



ALIMENTAZIONE SANA NEI PRIMI 3 ANNI DI VITA

UN INVESTIMENTO PER IL FUTURO



Obesità infantile una sfida da affrontare

In Europa **1 bambino su 3** in età scolare convive con sovrappeso o obesità

L'Italia si colloca al quarto posto per prevalenza di sovrappeso e obesità infantile, il dato riferito al 2023 riporta un valore di circa **30%**

L'obesità persiste nel 70-80% dei casi nell'età adulta, con **aumento del rischio di malattie cardiovascolari, metaboliche, tumorali e ripercussioni a livello psicologico.**

*European Regional Obesity Report 2022 dell'OMS
OKkio alla Salute – Risultati 2023*



E la Liguria?

Indagine sui bambini tra gli 8 e 9 anni

- L'1,9% dei bambini è in condizioni di obesità grave
- Il 7,2% è obeso
- Il 18,2% è in sovrappeso.

Il **27,2%** dei bambini presenta un eccesso ponderale (sovrappeso o obesità).

Fattori di rischio dell'obesità infantile



**ALIMENTAZIONE
NON EQUILIBRATA**



**MANCANZA DI
ATTIVITÀ FISICA**



**ABITUDINI
QUOTIDIANE
IRREGOLARI**



**SONNO
INSUFFICIENTE**



FATTORI GENETICI

Imparare a mangiare bene - si comincia dallo svezzamento

L'obiettivo principale è favorire un'alimentazione varia e bilanciata fin da subito

Rispettando i ritmi e le preferenze del bambino

Adottando un approccio sereno e graduale

Dare la possibilità di esplorare i cibi in autonomia e imparare a gestire consistenze e sapori diversi



Le Difficoltà fanno parte del percorso....

- Nel primo anno di vita i bambini **NON SONO SELETTIVI**. Possono invece dimostrarsi **DIFFIDENTI** verso alcuni alimenti, principalmente per caratteristiche sensoriali che non riguardano solo il gusto, ma ad esempio la consistenza
- Nello svezzamento qualsiasi **NOVITÀ** è interessante: alimenti dolci, sapidi, amari o acidi
- È utile **RIPROPORRE** il cibo più volte, **SENZA FORZARE** il bimbo a mangiarlo



Il bambino non è un piccolo adulto

Il fabbisogno nutrizionale del bambino è diverso rispetto a quello dell'adulto



Grassi

40% a 12 mesi

30% a 4 anni di età



Proteine

10 - 15%



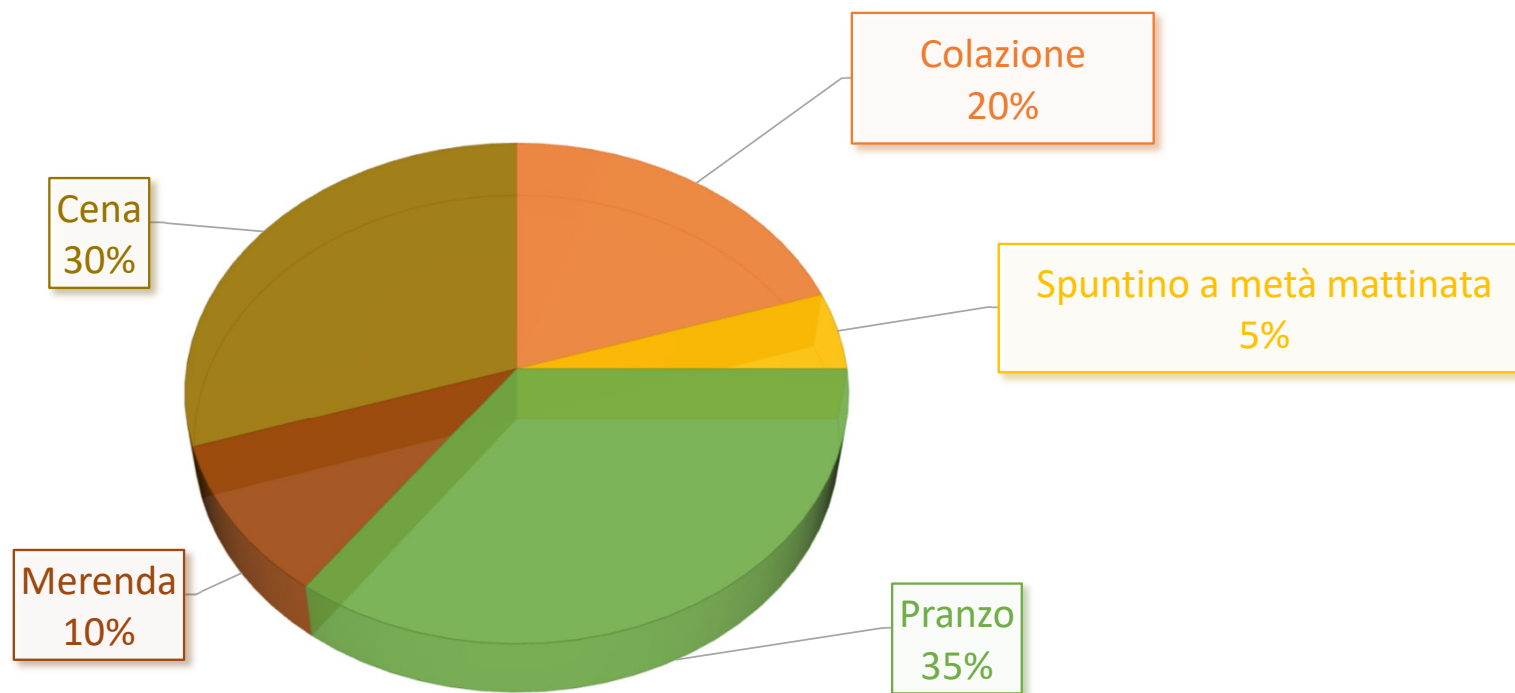
Carboidrati

40% nel primo anno

55% tra 1 e 3 anni



Ripartizione giornaliera dei pasti





La prima colazione nutre il corpo e lo spirito

—

Riunirsi tutti
insieme intorno al
tavolo per
cominciare la
giornata





... se il bambino non vuole fare
la prima colazione?

... se i tempi al mattino sono
troppo stretti?



- Sveglia troppo a ridosso della colazione, bastano anche solo 15 min prima
- Fare la colazione insieme
- Proporre diversi alimenti (dolce-salato, pane o focaccia, formaggio fresco)
- Sperimentare nuove ricette durante il weekend



- Preparare il tavolo la sera prima coinvolgendo i bambini
- Inventarsi un favola
- Far mangiare il pupazzo preferito
- La cena era troppo abbondante? Ha fatto lo spuntino dopo cena?

Merenda fuori dal nido



- È possibile aggiungere un «altra» merenda oltre a quella del nido
- Importante variare rispetto alla merenda già consumata al nido (frutta-yogurt-dolce-salato-frutta secca)
- **Attenzione alle merendine confezionate**
- **NO a Bibite zuccherate e gassate**
- Attenzione all'orario, non troppo vicino alla cena

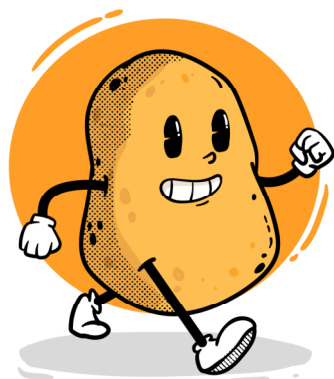
An illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a yellow shirt and a dark green apron. She is in a kitchen, looking extremely stressed or overwhelmed, with her hands pressed against her cheeks and wide, frantic eyes. The kitchen background includes a tiled wall, a range hood, hanging kitchen utensils, a pepper mill, and a small potted plant. In the foreground, there is a cutting board, a bowl of vegetables, and a container with more kitchen tools.

Ore 18.00 ... Cosa faccio per cena oggi?

I carboidrati - un po' di varietà

I cereali, come frumento, riso, farro, orzo, avena, miglio, segale, grano saraceno e le farine multi cereali, possono essere utilizzati a rotazione nell'alimentazione del bambino dai sei mesi di vita

Patate
(non è una verdura!)



Idee come utilizzare cereali alternativi:
Fiocchi di cereali (porridge)
Cereali soffiati (Attenti agli zuccheri aggiunti)
Farine di cereali (biscotti, piadine...)

Le Proteine - ma quali?

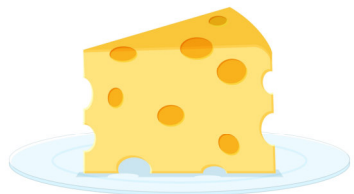
14 pasti principali alla settimana



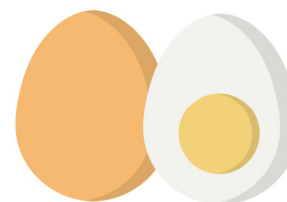
Carne massimo 3 volte alla settimana (preferibilmente carne bianca)



Pesce 3-4 volte alla settimana



Formaggio 2 volte alla settimana (considerarli sempre come un secondo piatto)



Uova 1 volta alla settimana



Legumi 4-5 volte alla settimana (fin dall' inizio dello svezzamento)



NON DIMENTICHIAMOCI LE VERDURE!

Nei pasti principali (pranzo e cena)
deve sempre comparire un
contorno a base di verdura cruda
o cotta

Dove si
trovano i
grassi
«buoni»?





Grazie

Prof. Donatella Panatto
Dott. Charlott Roihl
Giada Mazzucchelli
Dipartimento di Scienze della Salute (Dissal), Università di Genova

<https://www.insegnasalute.it>