

UOSD ALLERGIE ALIMENTARI

Direttore:

Dott.ssa Maria Antonella Muraro

Indicazioni dietetiche
per una sana
alimentazione del
bambino e
dell'adolescente



REGIONE DEL VENETO

Azienda
Ospedale
Università
Padova

A cura dei Dietisti del Servizio di Dietetica
Nutrizione Clinica Pediatrica e
della UOSD Allergie Alimentari

-

Dipartimento di Salute della Donna e del Bambino

Questo libretto è stato sviluppato come strumento
educazionale per una sana alimentazione
nel bambino e nell'adolescente e
**tale risorsa dovrebbe essere utilizzata
consultando il proprio team di cura.**

INDICE

Presentazione	4
La piramide alimentare	5
Facciamo conoscenza dei gruppi alimentari	6
Come orientarsi nella scelta degli alimenti	9
Frequenze consigliate del secondo piatto	10
Porzioni raccomandate per fasce d'età	11
Alcune porzioni “pratiche”	15
I cinque momenti importanti della giornata	16
E l'acqua?	18
Alimenti da assumere con moderazione	18
Attività fisica	19
Perché scegliere integrale?	20
Un piatto di patate è come uno di verdure?	20
E se il pranzo lo devo mettere nello zaino?	21
Come accedere all'attività ambulatoriale	22
Bibliografia	22

PRESENTAZIONE

In questo opuscolo sono riportate informazioni e indicazioni relative alla sana e corretta alimentazione in età pediatrica. Queste sono rivolte a tutti i bambini e i ragazzi d'età compresa tra 1 e 17 anni, in buono stato di salute e che non necessitano di trattamenti dietetici personalizzati per specifiche condizioni o patologie.

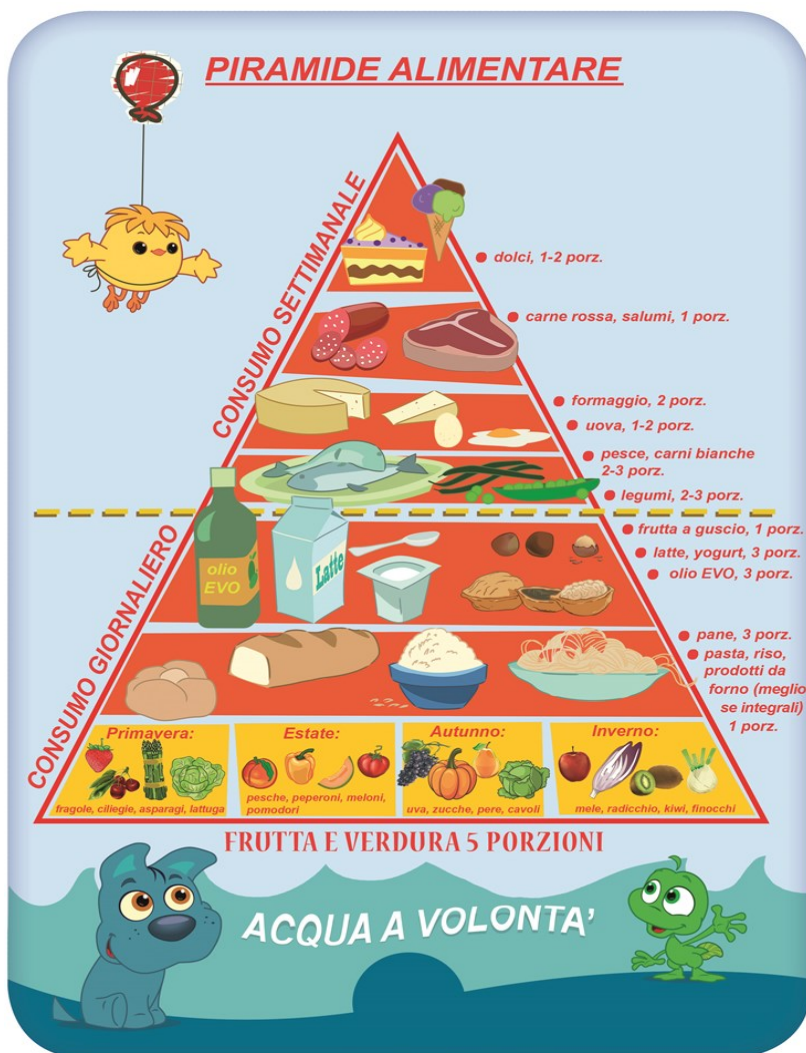
Gli aspetti fondamentali da considerare per la realizzazione di un'alimentazione sana ed equilibrata sono essenzialmente tre: quantità, qualità e frequenza, sia dei pasti che degli alimenti consumati nell'arco della giornata o della settimana. A questo proposito verranno presentati la piramide alimentare, le porzioni standard raccomandate per fasce d'età e alcuni consigli circa alimenti da preferire e limitare in relazione alle loro caratteristiche nutrizionali.

Peculiarità dell'età pediatrica è il fenomeno della crescita, processo che porta all'esigenza di soddisfare fabbisogni energetici e nutrizionali specifici per età. Una dieta varia e bilanciata, oltre a consentire il regolare svolgimento di tutte le attività quotidiane, è indispensabile per garantire adeguati accrescimento e sviluppo neuro-evolutivo. Questo spiega inoltre l'importanza di differenziare ed individuare raccomandazioni specifiche per fasce d'età, in particolare in termini di quantità e porzioni.

Negli ultimi anni molta rilevanza è stata data non solo agli effetti a breve e medio termine, ma anche quelli a lungo termine della nutrizione in epoca infantile. Ciò è avvenuto nell'ottica di prevenire l'insorgenza in età adulta di malattie cronico degenerative come patologie cardiovascolari, obesità, diabete e tumori. Sovrappeso e obesità sono al giorno d'oggi una problematica presente nella popolazione pediatrica italiana: 1 bambino su 3 d'età compresa tra i 9 e i 10 anni presenta un peso superiore alla norma. Una dieta scorretta e sbilanciata, caratterizzata dall'eccessiva assunzione di alimenti ad elevata densità energetica, ricchi di grassi e zuccheri semplici e poveri di fibre alimentari, rappresenta un importante fattore di rischio per le patologie sopracitate. Pertanto, consolidare sane abitudini alimentari sin dalla prima infanzia aumenta la probabilità che queste vengano mantenute nelle età successive e contribuisce alla promozione di un buono stato di salute e di uno stile di vita equilibrato a lungo termine.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare è una rappresentazione grafica delle regole per una sana e corretta alimentazione. Essa è rappresentata in una figura triangolare e si basa sulla divisione degli alimenti secondo il loro contenuto di principi nutritivi, mettendo alla base della forma gli alimenti che dovrebbero essere consumati più spesso durante il giorno, arrivando al vertice del triangolo dove si trovano i cibi da assumere con cautela.



FACCIAMO CONOSCENZA DEI GRUPPI ALIMENTARI

La cosa più importante a tavola è variare sempre i cibi: con la monotonia si rischia di escludere qualche nutriente fondamentale. Non esiste un alimento completo che contenga nella giusta quantità le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno e che sia in grado di soddisfare da solo tutte le necessità nutritive dell'organismo. Variando e combinando opportunamente i diversi alimenti è possibile garantire un apporto adeguato di tutti i nutrienti.

Il gruppo cereali e tuberi

(pasta, riso, pane mais, avena, orzo, farro, patate)



Nutrienti principali forniti: carboidrati complessi, proteine di scarso valore biologico, vitamine del gruppo B, fibra alimentare (se il prodotto è integrale).

Funzioni nell'organismo: i carboidrati sono costituiti essenzialmente da amido il cui ruolo è quello di fornire energia facilmente utilizzabile. Le proteine contenute in questi non sono di elevato valore biologico, ma consumate insieme a quelle dei legumi permettono di sostituire le fonti proteiche di origine animale.

Cosa suggeriscono le linee guida: tra gli alimenti di questo gruppo sono da preferire i prodotti meno raffinati e dunque più ricchi di fibra alimentare.

Il gruppo frutta e ortaggi

Nutrienti principali forniti: provitamina A (presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, melone, kaki), vitamina C (presente soprattutto in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, cavolfiori, broccoli) e altre vitamine, sali minerali, acqua, zuccheri, fibra alimentare.



Funzioni nell'organismo: frutta e verdura sono fonti di fibra alimentare, sia insolubile, che attiva la motilità dell'intestino, sia solubile, che controlla l'assorbimento di carboidrati, lipidi e colesterolo a livello intestinale. Contengono inoltre alcuni componenti che svolgono un'azione protettiva di tipo antiossidante.

Cosa suggeriscono le linee guida: frutta e ortaggi devono essere presenti in abbondanza sulla tavola, alternando il più possibile la varietà e rispettando la stagionalità.

La frutta secca a guscio (mandorle, noci, nocciole, pistacchi) e la frutta essiccata (albicocche, prugne, fichi, mela, uva passa) presentano caratteristiche nutrizionali che le differenziano dalla frutta fresca. La frutta secca presenta un elevato valore energetico e contiene acidi grassi della serie omega-3 mentre la frutta essiccata presenta un'elevata concentrazione di zucchero e fruttosio.

Il gruppo legumi

(fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, soia)



Nutrienti principali forniti: proteine di discreto valore biologico, carboidrati complessi, vitamine del gruppo B, ferro, calcio, fibra alimentare.

Funzioni nell'organismo: i legumi forniscono proteine di buona qualità biologica e possono essere simili al gruppo di carne, pesce e uova.

Cosa suggeriscono le linee guida: il consumo regolare dei legumi come fonte di proteine vegetali è uno dei principi cardine della dieta mediterranea. Pertanto è da incoraggiare l'uso di tutti i legumi ed è bene consumarli insieme ai cereali sotto forma di piatto unico (pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli, polenta e lenticchie).

Il gruppo latte e derivati

(latte, yogurt, latticini e formaggi)



Nutrienti principali forniti: calcio e fosforo, proteine ad alto valore biologico, lipidi (di tipo prevalentemente saturo), vitamine (soprattutto vitamina A e B2).

Funzioni nell'organismo: il nutriente che caratterizza gli alimenti appartenenti a questo gruppo è il calcio. Esso ha una funzione strutturale in quanto è indispensabile per la formazione delle ossa e dei denti. Latte e derivati contengono proteine ad elevato valore biologico, pertanto sono un'alternativa ad altri alimenti di origine animale.

Cosa suggeriscono le linee guida: preferire il latte parzialmente scremato dopo i 3 anni di età in quanto si riduce il fabbisogno raccomandato dei grassi nella dieta, i latticini e i formaggi meno grassi.

Il gruppo carne, pesce ed uova

(carni fresche, salumi, pesce, crostacei e molluschi)



Nutrienti principali forniti: proteine di elevato valore biologico, oligoelementi (in particolare zinco, rame e ferro), vitamine del gruppo B e lipidi (quest'ultimi presenti nelle carni, nei pesci grassi, in salumi e nel tuorlo d'uovo che contiene inoltre colesterolo).

Funzioni nell'organismo: le proteine di ottima qualità biologica rendono gli alimenti di questo gruppo indispensabili all'organismo per la crescita e il mantenimento dei tessuti. Il ferro alimentare è altamente biodisponibile e pertanto facilmente assorbibile e utilizzabile.

Cosa suggeriscono le linee guida: sono da preferire le carni magre (siano esse bovine, avicole, suine, ecc) ed il pesce. E' da moderare il consumo di prodotti a maggior tenore in grassi, quali certi tipi di carne e di salumi.

Il gruppo dei grassi di condimento

(burro, margarina, lardo, strutto, olio di oliva, olio di semi)



Nutrienti principali forniti: lipidi, acidi grassi saturi, monoinsaturi, polinsaturi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili (vitamine A, E, D).

Funzioni nell'organismo: i lipidi costituiscono i nutrienti a elevato contenuto energetico. I lipidi favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e carotenoidi. Alcuni loro costituenti, come ad esempio gli acidi grassi essenziali della famiglia omega-6 e della famiglia omega-3, intervengono in funzioni biologiche importanti.

Cosa suggeriscono le linee guida: preferire gli oli di origine vegetale monoseme e l'olio d'oliva, da usare possibilmente a crudo.

COME ORIENTARSI NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI



Latte, yogurt dopo i 3 anni latte parzialmente scremato

Pasta e cereali preferire pasta, cereali e derivati integrali; si raccomanda la cottura al dente

Pane preferire quello integrale o con farina poco raffinata

Carne pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo e maiale magri

Pesce preferire pesce azzurro, crostacei e molluschi saltuariamente

Legumi freschi, secchi, surgelati; da associare sempre nel pasto ai cereali; non sono un contorno, ma un'alternativa a carne, pesce,

Uova sode, in frittata, alla coque, come ingrediente di torte salate o condimento del primo piatto

Formaggi da considerarsi un secondo piatto e non come un fine pasto

Salumi, affettati come secondo piatto e non a fine pasto

Frutta secca scegliere la frutta oleosa, fonte di acidi grassi essenziali (ricordando che ha un importante apporto energetico!)

Frutta fresca di stagione, preferibilmente non frullata

Verdura cruda o cotta; le patate non sono da considerare verdura ma una alternativa a pasta, pane e cereali

Condimenti preferire l'olio extra vergine d'oliva aggiunto a crudo

Aromi/spezie a piacere per insaporire e ridurre il sale aggiunto

FREQUENZE CONSIGLIATE DEL SECONDO PIATTO

ALIMENTO	FREQUENZA
CARNE BIANCA/ROSSA	1-2 Volta/settimana
LEGUMI	2-4 Volte/settimana
FORMAGGI	1-2 Volte/settimana
UOVA	1-2 Volta/settimana
PESCE	2-3 Volta/settimana
CARNI/PESCE CONSERVATI	0-1 Volta/settimana



IL PESCE CONSERVATO È UGUALE AL PESCE FRESCO?

Si consiglia di limitare il consumo di tonno in scatola e, in generale, di pesci di grossa taglia come pesce spada, squalo, palombo verdesca per la presenza di metilmercurio. Si tratta di pesci grossi, che ne accumulano di più a livello delle loro carni perciò è bene alternarli con altre specie di taglia più piccola in cui le quantità di mercurio sono inferiori, come sardine, acciughe, sgombri, branzini, orate, sogliole, trote ecc.

1-3 anni	
ALIMENTO	PORZIONE IN GRAMMI (PESO A CRUDO)
Pasta, riso, orzo, altri cereali asciutti	30
Pasta, riso, altri cereali in brodo, minestra	20
Padano o Parmigiano	5
Verdura cruda (insalata, finocchio, carote)	20-30
Verdura da preparare cotta	60
Frutta	100
Olio extravergine di oliva	10-15
Pane comune	20-30
Carne	40
Pesce	50
Uova	n. 1
Formaggio fresco	30
Formaggio stagionato	20
Legumi secchi / freschi	20 / 40
Prosciutto cotto	20
MERENDE	
Frutta fresca di stagione	100
Yogurt	125
Pane di tipo comune / integrale	20
Marmellata, crema di nocciole	10
Fette biscottate/crackers	1-2 pezzi
Biscotti secchi	10
Latte	100 ml

3-6 anni	
ALIMENTO	PORZIONE IN GRAMMI (PESO A CRUDO)
Pasta, riso, orzo, altri cereali asciutti	40-50
Pasta, riso, altri cereali in brodo, minestra	30
Gnocchi di patate	120
Padano o Parmigiano	5
Verdura cruda (insalata, finocchio, carote)	40-50
Verdura da preparare cotta	80-100
Frutta	150
Olio extravergine di oliva	15
Pane comune	30-40
Pane integrale	40-50
Carne	50
Pesce	70
Uova	n. 1
Formaggio fresco	40
Formaggio stagionato	30
Legumi secchi / freschi	30 / 50
Prosciutto cotto/crudo	30
MERENDE	
Frutta fresca di stagione	150
Yogurt	125
Pane di tipo comune / integrale	20
Marmellata, crema di nocciole/cioccolato	10
Fette biscottate/crackers	2-3 pezzi
Biscotti secchi	10
Latte	100 ml

6-12 anni	
ALIMENTO	PORZIONE IN GRAMMI (PESO A CRUDO)
Pasta, riso, altri cereali asciutti	60-70
Pasta, riso, altri cereali in brodo, minestra	40
Gnocchi di patate	150
Padano o Parmigiano	5
Verdura cruda (insalata, finocchio, carote)	150-200 (verdura a foglia 50g)
Verdura da preparare cotta	150-200
Frutta	150-200
Olio extravergine di oliva	20-25
Pane comune	50-60
Pane integrale	60-70
Carne	60-80
Pesce	100
Tonno in scatola	30
Uova	n. 1-2
Formaggio fresco	50
Formaggio stagionato	40
Legumi secchi/freschi	30-40/60-80
Prosciutto cotto/crudo	40
MERENDE	
Frutta fresca di stagione	150-200
Yogurt	125
Pane di tipo comune / integrale	40-50
Marmellata, crema di nocciole	10
Fette biscottate/crackers	3-4 fette o 1 pacchetto
Biscotti secchi	30
Latte	150 ml

13-17 anni	
ALIMENTO	PORZIONE IN GRAMMI (PESO A CRUDO)
Pasta, riso, altri cereali asciutti	70-100
Pasta, riso, altri cereali in brodo, minestra	50
Gnocchi di patate	200
Padano o Parmigiano	10
Verdura cruda (insalata, finocchio, carote)	200 (verdura a foglia 80-100g)
Verdura da preparare cotta	200-250
Frutta	150-200
Olio extravergine di oliva	25-30
Pane comune	60-80
Pane integrale	80
Carne	70-100
Pesce	80-120
Tonno in scatola	50
Uova	n. 2
Formaggio fresco	70-100
Formaggio stagionato	50-60
Legumi secchi / freschi	40-60 / 80-100
Prosciutto cotto/crudo	50
MERENDE	
Frutta fresca di stagione	150-200
Yogurt	125
Pane di tipo comune / integrale	50-80
Marmellata, crema di nocciole	20
Fette biscottate/crackers	3-4 fette/ 1 pacchetto
Biscotti secchi	30
Latte	150 ml

ALCUNE PORZIONI “PRATICHE”

Il termine porzione identifica una “unità pratica di misura della quantità consumata di alimento” e come si è visto corrisponde ad un certo quantitativo in grammi. Al fine di gestire in modo più facile e veloce la porzionatura degli alimenti consumati nell’arco della giornata, per alcuni di essi sono state individuati dei semplici riferimenti utilizzando:

- misure casalinghe di uso comune (es. cucchiaino, bicchiere, tazza ecc.)

ALIMENTO		
Formaggio grattugiato	1 cucchiaino = 5g	1 cucchiaio = 10g
Marmellata	1 cucchiaino = 10g	1 cucchiaio = 25g
Miele	1 cucchiaino = 8g	1 cucchiaio = 20g
Olio	1 cucchiaino = 5g	1 cucchiaio = 10g
Pastina	1 cucchiaino = 7g	1 cucchiaio = 14g
Riso	1 cucchiaino = 10g	1 cucchiaio = 17g
Zucchero	1 cucchiaino = 5g	1 cucchiaio = 10g

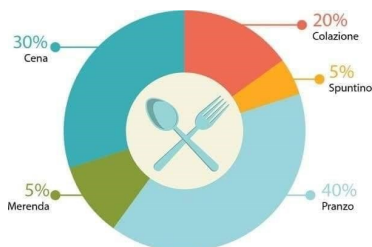
- misure di riferimento commerciali (es. una scatoletta, un vasetto, una lattina, una fetta di pane, un frutto medio ecc.)

ALIMENTO	
Yogurt	1 vasetto = 125g
Succo di frutta	1 brick = 200ml
Crackers	1 pacchetto = 25-30g
Tonno	1 scatoletta piccola = 56g
Frutta	1 frutto medio = 150g
Formaggio fresco (es. stracchino, ricotta)	1 monoporzione = 100g
Hamburger	n°1 = 100g

I CINQUE MOMENTI IMPORTANTI DELLA GIORNATA

Il frazionamento dell'alimentazione in più pasti è particolarmente indicato per bambini e adolescenti in modo da non concentrare tutte le calorie a pranzo o a cena, oppure per evitare abbondanti merende e spuntini con eccessivi apporti di grassi e zuccheri semplici. In particolare, la distribuzione energetica si dovrebbe suddividere come segue nella giornata:

COLAZIONE	20%
SPUNTINO	5%
PRANZO	40%
MERENDA	5-10%
CENA	30%



PRIMA COLAZIONE

- ⇒ Latte o yogurt parzialmente scremato
- ⇒ Fette biscottate o cereali o pane integrali o muesli
- ⇒ Frutta o frutta secca a guscio

SPUNTINO/MERENDA

Frutta o yogurt o pane comune/integrale o cracker o fette biscottate

PRANZO/CENA

ALTERNATIVA 1

- ⇒ primo piatto (pasta, riso, orzo, farro o altri cereali) condito con olio o passata di pomodoro o sugo/passato di verdure o pane, polenta, patate
- ⇒ secondo piatto (carne/pesce/legumi/formaggio/uova)
- ⇒ verdura

ALTERNATIVA 2

- ⇒ piatto unico (pasta, riso, orzo, farro o altri cereali) condito con carne/pesce/legumi/formaggio/uova
- ⇒ verdura

A CENA IL BAMBINO PUO' ASSUMERE SOLO IL SECONDO CON LE VERDURE?

No, è bene completare il pasto con un alimento fonte di carboidrati complessi come pasta, riso, altri cereali o pane o patate o polenta, poiché proponendo un'unica pietanza il rischio è che il bambino assuma una porzione di secondo piatto eccessiva per l'età. In alternativa può essere proposto un piatto unico a base di riso o pasta con condimento a base di ragù di carne o pesce, legumi o uova o formaggi.

PROPOSTE DI PIATTO UNICO

- Pasta ai formaggi
- Pasta/riso e legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli)
- Pizza
- Torte di verdure con formaggio/carne/affettato
- Lasagne al forno
- Pasta ripiena (tortellini, ravioli, cannelloni)
- Polenta/patate con carne/pesce
- Insalata di pasta o riso
- Pasta al ragù di carne
- Pasta al sugo di pesce
- Pasta alla carbonara
- Verdure ripiene con formaggio/carne e riso
- Frittata di patate
- Crespelle

È NECESSARIO AGGIUNGERE IL CONDIMENTO?

Per garantire un pasto equilibrato, sia a pranzo che a cena, è importante assicurare l'aggiunta di un condimento fonte di grassi di buona qualità come l'olio d'oliva. L'aggiunta del sale va moderata, mentre è da limitare l'aggiunta di altri condimenti grassi come salse, maionese, panna, burro, lardo ecc.

E...come comportarsi con l'acqua?

Bisogna bere almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno e aumentarne l'assunzione se si svolge attività fisica e se fa più caldo. E' utile bere spesso, senza aspettare il senso di sete e pertanto in qualsiasi momento della giornata, ai pasti e lontano dai pasti.



L'ACQUA GASSATA FA MALE O FA INGRASSARE?

No, sia l'acqua naturalmente gassata che quella addizionata di anidride carbonica, non contiene calorie perciò non contribuisce all'apporto energetico né sono pericolose per la salute.

ALIMENTI DA ASSUMERE CON MODERAZIONE

- Zuccheri
- Bibite gassate (ricche di zuccheri semplici e caffeina), succhi di frutta e sciroppi
- Cioccolato, caramelle
- Biscotti secchi, frollini, wafers e biscotti farciti
- Brioche, dolci o dolciumi confezionati
- Salumi, insaccati, wurstel
- Carne e pesce in scatola
- Patate fritte, patatine in sacchetto, salatini, salse, pane condito, pane e pancarrè industriale
- Alimenti tipo fast food (presentano un elevato contenuto in calorie, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e risultano poveri di fibra alimentare e vitamine).

FRUTTA FRESCA E SUCCO DI FRUTTA: SONO LA STESSA COSA?

No, bere un succo di frutta non corrisponde al consumo di una porzione di frutta fresca. I succhi di frutta contengono succo e polpa di frutta in una percentuale ridotta e prevedono l'aggiunta di acqua, zuccheri e additivi. Sono inoltre privi della fibra e della maggior parte delle vitamine e dei sali minerali presenti all'interno della frutta fresca. Anche nei succhi 100% frutta che riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti" contengono più zuccheri (quelli naturali della frutta) e meno fibra rispetto ad una porzione di frutta fresca.

ATTIVITA' FISICA



Dalla prima infanzia all'adolescenza, una corretta attività fisica garantisce il mantenimento di un peso corporeo adeguato, promuove una crescita armonica del corpo, sviluppa forza, agilità e resistenza. Oltre alla sfera puramente fisica, l'attività motoria ha un ruolo importante per lo sviluppo della socialità, dell'amicizia, della cooperazione e dello spirito di gruppo .

I livelli di attività consigliati sono pari a 60 minuti al giorno nei bambini fino ai 10 anni e si possono raggiungere abbastanza facilmente, rendendosi attivi nel corso della giornata in modi relativamente semplici come:

- 👉 Andare a scuola a piedi
- 👉 Salire e scendere le scale a piedi, anche se c'è l'ascensore
- 👉 Accompagnare la mamma o il papà per le piccole commissioni
- 👉 Riordinare la cameretta
- 👉 Fare una passeggiata nel tempo libero
- 👉 Portare il cane a spasso



Un primo passo importante di ridurre il tempo libero dedicato ad attività sedentarie come guardare la TV, giocare o navigare con lo smartphone, tablet o computer.

Negli adolescenti si consigliano almeno 150 minuti di attività fisica a settimana di cui almeno 15 al giorno ad alta intensità attraverso sport organizzati come per esempio:

- 👉 Saltare la corda, corsa
- 👉 Tennis, calcio, pallacanestro, nuoto, aerobica
- 👉 Ballo
- 👉 Sci



PERCHÉ SCEGLIERE INTEGRALE?

Il consumo e l'inserimento dei cereali e derivati integrali è raccomandato nei bambini a partire dai 3 anni d'età in quanto rispetto ai prodotti raffinati, sono una fonte di fibre alimentari di tipo insolubile, che svolgono nell'organismo importanti funzioni quali la regolazione del transito intestinale, il rallentamento dello svuotamento gastrico, favorendo il senso di sazietà e promuovono lo sviluppo di una flora batterica intestinale positiva. Prima dei 3 anni sono preferibili i prodotti raffinati, più adatti all'apparato intestinale ancora in via di sviluppo e in quanto un eccessivo apporto di fibra potrebbe limitare e ostacolare l'assorbimento di importanti micronutrienti come calcio e ferro. E' consigliabile la scelta di prodotti provenienti dall'agricoltura biologica per la presenza della parte più esterna dei chicchi dei cereali, dove possono depositarsi le sostanze (es. pesticidi) utilizzate nell'agricoltura tradizionale.

UN CONTORNO DI PATATE E' COME UNO DI VERDURE?

No, le patate sono dei tuberi e appartengono al mondo vegetale ma contengono una buona quantità di amido che, dal punto di vista nutrizionale, le rende più simili ai cereali che ad ortaggi e verdure come spinaci, insalata o pomodori. Le linee guida raccomandano il consumo di una porzione di patate 1-2 volte alla settimana in sostituzione alla porzione di alimenti fonte di carboidrati complessi (pasta, riso o altri cereali, pane, prodotti da forno, polenta).

E SE IL PRANZO LO DEVO METTERE NELLO ZAINO?

La gita, il pomeriggio al doposcuola o una giornata fuori porta richiedono un pasto che sia pratico, veloce, facile da trasportare e consumare.

Per il classico panino, è preferibile il pane comune o il pane integrale di panificio (si può acquistare in anticipo, surgelare già tagliato a metà e poi riscaldare in forno) rispetto al pancarrè industriale o al pane condito o al latte. Si può farcire non solo con affettati come prosciutto cotto o crudo, bresaola o fesa di tacchino ma anche con roastbeef, formaggio tagliato a fette come emmenthal o asiago, petto di pollo alla griglia oppure pesce conservato (salmone, pesce spada) oppure possono accompagnare fette di farinata di ceci o un burger di legumi. Non può mancare la verdura all'interno come foglie di insalata o spinacino, rucola, carote grattugiate, fette di pomodoro o verdure grigliate. Anche la frittata è un'ottima variante: nel panino, a cubotti con l'aggiunta di verdure e accompagnata da pane, sottoforma di rotolo oppure con patate.

Un frutto di stagione pratico da consumare come banana, mela, pera, mandarini, pesche o albicocche è un'ottima conclusione del pasto.

E da bere? Acqua!

INDICAZIONI PER L'ACCESSO ALLE CONSULENZE DIETISTICHE

Con IMPEGNATIVA compilata da un medico della UOSD Allergie Alimentari – Azienda Ospedale-Università Padova, con la seguente dicitura:

“TERAPIA EDUCAZIONALE PER PATOLOGIA NUTRIZIONALE INDIV.”

Modalità di prenotazione

Le prenotazioni si possono effettuare previo contatto via mail con il personale della UOSD Allergie Alimentari al seguente indirizzo:

✉ segreteria.allergiealimentari@aopd.veneto.it

Le visite di controllo possono essere effettuate in modalità telematica; per richiedere un appuntamento scrivere una e-mail all'indirizzo di segreteria sopra riportato.

BIBLIOGRAFIA

- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN). Linee guida per una sana alimentazione italiana. Revisione 2003.
- Società Italiana di Pediatria (SIP), Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica (SIEDP). Consensus su diagnosi, trattamento e prevenzione dell'obesità del bambino e dell'adolescente. 2017.
- C. Catassi. Manuale SIGENP di nutrizione pediatrica.. Il Pensiero Scientifico Editore, 2016.
- Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). Livelli d'Assunzione Raccomandati di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN). IV revisione 2014.
- Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica - Piano Regionale Prevenzione Regione Veneto 2014-2018. Agosto 2017.



Dipartimento Didattico Scientifico Assistenziale
Integrato Salute della Donna e del Bambino

UOSD ALLERGIE ALIMENTARI

Indicazioni dietetiche per una sana
alimentazione del bambino e dell'adolescente
<https://www.aopd.veneto.it/Allergie-Alimentari>



Offre **informazioni, indicazioni** sull'organizzazione dell'Azienda Ospedale-Università Padova, e fornisce indicazioni sull'**accoglienza** dei parenti dei malati, dal lunedì al venerdì 9:00 -13:00;

☎ 049 821 3200 - ☎ 049 821 2090 ✉ urponline@aopd.veneto.it

Per richiesta informazioni o per presentare una segnalazione (reclamo, suggerimento, elogio), inquadrare il QR code per collegarsi a <https://www.aopd.veneto.it/URP>



Aggiornato al 9 febbraio 2023