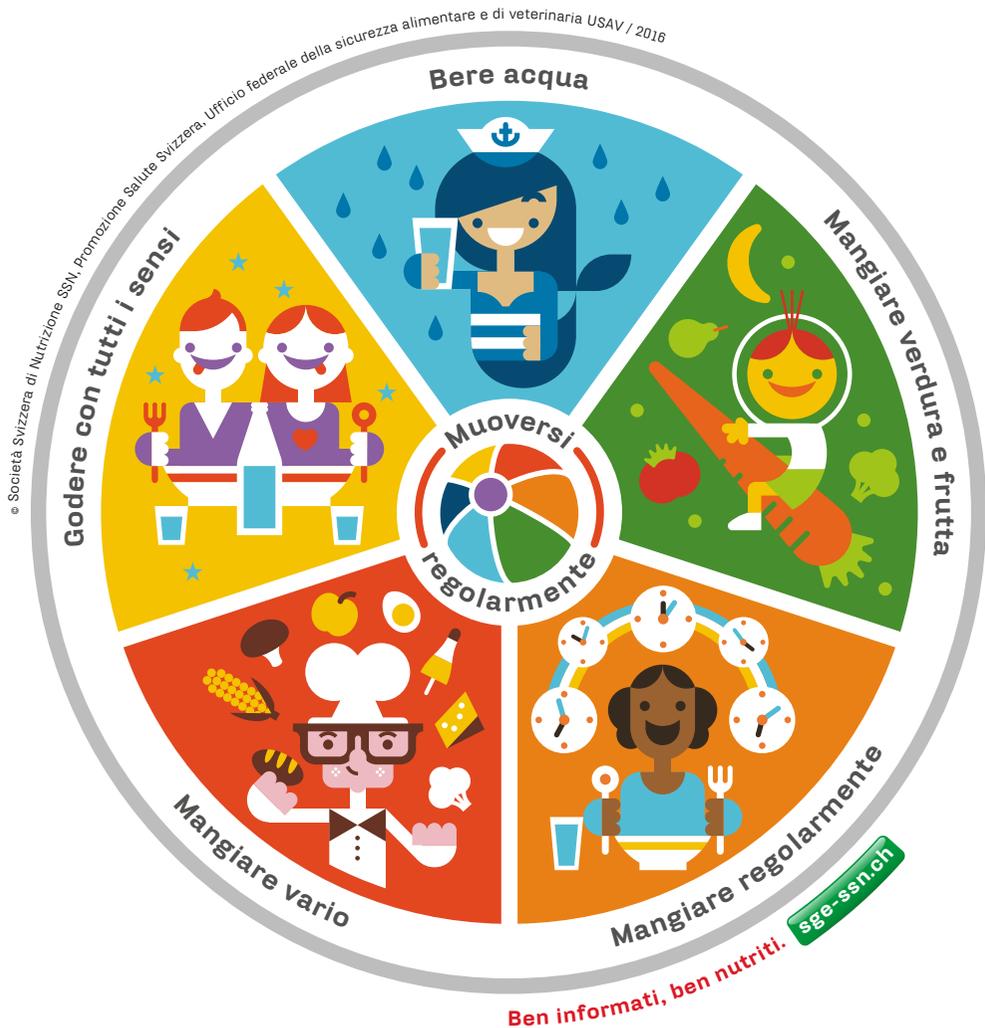




sgē Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Disco alimentare svizzero



Impressum

Autori

Sabine Oberrauch / SSN, Brigitte Buri / SSN

--

Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztörstrasse 87, 3001 Berna

--

In collaborazione con

Ufficio federale della sicurezza alimentare
e di veterinaria USAV e Promozione Salute Svizzera

--

Collaboratrice redazionale

Muriel Jaquet / SSN

--

Grafica e tipografia

Lopetz / Büro Deconstruct

--

Ringraziamenti

La Società Svizzera di Nutrizione SSN ringrazia tutti gli esperti coinvolti per la consulenza professionale e la collaborazione prestate.

--

L'opera e le sue parti sono protette dal diritto d'autore. Ogni utilizzazione (se non concessa dalla legge) necessita del consenso del titolare del copyright.

© Società Svizzera di Nutrizione SSN

1a edizione 2016

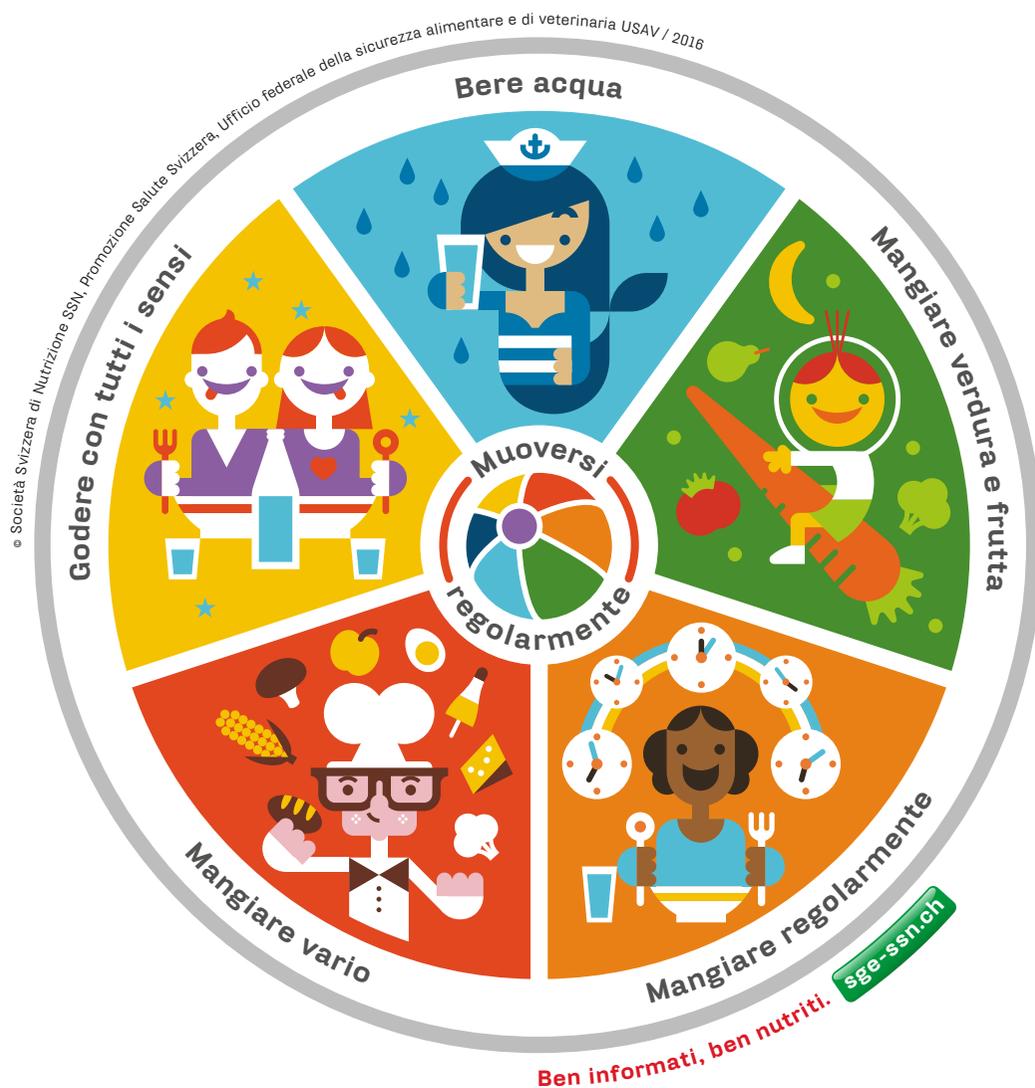
Alimentazione equilibrata e movimento

Il disco alimentare svizzero riassume i punti cardine di abitudini alimentari sane e attività fisica per i bambini fra i 4 e 12 anni.

Il disco contiene consigli utili su come mangiare e bere in modo equilibrato. Inoltre, anche l'atteggiamento di genitori e altre persone di riferimento come anche le abitudini a tavola, svolgono un ruolo importante. Un'atmosfera rilassata a tavola promuove il benessere e il piacere del cibo. Calma, buonumore e pazienza favoriscono un'atmosfera positiva durante i pasti, mentre critiche e pressioni rovinano l'appetito. Invitare i bambini ad assaggiare e dargli il buon esempio, consente loro di beneficiare di una varietà di esperienze legate al gusto e promuove una scelta varia di alimenti.

I bambini sono attivi per natura e amano mantenersi in movimento. Le attività quotidiane e lo sport, preferibilmente all'aria aperta, sono quindi molto importanti. Una quantità sufficiente di pause per riposare consente loro di trovare nuove energie.

Disco alimentare svizzero



Bere acqua

L'acqua è il componente principale del corpo umano. Bere regolarmente consente di fornire al corpo una quantità sufficiente di liquidi e di favorire le prestazioni fisiche e mentali.

L'acqua è la bevanda dissetante ideale perché è priva di calorie, zuccheri e acidi dannosi per i denti. In Svizzera l'acqua del rubinetto è disponibile ovunque, costa poco e la qualità è buona.

Bibite zuccherate e sciroppi non sono bevande dissetanti ideali, perché contengono molti zuccheri ed energia (calorie). Le bibite "light" e "zero" contengono quantità inferiori o sono prive di zuccheri. Tuttavia, queste non sono comunque consigliabili, perché contribuiscono ad abituarsi a sapori molto dolci. Inoltre le bevande zuccherate (incluse le varianti "light" e "zero") contengono solitamente acidi dannosi per i denti. Le bevande che contengono caffeina, come cola, tè freddo, tè nero, tè verde, caffè ed energy drink non sono adatte per i bambini.

Consigli:

- Bere acqua in occasione di ogni pasto e anche fra un pasto e l'altro. In questo modo sarà possibile assumere con facilità i 4 o 5 bicchieri d'acqua (da 2 dl) giornalieri consigliati. Se si praticano attività fisiche o in presenza di alte temperature, si consiglia di bere di più per contrastare la perdita di liquidi.
- Fette di limone o arancia non trattate o erbe fresche (ad es. menta o melissa) sono perfette per aromatizzare l'acqua.
- Tisane alla frutta o alle erbe non zuccherate aumentano la varietà.



Mangiare verdura e frutta

Verdura e frutta portano varietà in cucina in tutte le stagioni. Queste offrono una grande varietà di sapori, contengono numerose sostanze preziose e arricchiscono qualsiasi piatto principale o contorno. Si consiglia di consumare ogni giorno il contenuto di tre pugni di verdure e due di frutta di diversi colori. Il contenuto dei pugni dei bambini corrisponde ad una porzione per loro. Le dimensioni delle porzioni aumentano con la crescita delle mani.

I bambini seguono l'esempio dei loro modelli. Se i genitori e le altre persone di riferimento mangiano una grande varietà di verdure e frutta, questi alimenti diventano più interessanti anche per i bambini. Considerando l'aspetto ecologico oltre a quello legato alla salute, verdura e frutta fresca, locale e di stagione sono la scelta ideale.

Consigli:

- Verdura e frutta cruda e tagliata a bocconcini sono perfette per gli spuntini. La varietà aumenta il piacere.
- Alternare il modo di preparazione di verdura e frutta. Ad esempio le carote possono essere consumate crude o in insalata, al vapore ecc.
- Una porzione di verdura o frutta al giorno può essere sostituita da 1-1,5 dl di succo di verdura o frutta (senza zuccheri aggiunti).

Mangiare regolarmente

Pasti e spuntini ad orari regolari forniscono energia in modo bilanciato e migliorano le prestazioni fisiche e la concentrazione.

Una colazione equilibrata è il modo migliore per iniziare la giornata. Se in questa occasione si mangia poco, si può compensare con uno spuntino mattutino più ricco. Gli spuntini completano i pasti principali e aiutano ad evitare di sgranocchiare di continuo. Tuttavia, ha senso proporli solo se il bambino ha fame. Se il bambino ha mangiato a sufficienza durante ai pasti principali, non ha necessariamente bisogno di uno spuntino. La quantità di pasti quotidiani può quindi variare a seconda del bambino. Solitamente non sono necessari più di 5 pasti (3 principali e 2 spuntini).

Consigli:

- Evitare di sgranocchiare di continuo: fare delle pause tra i pasti.
- Gli alimenti ideali per gli spuntini sono ad es. verdura e frutta intera o a bocconcini, un pugno di noci non salate, pane integrale con formaggio fresco, yogurt naturale con frutta e noci fresche. Offrire inoltre una bevanda senza zucchero, come ad esempio acqua o tisane.
- Dolci e snack salati non sono adatti per gli spuntini.



Mangiare vario

Una grande varietà di alimenti consente di assumere sostanze nutritive importanti e permette al bambino di conoscere una maggiore varietà di sapori. Mangiare vario significa mangiare ogni giorno verdura, frutta, amidi (come patate, riso e cereali, preferibilmente integrali), latticini e un'altra fonte di proteine come ad es. carne, pesce, uova o tofu.

Alimenti ricchi di grassi, zuccheri o sale possono fare parte di una dieta equilibrata se consumati in piccole dosi, al massimo una piccola porzione al giorno.

I bambini riescono a stimare correttamente quando hanno fame e quando sono sazi. Gli adulti si possono fidare di questa abilità.

Consigli:

- Gli adulti sono responsabili della scelta e della preparazione degli alimenti. I bambini possono decidere quanto mangiare.
- Invitare i bambini a provare cibi nuovi, ma senza costringerli! Pressione e rimproveri possono rovinare l'appetito e aumentare il rifiuto dell'alimento.
- Non costringere i bambini a mangiare tutto ciò che si trova nel piatto. Questo può danneggiare la loro capacità di stimare fame e sazietà.



Godere con tutti i sensi

Sapore, odore, aspetto, rumori e consistenza di alimenti e piatti sono decisivi per determinare se piacciono o meno.

Per apprezzare il cibo con tutti i sensi bisogna concedere tempo sufficiente ai pasti. Un'atmosfera positiva durante i pasti contribuisce al piacere a tavola. Distrazioni a causa di TV, smartphone, libri, giornali o tablet disturbano questa atmosfera.

Nuove esperienze gustative arricchiscono i sensi. Non tutti i piatti sono amati fin dall'inizio, perché spesso i bambini si rapportano alle novità con diffidenza e rifiuto. I bambini hanno bisogno di tempo e di essere confrontati col alimento più volte, per abituarsi ai nuovi sapori. Il gusto può essere acquisito e ciò che è familiare piace di più! Diverse attività come ad es. cucinare insieme oppure fare la spesa al mercato, danno ai bambini la possibilità di scoprire il mondo degli alimenti con tutti i sensi.

Consigli:

- Mangiare insieme il più spesso possibile, perché in compagnia il piacere a tavola aumenta e si mangia con più gusto!
- Ai bambini piace aiutare in cucina, ad es. a stendere la pasta o a pelare le carote. Cucinare insieme risveglia il naturale piacere della scoperta e invita a provare cibi nuovi.
- Stimolare i bambini a riflettere sulle percezioni sensoriali e a scambiare le loro opinioni in merito: cosa ne pensano dell'odore e del sapore del piatto? Quale è la sensazione in bocca?



Muoversi regolarmente

Fare movimento è importante per uno sviluppo corporeo ottimale e influisce sul benessere psicosociale. Ai bambini piace muoversi e dovrebbero essere incoraggiati in questo senso. Per muoversi hanno bisogno di spazi e tempi sufficienti ogni giorno.

Oltre alle attività quotidiane come ad esempio andare a scuola a piedi o in bicicletta, i bambini dovrebbero fare movimento per almeno un'altra ora al giorno, nella quale idealmente dovrebbero sudare o rimanere senza fiato, ad es. giocando a palla con gli amici, ballando, oppure giocando nella natura o sul parco giochi. Più varie sono le attività, meglio è.

Tenersi attivi con famiglia e amici risveglia la curiosità e motiva!

Consigli:

- Lasciare che il bambino scelga gli sport o giochi attivi (ad es. saltare la corda o giocare a rincorrersi) che preferisce.
- Sfruttare le proposte delle associazioni, le strutture ludiche e sportive disponibili, i boschi e il giardino.
- Nello sport e nel gioco promuovere un comportamento leale, attivo e sicuro e idealmente partecipare all'attività.
- Per rimanere in forma, i bambini hanno bisogno di pause sufficienti per riprendersi, nelle quali possono fare di nuovo il pieno di energie.

Ulteriori informazioni e suggerimenti pratici

Bere acqua

www.fontesanrubinetto.ch

Mangiare verdura e frutta

www.sge-ssn.ch/kreative-Zwischenmahlzeiten

www.5amtag.ch/it/5-al-giorno/servizio/tabella-delle-stagioni

Mangiare regolarmente

www.sge-ssn.ch/spuntino

Mangiare vario

www.sge-ssn.ch/disco-alimentare

Godere con tutti i sensi

www.senso5.ch

Muoversi regolarmente

www.hepa.ch





sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



nutrinfo® | Servizio d'informazioni nutrizionali

T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test d'alimentazione

nutricalc.ch



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop



Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch