

CRISI ECONOMICA: LA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO

Giuseppe Morino

Francesca Bellucci

Dietologia Clinica (DMCEGN)

Ospedale Bambino Gesù (IRCCS), Roma

ACCRESIMENTO

BAMBINO

**CRISI
ECONOMICA**

**ABITUDINI
ALIMENTARI**



Uomo

Bambino

GENOTIPO

**MODELLI
CULTURALI**

ADATTAMENTO
↑↓
**DISADATTAMENTO
EVOLUTIVO**

**STILI DI VITA
ABITUDINI ALIMENTARI**

**SCARSA
COLAZIONE**

(10%)

SPUNTINI FREQUENTI

(23%)

**COMPORAMENTI
ALIMENTARI**

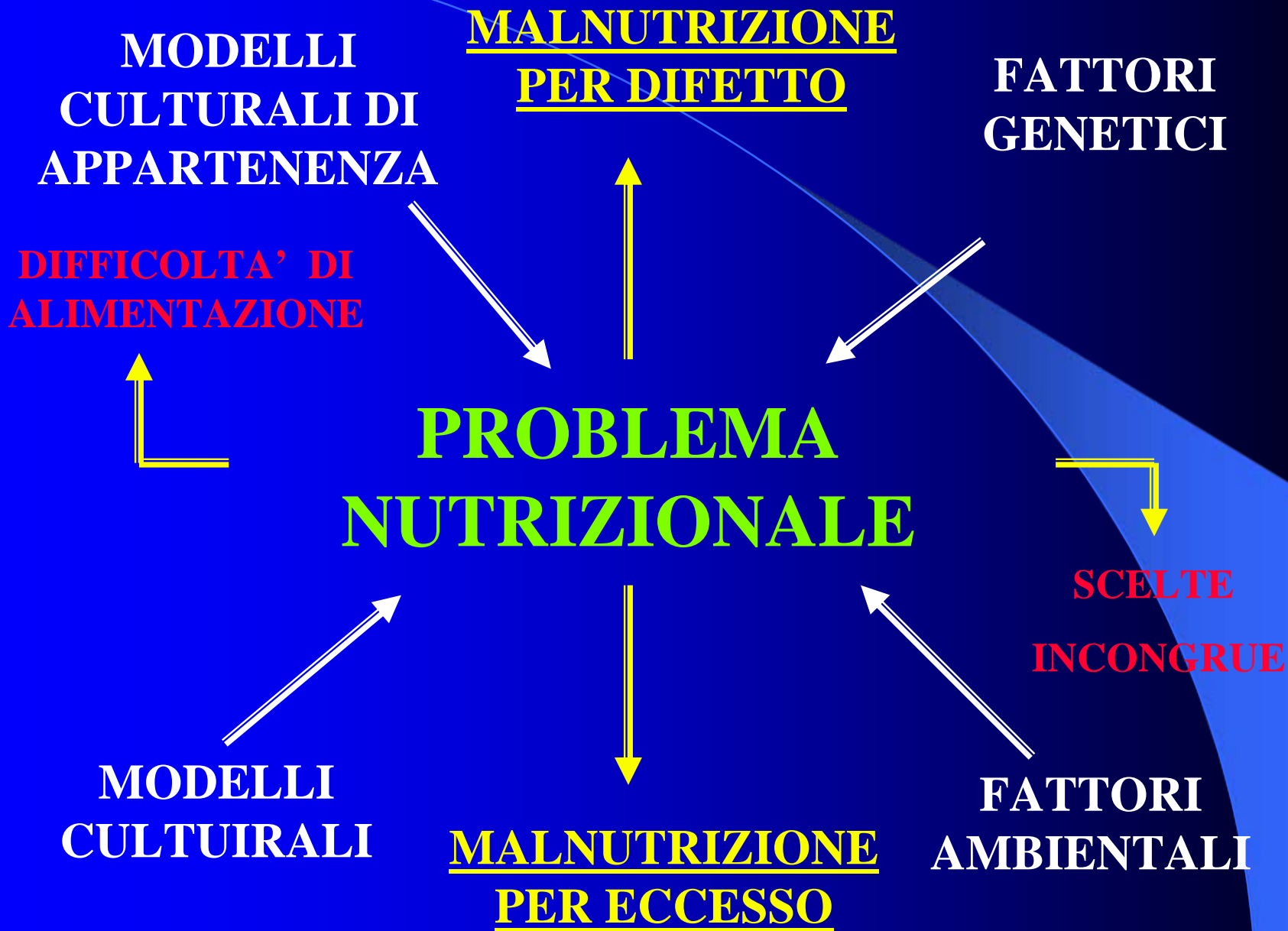
ASSENZA MERENDE

(8-10%)

**PIU' CIBI IL
POMERIGGIO**

(15%)

Selettività



RIDUZIONE

SPESE

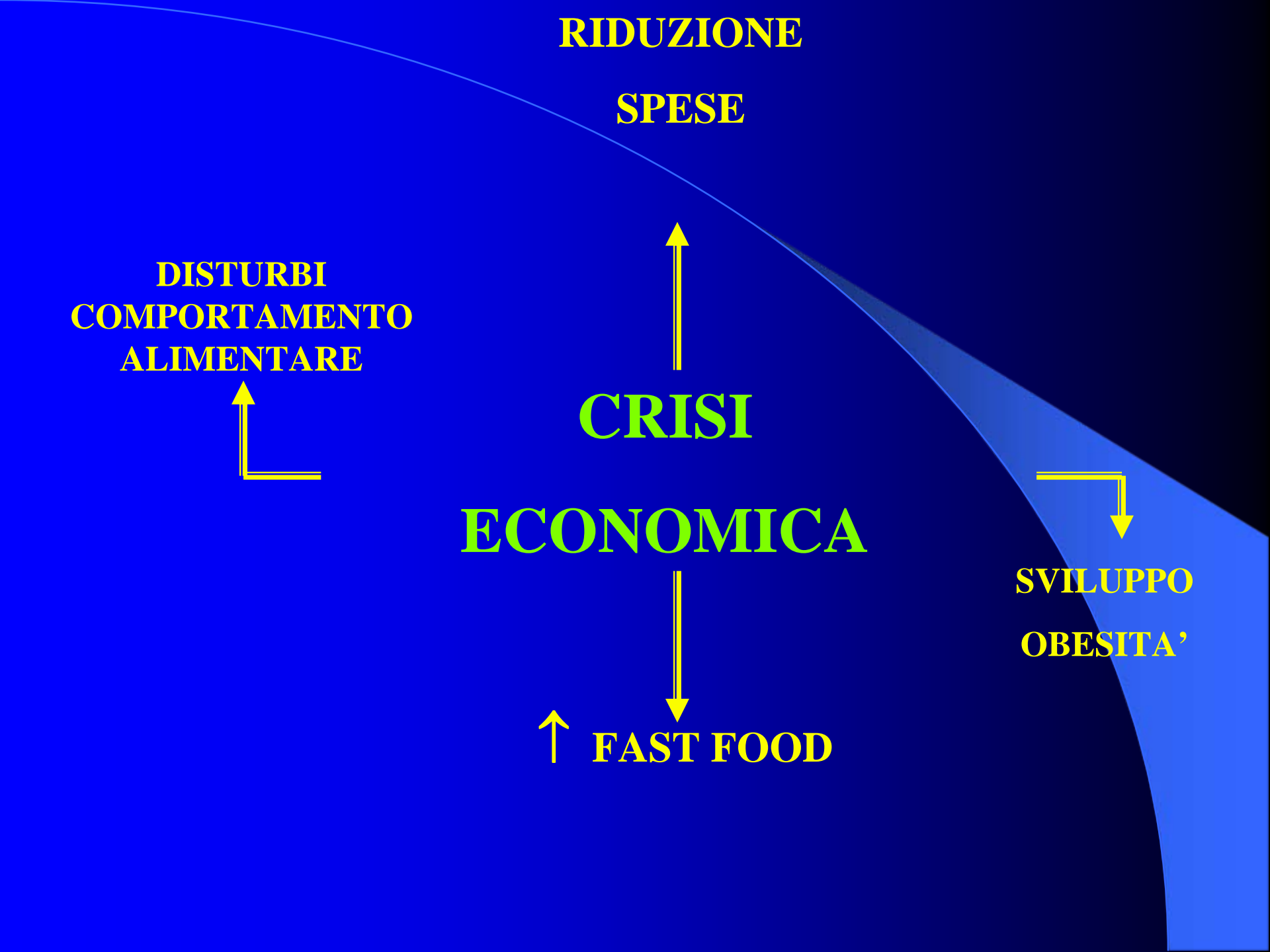
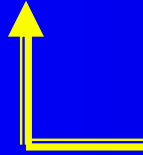
CRISI

ECONOMICA

↑ FAST FOOD

**SVILUPPO
OBESITA'**

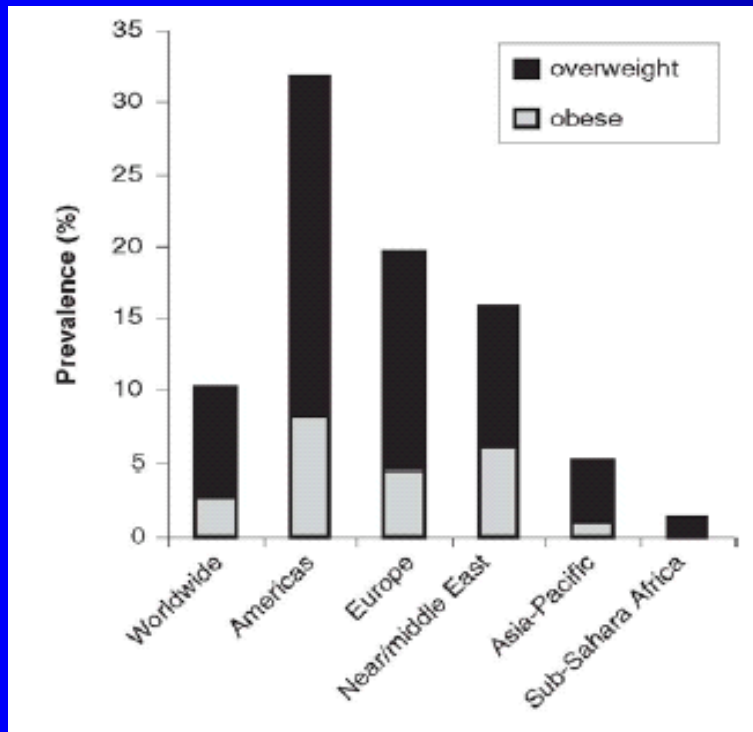
**DISTURBI
COMPORTAMENTO
ALIMENTARE**



DISTRIBUZIONE NUTRIENTI IN MENU' PER BAMBINI NEI FAST-FOOD AMERICANI

NSLP nutrient guideline met	Percentage of meals		
	Burger-based meals	Chicken-based meals	Deli-sandwich-based meals
			%
1) Energy from total fat \leq 30% of total energy	36.7	34.6	78.3
2) Energy from saturated fat <10% of total energy	31.8	90.7	87.9
3) \geq 9 g protein	100.0	100.0	100.0
4) \geq 267 mg calcium	20.1	21.2	50.0
5) \geq 3.30 mg iron	29.0	0.2	94.1
6) \geq 15 mg vitamin C	47.5	59.9	84.5
7) \geq 200 μ g vitamin A	11.8	6.2	51.0
Met 7 guidelines	0.2	0.0	21.6
Did not meet any guidelines	0.0	0.0	0.0
Average number met	2.7	3.1	5.4
SD	1.4	1.1	1.1

Nel mondo...



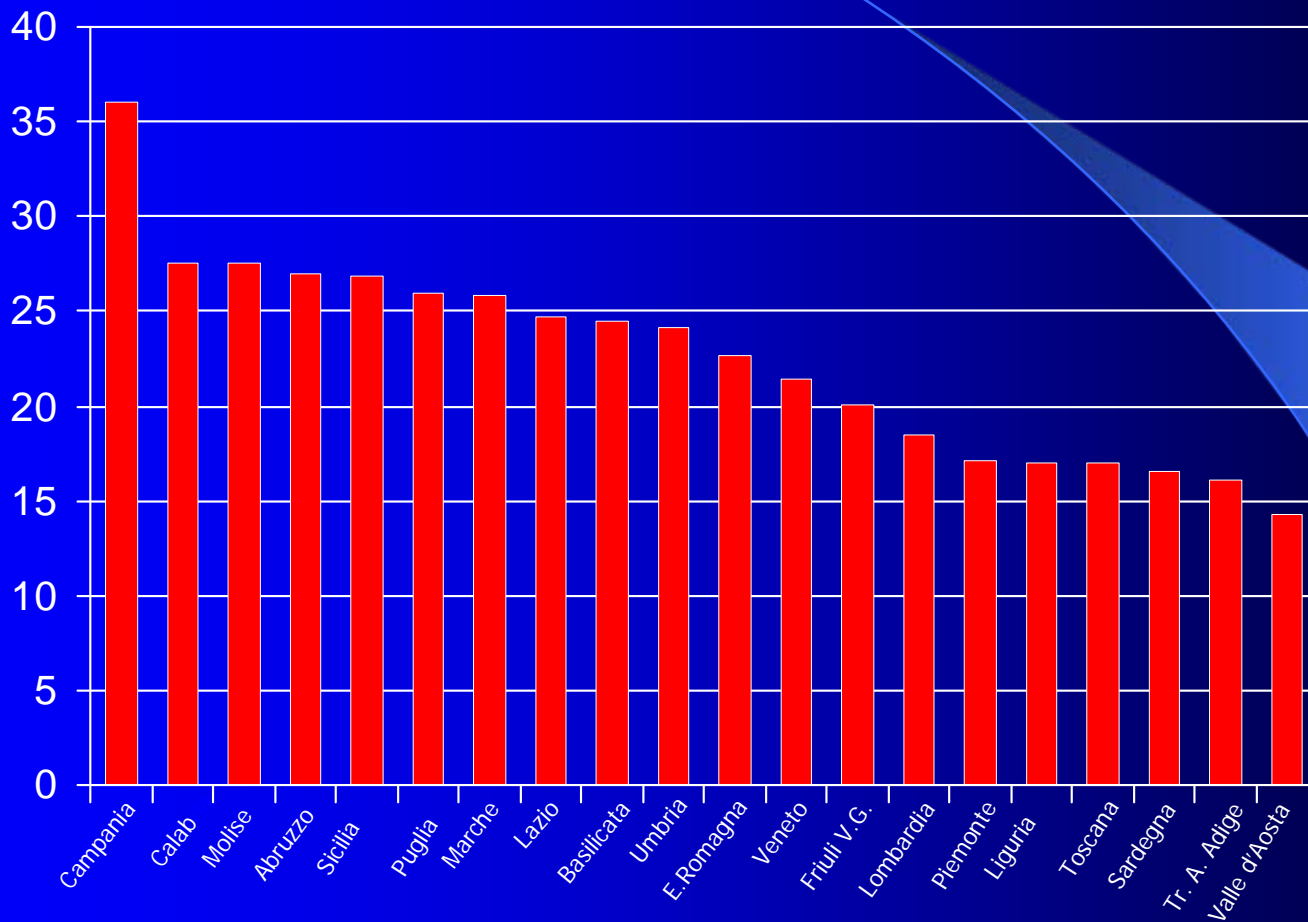
In tutto il mondo 17,6 milioni di bambini sotto i cinque anni sono stati classificati come in sovrappeso.

In totale si parla di 155 milioni in sovrappeso e 30 - 45 milioni obesi.

Prevalence of overweight and obesity among school-age children in global regions. Children aged 5–17 years. Based on surveys in different years after 1990.

Fonte: IOTF.

Prevalenza di bambini/adolescenti sovrappeso/obesi nelle regioni Italiane



Sovrappeso >30 %

**↑↑ Obesità
complicate**

**Alimentazione incongrua +
Sedentarietà**

↑ DCA

↑↑ Sindrome metabolica

LA SOLUZIONE?

The image features the text "LA SOLUZIONE?" in a large, bold, sans-serif font. Each letter is filled with a different color from a rainbow spectrum, starting with red for 'L', transitioning through orange, yellow, green, and blue, and ending with purple for the question mark. The letters have a slight 3D effect with a white outline and a soft shadow beneath them. The background is a dark blue gradient, with a thin, light blue arc curving across the top. A bright blue spotlight beam illuminates the text from the right side.

La richiesta

DIETA

MIRACOLOSA

poco costosa

Dieta miracolosa

Motivazione

A large, thick yellow arrow originates from the top of the word 'Motivazione' and points diagonally downwards towards the text 'percorso di cambiamento.' The arrow has a slight 3D effect with a grey shadow on its shaft.

percorso di cambiamento.

LE STRATEGIE

1. Modificare l'atteggiamento della famiglia
 - **Essere coerenti nello stile di vita familiare**
 - **Credere nel cambiamento del figlio**
 - **Definire menù unici e salutari in famiglia**
 - **Condividere con i figli orari e modi di mangiare**
 - **Evitare di acquistare cibi troppo calorici e ricchi di grassi**
 - **Proporre alimenti economicamente vantaggiosi e nutrizionalmente validi**
 - **Evitare di tenere in casa bevande zuccherate**
 - **Non usare il cibo come premio**
 - **Lodare o correggere un comportamento del bambino non il bambino**

LE STRATEGIE

- Modificare l'atteggiamento dei genitori
- Aumentare il movimento

Ridurre le attività ludiche sedentarie (ad es. TV, Videogames) a 1-2 ore al giorno.

Adottare quotidianamente un'attività motoria di routine (ad es. andare a piedi a scuola e, quando è possibile, non utilizzare l'automobile)

Favorire nell'ambito familiare il gioco attivo.

Promuovere attività all'aria aperta, nel tempo libero

Organizzare week end in famiglia per muoversi

LE STRATEGIE

1. Modificare l'atteggiamento dei genitori
 2. Aumentare il movimento
 3. Ridurre l'apporto calorico
- **Prediligere corrette abitudini alimentari attraverso :**
 - **Scelte qualitativamente adeguate**
 - **Rotazione giornaliera dei pasti proteici con prevalenza di legumi (3-4 volte/settimana)**
 - **Scelta di frutta e verdura di stagione**
 - **Consumo di acqua potabile dal rubinetto**
 - **Buona distribuzione dei pasti con enfasi per la colazione**

Indicazioni di corrette abitudini alimentari

- Per la scelta dei secondi piatti proteici alternare carni rosse a carni bianche, non superando le tre volte a settimana;
- Scegliere pesce azzurro o pesce fresco d'allevamento nazionale e non surgelato.
- Inserire regolarmente uova e legumi secchi (quelli surgelati o in scatola costano un po' di più) almeno due volte a settimana ognuno, sono a basso costo e non hanno nulla da invidiare alla carne.
- Preferire verdura di stagione, fresca (consumare la verdura nel momento in cui è matura naturalmente, risulta più sano ed economico), non surgelata e non in piccole confezioni (il confezionamento implica un costo aggiuntivo);
- Preferire l'acquisto sempre di frutta di stagione (consumare frutta nel momento in cui è matura naturalmente, risulta più sano ed economico) e non in piccole confezioni.

Scelta frutta e verdura di stagione

APRILE: arance, fragole, kiwi, mele, pere, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria cipolline, finocchi, insalate, patate, radicchio, ravanello, rucola, sedano e spinaci.

MAGGIO: arance, ciliege, fragole, kiwi, mele, asparagi, bietole, carote, cavoli, cicoria, cipolline, fagiolini, fave, finocchi, insalate, piselli, pomodori, patate, radicchio, ravanelli, rucola, sedani e spinaci.

GIUGNO: albicocche, ciliege, fragole, pesche, susine, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, zucchine.

ISTITUZIONI



SCUOLA

MEDIA

FAMIGLIA

Uomo SANO

SOCIETA'

SCUOLA

RETE

PEDIATRA

FAMIGLIA

Bambino a rischio

BEN ESSERE

**Dove termina l'arcobaleno.
Deve esserci un luogo, fratello,
Dove si potrà cantare ogni genere di canzoni,
E noi canteremo insieme, fratello,
Tu ed io, anche se tu sei bianco ed io non lo sono.
Sarà una canzone triste, fratello,
Perché non sappiamo come fa,
Ed è difficile da imparare,
Ma possiamo riuscirci, fratello, tu ed io,
Non esiste una canzone nera.
Non esiste una canzone bianca.
Esiste solo musica, fratello.
Ed è musica quella che canteremo.
Dove termina l'arcobaleno.**