, quorn

Gruppo giallo **materie grasse**

ogni giorno in piccole quantità (dai 2 ai 4 cucchiaini a dipendenza dell'età)

Gruppo blu **dolci e snack salati**

con moderazione e in piccole quantità (massimo 1 volta al giorno)

L'alimentazione equilibrata può essere rappresentata dalla piramide alimentare.

Nelle prossime pagine sono illustrati nel dettaglio i 6 piani della piramide che corrispondono ai 6 gruppi alimentari. Le indicazioni delle porzioni si rifanno alle raccomandazioni alimentari della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) e sono dei valori medi di orientamento. Il fabbisogno effettivo varia da individuo a individuo e dipende da diversi elementi.

N.B.: Le fotografie presenti in questo opuscolo mostrano le porzioni di riferimento per un bambino di 4-6 anni.



© Società Svizzera di Nutrizione SSN, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV / 2011

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Gruppo azzurro

Bevande

Quali alimenti fanno parte di questo gruppo?

Acqua (del rubinetto, minerale liscia o gassata) o tisane alle erbe, alla frutta o alle spezie non zuccherate.

Perché le bevande sono importanti?

Le bevande forniscono principalmente acqua, nutriente fondamentale per lo svolgimento di tutte le funzioni dell'organismo. In particolare, un corretto apporto di liquidi (acqua o tisane) è molto importante per facilitare il lavoro dell'intestino e dei reni e per prevenire la disidratazione e la stitichezza.

Raccomandazioni

Bere **acqua su tutto l'arco della giornata**, sia durante i pasti che tra un pasto e l'altro.

Una giornata

Quantità in dettaglio

Da 1 anno

circa **6 dl** di acqua al giorno

2-3 anni

circa **7 dl** di acqua al giorno

4-6 anni

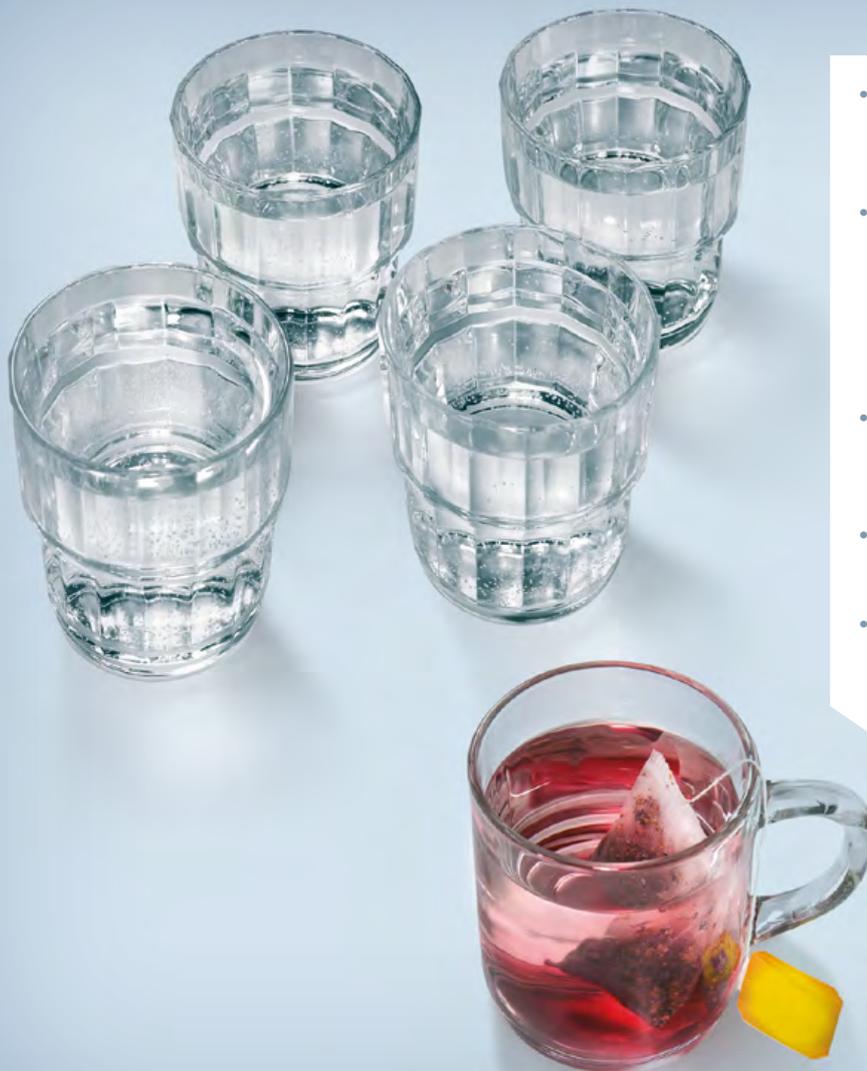
circa **8 dl** di acqua al giorno

7-9 anni

circa **9 dl** di acqua al giorno

10-12 anni

circa **1 litro** di acqua al giorno



- Per i bambini non è consigliato il consumo di bevande contenenti caffeina e teina, come bibite a base di cola e tè.
- Le bevande dolci non appartengono a questo gruppo. Esse contengono molto zucchero e non apportano nutrienti interessanti, sono dunque da consumare con moderazione (vedi raccomandazioni “Dolci e snack salati” a p. 16).
- Le bevande “light” o “zero” non sono consigliate per i bambini. Questi tipi di bevande creano un’abitudine al sapore dolce (cfr. p. 26).
- I succhi di frutta e di verdura sono da considerare alimenti e non bevande.
- Anche il latte non è una bevanda, ma un alimento del gruppo rosso (vedi sottogruppo “Latte e latticini” a p. 10).

Gruppo verde

Frutta e verdura

Quali alimenti fanno parte di questo gruppo?

Frutta e verdura fresche, cotte, surgelate, sottoforma di succo, spremuta o centrifugato (100% frutta e/o verdura, senza zuccheri aggiunti) e frutta secca (senza zucchero aggiunto).

Perché frutta e verdura sono importanti?

Frutta e verdura contengono fibre alimentari, vitamine e sali minerali. Sono essenziali per mantenersi in salute, favoriscono il funzionamento dell'intestino e permettono di sentirsi sazi più a lungo.

Raccomandazioni

Semplice da ricordare, vale la regola delle **5 porzioni al giorno**: 2 di frutta e 3 di verdura, seguendo la stagionalità (vedi pp. 34-35) e variando i colori. Una di queste 5 porzioni può essere sostituita con del succo 100% frutta e/o verdura (quindi senza aggiunta di zucchero).

Una porzione

Quantità in dettaglio

Da 1 anno

Frutta	60 g
Verdura	40 g
Spremuta o succo*	1 dl

2-3 anni

Frutta	75 g
Verdura	50 g
Spremuta o succo*	1 dl

4-6 anni

Frutta	100 g
Verdura	70 g
Spremuta o succo*	1-1,5 dl

7-9 anni

Frutta	110 g
Verdura	70 g
Spremuta o succo*	1-1,5 dl

10-12 anni

Frutta	120 g
Verdura	80 g
Spremuta o succo*	2 dl

* succo 100% frutta e/o verdura



Note

La mano è la misura migliore per valutare la quantità di una porzione. Quanto sta sul palmo di una mano corrisponde a una porzione. Per l'insalata, le bacche e le verdure tagliate, una porzione corrisponde a due mani colme.

Gruppo marrone

Farinacei

(cereali, patate e legumi)

Quali alimenti fanno parte di questo gruppo?

Pasta, riso, patate, pane, fiocchi di cereali non zuccherati, mais, orzo, miglio, polenta, avena, semolino, castagne, legumi (fagioli, lenticchie, ceci, ecc.).

Perché i farinacei sono importanti?

I farinacei contengono principalmente carboidrati sottoforma di amido e, soprattutto se sono integrali, anche fibre alimentari, vitamine e sali minerali. I carboidrati forniscono l'energia quotidiana all'organismo, permettono di giocare, di pensare, di studiare, di crescere. Sono come il carburante per l'automobile!

Raccomandazioni

È consigliabile mangiarne **3-4 porzioni al giorno**, ossia una porzione a ogni pasto principale e, eventualmente, anche a merenda. Le quantità di farinacei dipendono dal fabbisogno energetico individuale e dall'attività fisica praticata. I quantitativi ideali possono dunque essere maggiori di quelli indicati, ad esempio in caso di attività fisica intensa.

Una porzione

Quantità in dettaglio

Da 1 anno

Pane	40 g
Legumi*	30 g
Patate	120 g
Fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali*	25 g

2-3 anni

Pane	45 g
Legumi*	35 g
Patate	140 g
Fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali*	30 g

4-6 anni

Pane	50 g
Legumi*	40 g
Patate	180 g
Fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali*	40 g

7-9 anni

Pane	65 g
Legumi*	50 g
Patate	220 g
Fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali*	45 g

10-12 anni

Pane	100 g
Legumi*	65 g
Patate	270 g
Fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali*	60 g

* peso a secco

Note

Dare la preferenza a prodotti a base di cereali integrali: sono più ricchi di fibre alimentari e vitamine e saziano di più.



Gruppo rosso

Il gruppo rosso si suddivide in **2 sottogruppi**, entrambi fornitori di proteine e sali minerali diversi.

Latte e latticini

Quali alimenti fanno parte di questo sottogruppo?

Latte, yogurt, ricotta, formaggio a pasta dura, formaggio a pasta molle.

Perché questi alimenti sono importanti?

Questi alimenti contengono principalmente proteine e calcio, oltre a diverse vitamine. Il latte e i latticini sono importanti per la formazione delle ossa e dei denti e sono fondamentali per un giusto apporto di calcio durante la crescita. Infatti è possibile accumulare calcio contribuendo ad aumentare la massa e la densità ossea solamente durante il periodo di crescita (fino ai 20-25 anni), poi non è più possibile recuperare. Per una formazione ottimale del tessuto osseo, l'apporto di calcio deve essere abbinato a un'attività fisica che produce un carico sulle ossa, quindi a contatto con il suolo (es. saltellare, correre, ecc.).

Raccomandazioni

Per soddisfare i bisogni consumare ogni giorno **3 porzioni di latticini per i bambini da 1 anno, 3-4 porzioni tra i 2 e i 6 anni, 2-3 porzioni tra i 7 e i 9 anni e 3 porzioni dai 10 ai 12 anni.**

Una porzione

Quantità in dettaglio

1-6 anni

Latte	1 dl
Yogurt formaggio fresco o ricotta	100 g
Formaggio a pasta dura	15 g
Formaggio a pasta molle	30 g

7-12 anni

Latte	2 dl
Yogurt formaggio fresco o ricotta	150-200 g
Formaggio a pasta dura	30 g
Formaggio a pasta molle	60 g



Note

Per gli yogurt e le ricotte, preferire i prodotti al naturale (senza zuccheri aggiunti) a quelli aromatizzati (alla frutta, alla vaniglia, al cioccolato, ecc.) nei quali viene spesso aggiunto molto zucchero.

Gruppo rosso

Il gruppo rosso si suddivide in **2 sottogruppi**, entrambi fornitori di proteine e sali minerali diversi.

Carne, pesce, uova tofu, seitan, quorn

Quali alimenti fanno parte di questo sottogruppo?

Carne (pollo, manzo, maiale, cavallo, coniglio, tacchino, ecc.), pesce (salmone, sogliola, ecc.), uova, tofu, seitan, quorn.

Perché questi alimenti sono importanti?

Questi alimenti contengono proteine (elementi costruttori, i "mattoni" del corpo), ferro e alcune vitamine. Questo sottogruppo è importante per costruire e rinnovare i tessuti, per assicurare il trasporto dell'ossigeno e per prevenire l'anemia.

Raccomandazioni

Consumare **1 porzione di questi alimenti al giorno**, alternandoli il più possibile nel corso della settimana. Per variare, è possibile sostituire questa porzione giornaliera con una di formaggio o quark (in aggiunta a quelle raccomandate a p. 10).

Una porzione

Quantità in dettaglio

Da 1 anno

Carne/pesce/tofu/seitan	30 g*
Uova	1

2-3 anni

Carne/pesce/tofu/seitan	50 g*
Uova	1

4-6 anni

Carne/pesce/tofu/seitan	50 g*
Uova	1

7-9 anni

Carne/pesce/tofu/seitan	75 g*
Uova	2

10-12 anni

Carne/pesce/tofu/seitan	90 g*
Uova	2-3

* peso a crudo



Note

I prodotti a base di carne trasformata, come prosciutto, salame, bresaola, bratwurst, luganighetta, salsiccia di Lione, ecc. dovrebbero essere consumati al massimo una volta a settimana.

Gruppo giallo

Oli, materie grasse e frutta oleaginosa

Quali alimenti fanno parte di questo gruppo?

Oli, burro, frutta a guscio non salata (es. noci, nocciole, mandorle), olive, avocado, panna, maionese, latte di cocco, margarina, semi (es. semi di girasole, semi di zucca).

Perché questi alimenti sono importanti?

Questi alimenti forniscono principalmente grassi (alcuni di essi indispensabili al nostro corpo: gli acidi grassi essenziali) e alcune vitamine. Un consumo moderato e variato di grassi è fondamentale per coprire i fabbisogni di bambini e adulti.

Raccomandazioni

Consumare degli oli di buona qualità e della frutta a guscio non salata **ogni giorno in piccole quantità**. Si consiglia che almeno la metà dell'olio sia di colza. Inoltre possono essere utilizzati con moderazione burro, margarina, panna, ecc.

Una giornata

Quantità in dettaglio

Da 1 anno

Olio	2 cucchiaini
Frutta a guscio non salata e tritata*	1 cucchiaino
Eventualmente burro, panna, ecc.	1 cucchiaino

2-3 anni

Olio	3 cucchiaini
Frutta a guscio non salata e tritata*	1 cucchiaino
Eventualmente burro, panna, ecc.	1 cucchiaino

4-12 anni

Olio	4 cucchiaini
Frutta a guscio non salata	20 g
Eventualmente burro, panna, ecc.	4-6 anni 1 cucchiaino

7-9 anni

1-2 cucchiaini

10-12 anni

2 cucchiaini

*per i bambini piccoli la frutta a guscio intera è un pericolo (rischio di soffocamento), si consiglia dunque di tritarla o macinarla.



Ogni fotografia presenta una porzione di riferimento per un bambino di 4-6 anni

Gruppo blu

Dolci e snack salati

Quali alimenti fanno parte di questo gruppo?

Bevande dolci, biscotti, cioccolato, pasticcini, caramelle, chips, salatini, noccioline salate, dolciumi, gelati, merendine confezionate, ecc.

Perché questi alimenti fanno anch'essi parte di una alimentazione equilibrata?

Questi alimenti forniscono molti zuccheri e grassi (in genere di scarsa qualità). Malgrado questi alimenti non siano necessari per coprire i fabbisogni nutrizionali dell'organismo, trovano anche loro spazio in un'alimentazione equilibrata e non vanno vietati.

Raccomandazioni

Si consiglia di consumarne al massimo 1 porzione al giorno.

Una porzione

Quantità in dettaglio

Da 1 anno

Cioccolato	1 riga
Torta	1 piccola fetta
Biscotti <i>(tipo petit-beurre)</i>	3 pezzi
Gelato	1 piccola pallina
Chips	3-5 chips
Bevanda dolce	1 dl

2-3 anni

Cioccolato	1 riga
Torta	1 piccola fetta
Biscotti <i>(tipo petit-beurre)</i>	3 pezzi
Gelato	1 piccola pallina
Chips	1 manciata (20 g)
Bevanda dolce	1 dl

4-12 anni

Cioccolato	1 riga
Torta	1 piccola fetta
Biscotti <i>(tipo petit-beurre)</i>	3 pezzi
Gelato	1 piccola pallina
Chips	1 manciata (20 g)
Bevanda dolce	2 dl



Note

- **Attenzione ai grassi nascosti e agli zuccheri aggiunti negli alimenti! Leggete le etichette nutrizionali per conoscere quanti ce ne sono negli alimenti che acquistate.**
- **Per sapere se i prodotti a base di cereali/farina (es. biscotti, cereali per la colazione, barrette, grissini, biscotti per l'aperitivo, cracker, merendine, paste sfoglie, paste per torte già pronte, ecc.) fanno parte del gruppo marrone "Farinacei" oppure del gruppo blu "Dolci e snack salati", potete utilizzare la **regola del 10%** leggendo la tabella dei valori nutritivi:**

– Se il prodotto contiene più del 10% (10 g) di grassi e/o più del 10% (10 g) di zuccheri per 100 g di prodotto, questo è da considerarsi nel gruppo "Dolci e snack salati".

– Se il prodotto contiene meno del 10% (10 g) di grassi e meno del 10% (10 g) di zuccheri per 100 g di prodotto, questo è da considerarsi nel gruppo "Farinacei".

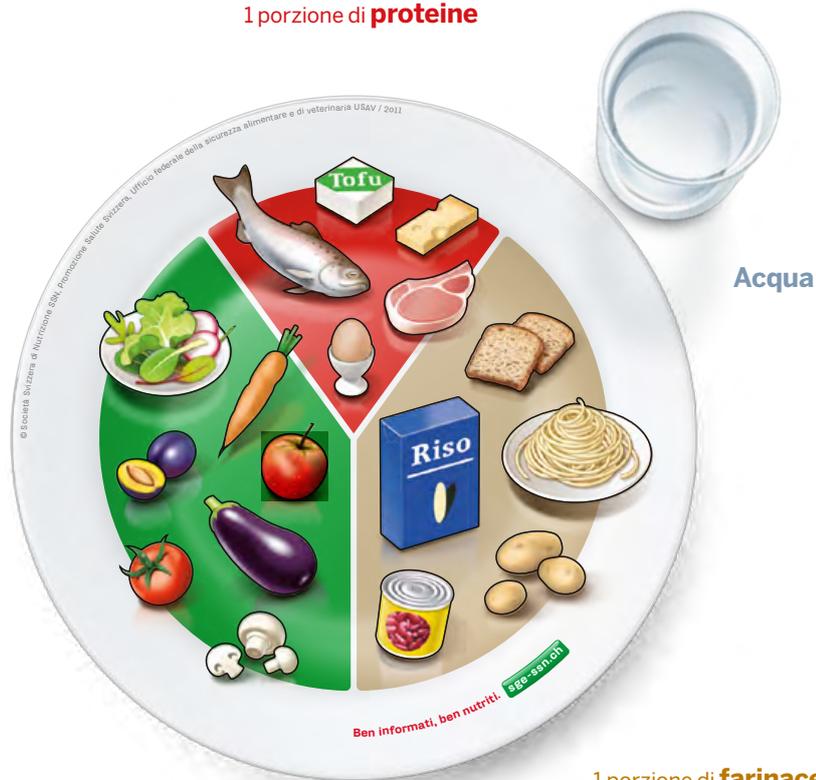
Il piatto equilibrato ed esempi di giornate equilibrate

Come mettere in pratica le raccomandazioni della piramide alimentare nella vita quotidiana? Potete utilizzare il principio del piatto equilibrato che indica come dovrebbero essere composti i 3 pasti principali: colazione, pranzo e cena.

Le proporzioni indicate nel piatto equilibrato non sono vincolanti, dipendono infatti dai bisogni individuali.

Minimo 1 porzione di **frutta e/o verdura**

1 porzione di **proteine**



1 porzione di **farinacei**
(cereali, patate, legumi)

Nelle prossime pagine sono presentati quattro esempi di giornate equilibrate che rispettano le raccomandazioni della piramide alimentare.

Il pranzo o la cena di queste giornate sono state fotografate per mostrare in pratica un esempio di piatto equilibrato per un bambino di 4-6 anni.

I menu sono ispirati al ricettario
“Il piatto equilibrato”.



Maggiori informazioni
e possibilità di acquistare il ricettario su:
www.ti.ch/promozionesalute

Esempio

Giornata equilibrata 1

Colazione

Cereali non zuccherati con latte
Spiedini di frutta con mele, kiwi e fragole

Spuntino

Ciliegie e una fetta di pane integrale

Pranzo

Penne con ricotta, pomodorini e zucchine

Merenda

Frappè di latte e pera

Cena

Insalata mista
Cuscus
Uova sode con crema di tonno



La fotografia presenta le porzioni di riferimento per un bambino di 4-6 anni

Esempio

Giornata equilibrata 2

Colazione

Semolino (semola e latte)

Spremuta d'arancia

Spuntino

Una mela

In questo esempio di giornata equilibrata, uno spuntino alla mattina non è per forza necessario visto che sull'arco della giornata sono presenti più delle cinque porzioni di frutta consigliate ogni giorno.

Pranzo

Pinzimonio con foglie di belga, ravanella e sedano

Gnocchi al pomodoro con formaggio grattugiato

Macedonia

Merenda

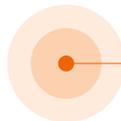
Mandarini e yogurt naturale

Cena

Involentino di petto di pollo

Pasta alle cime di rapa

Carote e scorzonera



Esempio

Giornata equilibrata 3

Colazione

Birchermuesli
(fiocchi d'avena, latte, mela a pezzetti)

Spuntino

Bastoncini di cetriolo

Pranzo

Filetto di sogliola alla mugnaia
Patate al vapore con prezzemolo
Spiedini di verdure grigliate

Merenda

Prugne, galletta di riso e uno yogurt

Cena

Minestra di verdure
Pane ai cereali
Formaggio



La fotografia presenta le porzioni di riferimento per un bambino di 4-6 anni

Esempio

Giornata equilibrata 4

Colazione

Yogurt naturale con pesca a pezzetti
Pane integrale tostato con burro e marmellata

Spuntino

Succo 100% frutta

Pranzo

Bocconcini di formaggio
Tagliatelle di grano saraceno
al pesto di basilico
Pomodori al forno

Merenda

Bicchiere di latte
con una fetta di torta di albicocche

Cena

Insalata mista
Farro con ragù di tofu
Fetta di anguria



Abitudini positive

per la vita quotidiana

Buone abitudini nei ritmi alimentari



Mangiare regolamente, evitando di sgranocchiare tra i pasti. Per i bambini, ma anche per gli adulti, l'ideale sono 4-5 pasti al giorno (3 pasti principali e 1-2 spuntini) e, dopo cena, rispettare il digiuno notturno.

Iniziare la giornata con una buona **colazione!** La colazione permette di essere in forma ed efficienti a scuola e arrivare a pranzo con meno fame. Per sapere come si compone una buona colazione vedere a p. 27 oppure gli esempi a pp. 20-23.

Proporre una **merenda** ai bambini, soprattutto nel pomeriggio. La merenda è una ricarica che permette di arrivare in forma e senza troppa fame a cena. Per proporre una buona merenda vedere a p. 26 oppure gli esempi a pp. 20-23.

Buone abitudini in cucina



Lasciare libero spazio a **esperienze diverse**: variare per esempio le forme, i colori e le consistenze degli alimenti, siate creativi in cucina!

Variare gli alimenti che si consumano per poter assicurare un apporto adeguato di tutti i nutrienti necessari, per appagare il gusto e per abituare i bambini a nuovi alimenti.

Alternare carne, pesce, uova, tofu, seitan, quorn e latticini nel menu settimanale.

Coinvolgere i bambini in cucina è molto importante perché permette loro di ampliare le esperienze e scoprire nuovi alimenti. Se coinvolgete un bambino in una preparazione, sarà molto più propenso ad assaggiarla con piacere.

Buone abitudini a tavola



Fare in modo che il tempo passato a tavola sia un **momento di piacere**. Cercare di mantenere un ambiente gradevole, incoraggiando il bambino a variare la sua alimentazione, senza però forzarlo perché può risultare controproducente. (cfr. p. 32)

Proporre **l'acqua come bevanda** a ogni pasto e in ogni occasione. Consumando regolarmente bibite dolci (bibite zuccherate, sciroppi, succhi di frutta) si ha un apporto eccessivo di zuccheri che può portare al sovrappeso.

Rispettare il senso di sazietà dei bambini. In genere un bambino normopeso sente qual è la giusta quantità di cibo ed è quindi inutile obbligarlo a mangiare quando non ha fame o si sente sazio (per sapere se è normopeso, chiedere al pediatra o al medico di fiducia).

Buone abitudini di movimento



Andare e tornare da **scuola a piedi** (o in bici, monopattino, ecc.).

Dopo scuola o sul mezzogiorno dare la possibilità ai bambini di **muoversi attivamente** in casa, in giardino o al parco.

Offrire la possibilità di partecipare a momenti settimanali di **attività sportive** informali e/o organizzate.

Seguire regolarmente le **lezioni di educazione fisica** a scuola.

Nei fine settimana, proporre dei momenti attivi come **passeggiate, gite in bicicletta, nuoto in piscina**, ecc.

Domande e risposte

Cosa proporre come merenda ai bambini?

La merenda equilibrata è composta da un frutto e/o una verdura. Eventualmente, a seconda dell'attività fisica, della fame e del bisogno, può essere completata da un farinaceo (pane, fette biscottate, ecc.), un latticino, una manciata di frutta a guscio non salata (noci, mandorle, ecc.) oppure una combinazione di essi. Alcuni esempi di merende equilibrate: frullato di latte e frutta, panino alle uvette con un frutto, formaggio fresco con bastoncini di verdure crude, yogurt con frutta fresca e noci. Inoltre, ricordatevi di proporre sempre anche dell'acqua!



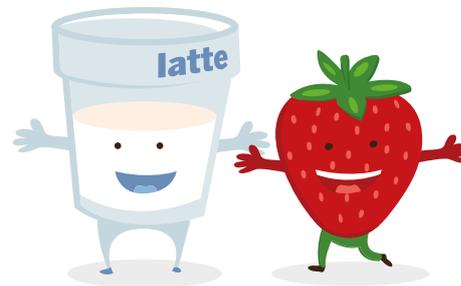
Mio figlio beve molte bevande dolci. È meglio scegliere quelle light/zero?

Le bevande light, come quelle zero, sono dolci come le bevande zuccherate quindi, anche se senza calorie, mantengono l'abitudine al sapore dolce. Inoltre, contengono edulcoranti e additivi sconsigliati per i bambini. Cerchi di disabituare suo figlio al sapore dolce con un cambiamento graduale e di abituarlo all'acqua, per esempio diluendo le bevande dolci o i succhi 100% frutta con dell'acqua o preparando delle tisane fatte in casa con poco zucchero.



Cosa fare se un bambino non beve latte?

È facile aromatizzare il latte e renderlo più piacevole da bere con 1-2 cucchiaini di cacao o della frutta (es. frullato). Altri latticini possono sostituire il latte: yogurt, ricotta, formaggio (cfr. p. 10 sottogruppo "Latte e latticini").



Quali materie grasse preferire in cucina?

La scelta dipende dalla qualità dei grassi e dall'uso che se ne fa in cucina. Una buona combinazione è ad esempio olio di colza (raffinato o HOLL) per la cucina a caldo e olio di oliva per la cucina a freddo (condire l'insalata, insaporire la verdura). Il burro è da utilizzare a freddo ed è importante moderarne la quantità (1-2 cucchiaini).



Appena si sveglia mio figlio non riesce a mangiare nulla! Cosa posso fare?

Se malgrado la buona volontà suo figlio non riesce a mangiare, può provare a proporgli almeno qualcosa da bere come del latte o del succo 100% frutta (non zuccherato). In mattinata potrà completare la colazione mangiando qualcosa dei gruppi alimentari mancanti (cfr. p. 18 piatto equilibrato). Se per esempio ha bevuto del latte (gruppo rosso), potrà consumare un alimento del gruppo verde (es. un frutto) e del gruppo marrone (es. delle fette biscottate o un panino al latte).

Cosa fare per i bambini che non mangiano né frutta né verdura?

Per questa risposta vai a p. 33.



Errori frequenti... come fare?

Poca acqua... ...come fare?

Ricordare regolarmente ai bambini di bere acqua: sia durante i pasti che durante le merende e gli spuntini, ma anche tra i pasti. Infatti bisognerebbe bere prima di avere sete, ossia prima che il corpo segnali uno stato di disidratazione. Portare sempre con sé una bottiglietta d'acqua può aiutare: bere è un'abitudine!



Troppo zucchero... ...come fare?

Prendere l'abitudine di offrire ai bambini bibite non zuccherate. Sciroppi, bevande dolci, nettari e succhi di frutta zuccherati devono restare delle eccezioni! Per le merende, preferire frutta, verdura, frutta secca, panini (al latte, alle uvette, ai cereali, integrali, bianchi, ecc.), latte, latticini, noci, mandorle, piuttosto che alimenti del gruppo "Dolci e snack salati" (cfr. p. 16).

Poche fibre alimentari... ...come fare?

Scegliere regolarmente alimenti ricchi in fibre come frutta e verdura, cereali integrali e legumi, frutta secca e frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle). Questo, unito a un consumo regolare di acqua, faciliterà il transito intestinale e darà un maggiore senso di sazietà.



Troppi grassi... ...come fare?

Meglio moderare le quantità di burro, salse (ad esempio panna, maionese, ecc.) e affettati grassi (ad esempio salame, mortadella, salsicce, fleischkäse, salsiccia di Lione, mortadella, pancetta), carni e pesci impanati, frittiture, snack dolci e salati (chips, pasticcini, barrette di cioccolato). Questi alimenti contengono molti grassi e/o zuccheri. Offrite ai bambini merende sane (frutta, latticini, cereali al naturale) e preferite metodi di cottura che necessitano pochi grassi (ad esempio al vapore o al forno).



Troppo sale... ...come fare?

Il 70-80% del sale che ingeriamo proviene da alimenti trasformati: insaccati, affettati, salsicce, minestre pre-confezionate, pasti già pronti, snack, pane e formaggi. Per questi alimenti bisognerebbe quindi rispettare le raccomandazioni descritte nelle pagine precedenti.

Ecco qui di seguito ulteriori consigli per moderare il consumo di sale:

- Limitare l'utilizzo di sale da cucina, sale marino o altri condimenti ricchi in sale (sali aromatizzati, salse già pronte, ketchup, salsa di soia, dado per brodo, ecc.) e non portateli in tavola. Possono essere sostituiti in parte o totalmente, con spezie o erbe aromatiche (fresche o secche). Ad esempio: pepe, origano, cardamomo, peperoncino, origano, aglio, prezzemolo, erba cipollina, ecc.
- Quando si cucina o si è a tavola, assaggiare sempre la preparazione prima di aggiungere il sale.
- Utilizzare la mano o un cucchiaino per dosare la quantità di sale.



Troppe attività sedentarie... ...come fare?

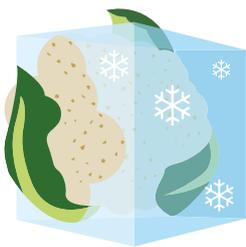
Proporre ai bambini momenti più attivi, sia per gli spostamenti (es. percorso casa-scuola a piedi, passeggiate), sia in settimana (es. pausa pranzo, ricreazioni, dopo scuola) che nei fine settimana. Esempi concreti a pp. 37/38. Limitare il più possibile il tempo trascorso davanti alla tv, al computer, ai video giochi, al tablet, agli smartphone, ecc.



Miti e preconcetti

Gli alimenti surgelati sono da evitare?

È molto importante scegliere il tipo di surgelati. Frutta e verdure surgelate "al naturale", ossia senza aggiunta di altri ingredienti come zucchero, salse, sale, ecc., contribuiscono a un'alimentazione equilibrata e possono essere consumate in abbondanza (cfr. raccomandazioni a p. 6). Frutta e verdure surgelate hanno valori nutrizionali simili che i corrispettivi prodotti freschi. In stagioni in cui la scelta di frutta e verdura fresca è minore, i prodotti surgelati possono essere una valida alternativa.



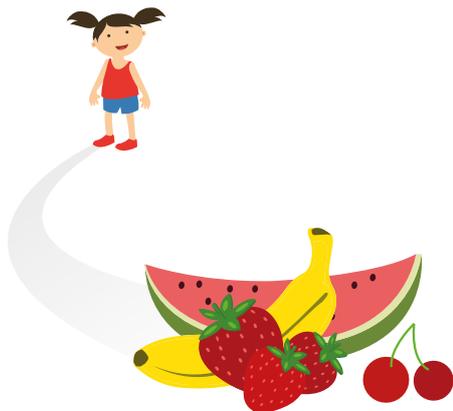
È preferibile bere lontano dai pasti?

Non c'è nessuna ragione per cui non si possa bere durante i pasti. Anzi, bere acqua durante i pasti favorisce la digestione e il buon funzionamento intestinale per esempio aiutando a prevenire eventuali problemi di costipazione. Se durante i pasti i bambini non bevono acqua, sarà difficile che raggiungano la quantità minima raccomandata (cfr. raccomandazioni a p. 4).

Fare movimento quotidiano significa praticare uno sport?

Non solo! Per movimento quotidiano si intende la pratica di attività di media intensità (attività che accelerano leggermente la respirazione), come ad esempio camminare a passo veloce, andare in bicicletta, salire le scale, ecc. L'importante è diversificare. Per sapere cosa significa un'attività fisica diversificata e conoscere le raccomandazioni di movimento cfr. pp. 37-38.





Meglio mangiare frutta lontano dai pasti?

La frutta fa parte del gruppo verde, può dunque essere una componente del pasto equilibrato (cfr. pp. 20-23) in combinazione con la verdura. La frutta può ad esempio essere consumata subito dopo il pasto, come dessert (frutta fresca, frutta cotta, frappé, ecc.) oppure prima del pasto come aperitivo. Mangiare la frutta prima, durante o subito dopo un pasto non crea infatti nessun problema digestivo. Essa contiene principalmente acqua, zuccheri (sottoforma di fruttosio), fibre, vitamine e sali minerali che il nostro corpo non ha nessun problema a digerire e che non interferiscono particolarmente nella digestione/assimilazione di altri alimenti.

Il pane fa ingrassare?

Non c'è nessun alimento specifico che faccia ingrassare; ingrassiamo se mangiamo più calorie di quelle che consumiamo. Il pane appartiene al gruppo dei "Farinacei" (gruppo marrone). Se durante i pasti si consuma già una porzione di un altro farinaceo (es. pasta, riso, patate, ecc.), il pane è un surplus. Un errore frequente è quindi quello di accompagnare con del pane un pasto che contiene già farinacei a sufficienza (cfr. raccomandazioni a p. 8). In questo caso si ha un "doppione" che potrebbe incidere sull'apporto energetico giornaliero.



Il latte e i latticini sono indispensabili?

Latte e latticini (yogurt, formaggio, ricotta, quark, ecc.) sono importanti perché forniscono il calcio, sale minerale indispensabile per la costruzione e il mantenimento di una buona massa ossea. Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza si costruisce una buona massa ossea grazie all'assunzione di sufficiente calcio e un'attività fisica che produce un carico sulle ossa (es. saltellare, correre, ecc.). La massa ossea aumenta solo fino ai 20-25 anni, poi comincia a diminuire (processo naturale e inevitabile). Questa diminuzione, però, sarà più o meno importante a dipendenza di quanto calcio si assume e dell'attività fisica praticata: un apporto sufficiente di latte e latticini previene il rischio di osteoporosi in età avanzata (cfr. le quantità consigliate di latte e latticini a p. 10).

Per una buona educazione alimentare e al gusto

Avete problemi a far mangiare un bambino? Rifiuta il cibo ancora prima di assaggiarlo? Non vuole sentir parlare di verdure? Forse questo bambino sta attraversando una fase di “neofobia alimentare”. Per neofobia alimentare si intende il rifiuto dei bambini di consumare nuovi alimenti e, in genere, si sviluppa tra i 2 e i 6 anni. Può insorgere anche in bambini che negli anni precedenti avevano sempre mangiato di tutto senza problemi. Questi comportamenti sono una reazione comune nei bambini, ma possono manifestarsi a diversi livelli d'intensità a dipendenza della sensibilità individuale.

Studi hanno dimostrato che i gruppi di alimenti più rigettati dai bambini sono la verdura, la frutta, la carne e il pesce, mentre è noto che esiste una preferenza innata per i cibi dal gusto dolce, grasso e salato. Se come adulti vi adeguate alle scelte alimentari del bambino, il principale rischio che ne deriva è un'alimentazione monotona, con un consumo insufficiente di verdure e un apporto elevato di grassi di scarsa qualità e zuccheri.

Per promuovere fin dalla prima infanzia abitudini alimentari positive, è importante l'educazione al gusto, ossia familiarizzare i bambini ad alimenti sconosciuti o poco graditi.

Familiarizzazione ed educazione al gusto in pratica

Fate scoprire l'alimento in questione, spiegando anche da dove proviene. Questo permette di conoscerlo meglio e quindi di creare familiarità.

Fate scoprire gli alimenti utilizzando prima la vista, il tatto, l'olfatto e l'udito. Non bisogna infatti insistere subito per l'assaggio.

Per familiarizzarsi a un alimento, basta assaggiarlo in piccolissime quantità (es. ½ cucchiaino).

Per far sì che la familiarizzazione vada a buon fine, questa dovrebbe svolgersi in un ambiente gradevole, senza essere forzata. Il tempo passato a tavola deve essere un momento di piacere.

Evitate le distrazioni (giochi, schermi, ecc.) a tavola.

Come scritto in precedenza, uno dei gruppi alimentari più problematici è quello della verdura e della frutta. Si è però notato che familiarizzando ed esponendo i bambini a questo gruppo alimentare fin dalla prima infanzia, si migliora l'accettazione di questi alimenti in seguito. Non scoraggiatevi se il rifiuto persiste la seconda, la terza o la quarta volta che proponete lo stesso alimento. Studi hanno dimostrato che sono necessari dai 5 ai 10 assaggi, e in alcuni casi fino a 15 assaggi, per migliorare l'accettazione di un alimento. Il consiglio è quindi di non desistere, ma avere pazienza e tolleranza.

Qualche altra astuzia per i bambini che non consumano volentieri verdura e/o frutta

Siate voi adulti, per primi, a consumare frutta e verdura con piacere: il **buon esempio** è fondamentale e ha un valore educativo.

Integrate le verdure a ogni pasto, anche se il bambino non le consuma. Non proponete un altro piatto per rimpiazzare ciò che il bambino rifiuta, accettate però che il bambino non assaggi o non finisca il piatto.

Mettete frutta e verdura **sempre a disposizione** nella fruttiera o in frigorifero.

Coinvolgete i bambini nell'acquisto e/o nella preparazione di frutta e verdura.

Associate le verdure o la frutta a delle preparazioni che contengono alimenti più apprezzati (es. verdure nel risotto, verdure nella salsa della pasta, verdure sulla pizza, polpette di carne e verdure, frullato con frutta e latte). Attenzione: questo non significa nasconderele sempre completamente, ad esempio frullan-

do totalmente la salsa della pasta a base di verdure. Così facendo, infatti, la familiarizzazione con le verdure non sarebbe possibile perché il bambino non le riconosce. Meglio ogni tanto lasciarle a pezzettini.

Variate i metodi di preparazione: cotta o cruda (alcune verdure sono più apprezzate crude che cotte), succhi 100% frutta e/o verdura, macedonie, frullati a base di frutta e/o verdura, verdure gratinate al forno, torte di verdura o frutta, ecc.

Proponete frutta e verdura **già tagliate e pronte al consumo** prima dei pasti principali, ad esempio a bastoncino da mangiare con salse allo yogurt.

Presentate frutta e verdura in **maniera divertente e originale** (es. faccine sorridenti o animalletti).

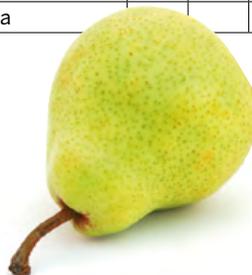


Frutta e verdura di stagione

Ideale sarebbe privilegiare frutta e verdura di stagione e locale, spesso più gustose e con minore impatto ambientale e - almeno per quanto riguarda la stagionalità - spesso meno care. I prodotti che vengono da lontano devono trascorrere molto tempo in viaggio. Per questo motivo sono raccolti prima della loro completa maturazione e hanno un impatto ambientale maggiore. Per i frutti esotici, quali ad esempio gli agrumi, si consiglia di preferire quelli provenienti da raccolti europei. Qui di seguito trovate il calendario della frutta e della verdura svizzera.

Frutta	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giù	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Albicocche												
Cassis												
Ciliegie												
Fragole												
Mele cotogne												
Mele												
Mirtilli rossi												
Mirtilli												
More												
Pere*												
Pesche												
Prugne												
Ribes												
Susine												
Uva spina												
Uva												

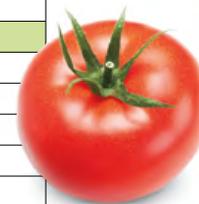
Fonte: Società Svizzera di Nutrizione



*a dipendenza della varietà

Verdura

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Asparagi												
Barbabietole												
Broccoli												
Carote												
Cavolini di Bruxelles												
Cavolfiori												
Cavolo bianco												
Cavolo rosso												
Cetrioli												
Cipolle												
Fagiolini verdi												
Finocchi												
Indivia												
Insalata iceberg												
Lattuga												
Melanzane												
Peperoni												
Piselli												
Pomodori												
Porri												
Ravanelli												
Scorzonera												
Sedano												
Spinaci												
Taccole												
Zucca												
Zucchine												



Il movimento

L'alimentazione equilibrata deve essere unita a una giusta quantità di attività fisica per mantenere un buono stato di salute e restare in forma. È dimostrato infatti che il movimento quotidiano ha dei benefici sulla salute, prevenendo malattie ampiamente diffuse (es. sovrappeso e obesità, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, osteoporosi, mal di schiena, ecc.). Inoltre, durante l'infanzia, il movimento è fondamentale per lo sviluppo motorio, mentale e sociale del bambino.

Quanto dovrebbero muoversi i bambini ogni giorno?

Ai bambini da 1 a 5 anni si raccomanda di muoversi 3 ore sull'arco di una giornata, soli, in compagnia di bambini della loro età o con il sostegno e la compagnia di adulti. L'ideale è variare le attività e adattare a seconda dell'età (giocare all'esterno, correre, fare le scale, saltellare, arrampicarsi, ecc.).

Ai bambini più grandi si raccomanda almeno 1 ora di attività fisica al giorno, ma idealmente ci si dovrebbe muovere il più possibile sull'arco di una giornata.

Con attività fisica non si intende solo sport, ma tutte quelle attività che fanno aumentare leggermente il respiro e il battito cardiaco, come ad esempio camminare a passo veloce, correre, andare in bicicletta, ballare, fare le scale e così via. Le attività possono essere suddivise durante il giorno, l'importante è che durino almeno 10 minuti consecutivi.

Ruota del movimento

La ruota del movimento, oltre a indicare quanto movimento è necessario per bambini e adolescenti, aiuta a ricordare l'importanza di diversificare le attività per mantenere la mobilità, migliorare la destrezza, stimolare il sistema cardiovascolare, rinforzare le ossa e la muscolatura.

Esempi di attività fisica



Illustrazione:
adattamento della "Ruota del movimento"
dell'Ufficio federale dello sport.

Mantenere la mobilità
con ginnastica, stretching (esercizi di
stiramento), danza e giochi



Il gioco del funambolo

Camminare su una corda stesa per terra
come un funambolo. Provare in avanti, in-
dietro, con gli occhi chiusi, in punta di piedi,
sui talloni e così via.

Migliorare la destrezza
con giochi di equilibrio e di gruppo



Il gioco della corsa degli acquaioli

Riempire un bicchiere con acqua e tenerlo
sopra la testa con una mano. Seguire un
percorso cercando di rovesciare meno ac-
qua possibile. È possibile aggiungere delle
difficoltà, come saltellare tre volte su un
piede solo.

Stimolare il sistema cardiocircolatorio

con corsa, nuoto, bicicletta e attività che aumentano la resistenza



Saltellando, provare le diverse andature del cavallo (passo, trotto e galoppo). Creare un percorso con ostacoli e galoppare!

Rinforzare le ossa

con attività a diretto contatto con il suolo, come corsa e salti



Tracciare una linea per terra con un gessetto o utilizzare uno spago. Dire a voce alta i seguenti ordini: "acqua" (si supera la linea con un salto a piedi uniti), "aria" (si fa un salto sul posto), "terra" (si fa un salto all'indietro oltrepassando la linea).

Rinforzare la muscolatura

con attività di forza, come stare sospesi o arrampicarsi



Con mani e piedi a terra (senza appoggiare le ginocchia), spostarsi come dei ragni. Provate a superare diversi ostacoli, come sedie e poltrone.

Per approfondire i temi dell'alimentazione

Società Svizzera di Nutrizione (SSN)

www.sge-ssn.ch

Bimbi a tavola (alimentazione 0-3 anni)

www.bimbiatavola.ch

Per approfondire i temi del movimento

Rete svizzera Salute e Movimento hepa.ch

www.hepa.ch

Per ulteriori informazioni

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS)

www.ti.ch/promozionesalute

Ufficio del medico cantonale (sezione Medicina scolastica)

www.ti.ch/med

Promozione Salute Svizzera (PSCH)

www.promozionesalute.ch

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)

www.blv.admin.ch

Per una consulenza professionale sull'alimentazione

Associazione Svizzera delle-dei dietiste-i

www.svde-asdd.ch

Contatti

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione
e di valutazione sanitaria

Via Dogana 16, CH-6500 Bellinzona

Web: www.ti.ch/promozionesalute

Email: dss-spvs@ti.ch

Tel: +41 91 814 30 50

**Guida pratica all'alimentazione equilibrata
e al movimento dei bambini da 1 a 12 anni**

Guida pratica elaborata nell'ambito
del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute".

Quinta edizione, novembre 2020



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera