



AL NIDO CON MATILDE

INCONTRO CON I GENITORI E GLI EDUCATORI DEL NIDO

A CURA DEL SERVIZIO DIETETICO DI **MATILDE RISTORAZIONE**

A top-down view of a meal on a light-colored, textured surface. In the upper left, a white bowl contains sliced cucumbers, a red bell pepper, and a leaf of basil. Next to it is a piece of pita bread. In the lower center, a dark brown ceramic bowl is filled with bright pink hummus, garnished with fresh green herbs, three small yellow chickpeas, and black sesame seeds. Scattered around the bowls are more pita bread pieces, fresh herbs, and a few black sesame seeds.

QUALI ARGOMENTI TRATTEREMO?

1. Lo svezzamento;
2. Come iniziare a proporre alimenti complementari al bambino, quali scegliere e quali limitare;
3. Imparare leggere le etichette alimentari;
4. Come strutturare l'alimentazione e le buone abitudini nella crescita;
5. Conclusioni.



LE ABITUDINI ALIMENTARI

Il **CIBO** rappresenta il primo mediatore dei rapporti interpersonali percepiti e valutati dal bambino.

La fascia di età da 1 a 3 anni è caratterizzata, da un punto di vista nutrizionale, dalla comparsa di comportamenti autonomi nelle **scelte alimentari** e gli anni successivi dallo **strutturarsi delle abitudini e dello stile alimentare**.

Sin dal divezzamento l'**alimentazione** deve:

- Essere varia ed equilibrata;
- Rispettare i reali fabbisogni nutrizionali del bambino;
- Garantire un adeguato apporto calorico;
- Avere una ripartizione corretta dei nutrienti.

I **nuovi alimenti vanno sempre proposti** e mai imposti, valorizzando la capacità di autoregolamentazione del bambino.

Lo svezzamento può essere un **momento educativo** per tutta la famiglia che può cogliere questa occasione per rivedere e migliorare le proprie abitudini alimentari.



CHE COS'È LO SVEZZAMENTO?

- **Etimologia:** Deriva da "svezzare", ovvero togliere un vizio, un'abitudine (il latte).
- **Significato moderno:** Non più inteso come un "vizio", ma come un percorso di crescita e apprendimento in cui vengono affiancati altri alimenti al latte.

Si preferisce parlare quindi di "**alimentazione complementare**" o "**divezzamento**", che sottolinea l'integrazione e non la sostituzione del latte materno.

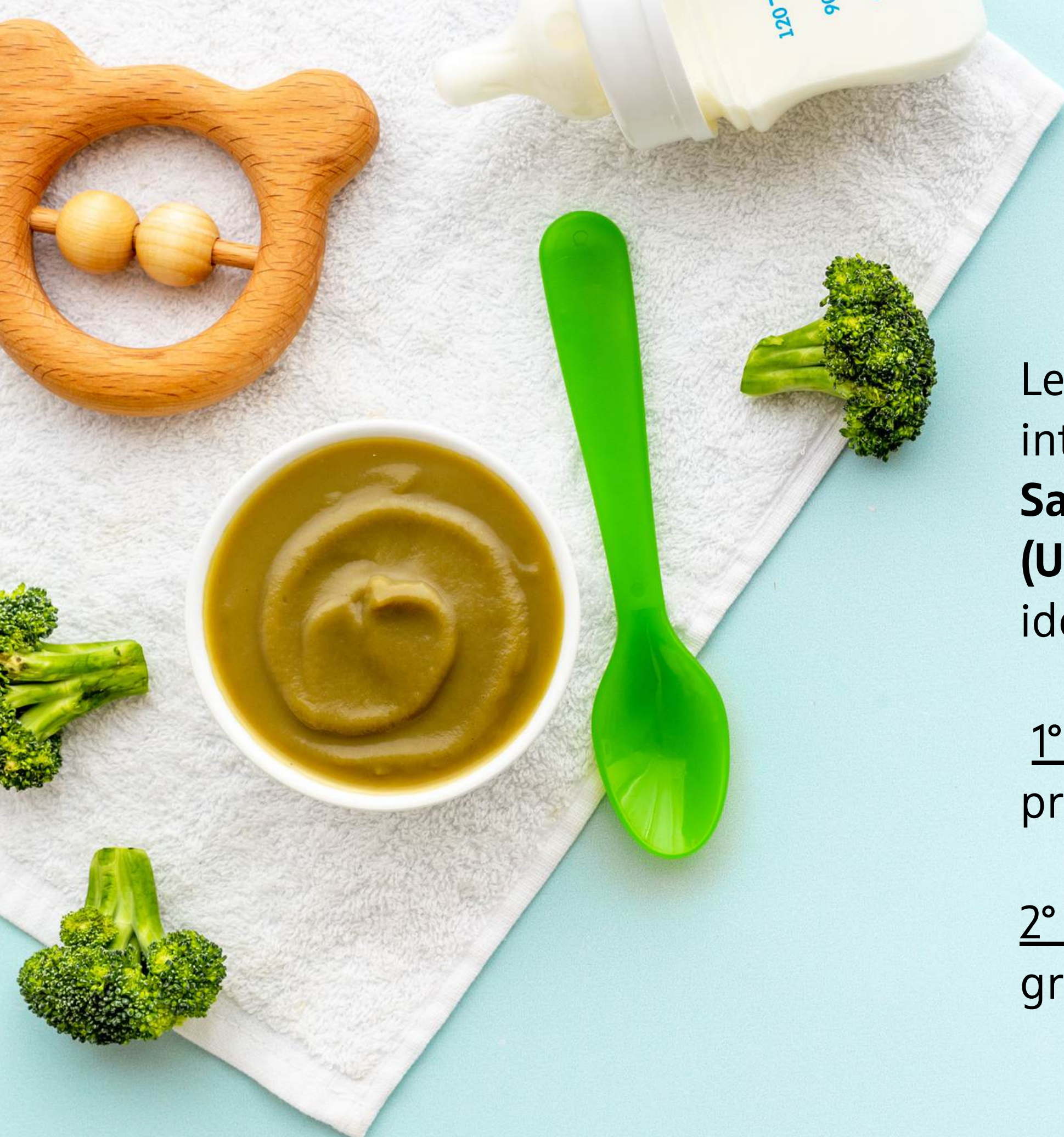
L'allattamento in ogni caso può continuare fino a due anni ed oltre, come consigliano l'**OMS**, l'**UNICEF** e la maggioranza delle politiche e delle raccomandazioni nazionali e professionali.





Dal punto di vista fisiologico e nutrizionale:

- il **latte materno** continua a costituire una fonte primaria di energia, nutrienti e fattori bioattivi anche dopo i 6 mesi di vita;
- gli **alimenti complementari** hanno la funzione di colmare specifici fabbisogni (in particolare ferro e zinco) che il solo latte non copre più in modo ottimale;
- la **prosecuzione dell'allattamento** è raccomandata finché madre e bambino lo desiderano, in assenza di controindicazioni cliniche.



COSA DICONO LE LINEE GUIDA?

Le più importanti organizzazioni sanitarie internazionali, **l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** e il **Fondo per l'Infanzia dell'ONU (UNICEF)**, considerano il latte umano l'alimento ideale per i bambini fino a 6 mesi di vita.

1° anno: Il latte materno deve rimanere la fonte primaria di nutrienti.

2° anno: gli alimenti familiari diventeranno gradualmente la prima fonte di nutrienti.

...E GLI ALLERGOLOGI?

Non è stata dimostrata alcuna efficacia preventiva riguardo l'introduzione degli alimenti complementari proponendoli uno alla volta secondo un calendario (svezzamento tradizionale).

Non è necessario ritardare l'assunzione di alimenti allergizzanti per ridurre il rischio di sviluppare un'allergia anche in un soggetto con familiarità.

Non ci sono prove che un'assunzione precoce di alimenti (entro i 3-4 mesi di età) possa prevenire le allergie.

Il bambino a rischio dovrebbe quindi introdurre i primi alimenti complementari intorno ai 6 mesi come il bambino non a rischio.

Il **glutine** può essere liberamente introdotto all'inizio dello svezzamento senza che ciò comporti un aumentato rischio di sviluppare la malattia celiaca.



Svezzamento tradizionale	Introduzione graduale di pappe seguendo schemi prestabiliti
Svezzamento “classico” con industriali	Uso prevalente di alimenti pronti per l’infanzia
Alimentazione complementare responsiva	Approccio centrato sui segnali di fame e sazietà del bambino
Svezzamento guidato dal bambino (BLW)	Il bambino mangia da solo cibi della dieta familiare adattati
Svezzamento misto	Combinazione di approccio tradizionale e BLW
Autosvezzamento	Termine spesso usato come sinonimo di BLW



**Non esiste un modo "giusto" di introdurre i cibi solidi nella
dieta del bambino:
ogni famiglia dovrà trovare la propria strada, in accordo con i
suggerimenti del proprio pediatra.**





COME CAPIRE SE IL BAMBINO È PRONTO:

- Mantiene da sé la posizione seduta?
- E' capace di afferrare il cibo e portarselo alla bocca?
- E' capace di masticare e deglutire il cibo anche se ancora non ha i denti?

Quando il bambino mostra di aver raggiunto queste tre capacità insieme e dimostra di voler partecipare al vostro pasto, mettetelo a tavola con voi consentendogli di assaggiare ogni tipo di alimento preparato in casa sminuzzato in piccoli pezzi o in pezzi più grossi da impugnare.

QUALI ALIMENTI E IN CHE FORMA?

- Preferire alimenti di **produzione nazionale** e di **qualità controllata**;
- Leggere bene le **etichette** dei prodotti confezionati;
- Preferire prodotti freschi a **km 0** o da agricoltura e allevamento **biologici**;
- Per la scelta del pesce si consigliano quelli di piccola taglia.

Offrite questi cibi variamente sminuzzati, tagliati a pezzi, triturati oppure incoraggiate i bambini a mangiare da soli, proponendo alimenti tagliati a pezzi a forma di bastoncino e di dimensioni facili da afferrare con la mano.



A top-down view of various baby food items arranged on a white surface. In the upper left, there's a small white bowl filled with a thick, yellowish-green puree. Next to it are two plastic spoons, one yellow and one green. Below the bowl, there are several pieces of food: a slice of banana, a small floret of broccoli, another slice of banana, and two more broccoli florets. At the bottom, there are two sticks of carrot and a small piece of broccoli. A white cloth napkin is partially visible on the left side.

COME RIDURRE IL RISCHIO DI SOFFOCAMENTO?

- **Assaggiare il cibo** prima di darlo al bambino: deve essere morbido da impastare con la lingua;
- **Sorvegliare** sempre il bambino mentre mangia;
- Offritegli cibo solido solo se è in gradi di **stare seduto** e si mostra pronto;
- **Non esercitare pressioni** per infilargli cibo in bocca e aspettare che sia il bambino ad aprire la bocca;
- **Non distraete il bambino** mentre è concentrato a masticare;
- Non dategli da bere prima che abbia completato la deglutizione;
- Evitate alimenti **maggiormente a rischio** come: piccoli, duri, tondi, lisci e scivolosi (uva, pomodorini, olive), cibi filamentosi (sedano, parte più esterna del finocchio, prosciutto crudo), alimenti appiccicosi e collosi.

ESEMPI FINGER FOOD DOMESTICI PER I BAMBINI DI 6-7 MESI:

- Fiori di broccoli o cavolfiori con il gambo, bastoncini di carote, patate, zucchine, zucca gialla, cotti a vapore e al dente;
- Strisce di pane, pasta in forma impugnabili;
- Stick di formaggio;
- Strisce di carne a pezzi o filetto di pesce senza spine.



ESEMPI FINGER FOOD DOMESTICI PER I BAMBINI DI 8-10 MESI:

Il cibo può essere proposto a pezzettini dal momento che il bambino sarà in grado di prenderli da sè fra pollice e indice per portarseli alla bocca.



ALIMENTI DA EVITARE E DA LIMITARE NEL 1° ANNO DI VITA

- **Il miele:** può contenere spore di Clostridium botulinum con il rischio di intossicazione botulinica dal momento che lo stomaco e l'intestino del lattante non contengono acidi in misura adeguata a distruggere queste spore.
- **Il latte vaccino:** Non può sostituire il latte materno o quello formulato a causa del suo scarso contenuto in ferro e per un eccessivo contenuto proteico. Può essere tuttavia utilizzato come ingrediente di varie preparazioni o offerto 1-2 volte/settimana come yogurt o formaggio.
- Il **tè** che contiene sostanze come i tannini, che legano il ferro e altri minerali riducendone l'assorbimento, e la teina, un neurostimolante che può causare insonnia e iperattività.



IL SALE, MENO E' MEGLIO...

Linee guida sul consumo di sale:

- **0-12 mesi:** Niente sale aggiunto. Il sodio presente negli alimenti naturali è sufficiente.
- **1-2 anni:** Massimo 2 g di sale al giorno (pari a circa 0,8 g di sodio), incluso quello contenuto nei prodotti industriali.
- E' opportuno preferire il **sale iodato** in quantità contenuta per tutta la famiglia;
- Dare la preferenza alle varie **erbe aromatiche** per insaporire il cibo.
- I prodotti più ricchi di sale solo quelli **trasformati** come formaggi, salumi, prodotti da forno, carni o pesci in scatola.
- Gli **alimenti freschi** (frutta verdura, carne, pesce, uova) ne contengono generalmente basse concentrazioni;
- Anche nei **baby food industriali** c'è spesso sale aggiunto in quantità variabile.



E LO ZUCCHERO?

I bambini devono essere abituati al consumo di alimenti poco salati e non troppo dolci, fin dalla primissima infanzia.



**IN QUESTO MODO VIENE FISSATA LA SOGLIA
PERCETTIVA DEL SALATO E DEL DOLCE A
LIVELLI PIÙ BASSI**



QUANTO ZUCCHERO?

- Gli zuccheri non sono dannosi di per sé ma un loro consumo eccessivo può avere effetti negativi sulla salute;
- L'OMS raccomanda di ridurre a <5% le calorie provenienti dagli zuccheri aggiunti per prevenire carie, obesità e altre malattie.
- E' importante imparare a **leggere le etichette**.



Dichiarazione Nutrizionale	100 g	1 biscotto (5,2 g)	%* / 1 biscotto (5,2 g)
Energia	1826 kJ 433 kcal	95 kJ 23 kcal	1%
Grassi	9,3 g	0,5 g	1%
di cui acidi grassi saturi	0,9 g	<0,1 g	<1%
Carboidrati	77 g	4,0 g	2%
di cui zuccheri	20 g	1,0 g	1%
Fibre	3,4 g	0,2 g	-
Proteine	8,5 g	0,4 g	1%
Sale	0,64 g	0,03 g	<1%

Valori nutrizionali medi		Per 100g	Per 1 biscotto (4,7 g)
Energia	kJ	1743	83
	kcal	413	20
Grassi	g	8,0	0,4
di cui:			
acidi grassi saturi	g	4,0	0,2
Carboidrati	g	76	3,5
di cui:			
zuccheri	g	23	1,1
Fibre	g	3,2	0,15
Proteine	g	9,7	0,46
Sale	g	0,4	0,02

Biscotto secco - **INGREDIENTI:** farina di grano tenero, zucchero, oli vegetali (girasole, palma certificato sostenibile, oliva), latte scremato in polvere, proteine del siero di latte, estratto di malto da orzo, inulina, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido di ammonio, pirofosfato acido di sodio), amido di frumento, aromi. Per gli allergeni vedere gli ingredienti in grassetto. Può contenere tracce di soia, senape.

**QUESTA CONFEZIONE CONTIENE 64 BISCOTTI
(8 PORZIONI DA 8 BISCOTTI)**

Ferro

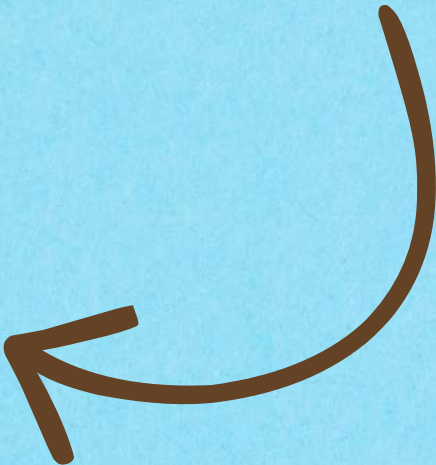
INGREDIENTI Farina di **frumento**, zucchero, olio di palma, malto da orzo, latte scremato in polvere, agenti lievitanti (ammonio bicarbonato, sodio bicarbonato, tartrato monopotassico), sali minerali, emulsionante: lecitina di **soia**, aromi, vitamine. **Contiene glutine.**

BISCOTTI.

Ingredienti: farina di **FRUMENTO** 83%, zucchero, olio di girasole 8%, agenti lievitanti (carbonati di ammonio, carbonati di sodio, tartrati di potassio), amido di **FRUMENTO**, sale, aromi.

Farina integrale* 38%, succo di mela concentrato*, farina di riso*, oli e grassi vegetali* (di girasole*, di cacao*), polvere di banana* 4%, latte scremato in polvere*, agenti lievitanti (carbonato di sodio), aroma naturale (banana) 0,5%, alga marina (Lithothamnium calcareum), vitamina B1. *produzione da agricoltura biologica.

Valore energetico	1457 kJ / 349 kcal
Grassi	10 g
- di cui acidi grassi saturi	2 g
Carboidrati	55 g
- di cui zuccheri	22 g
Fibre	3,7 g
Proteine	5,9 g
Sale	0,66 g
Vitamina B	0,79 mg
Calcio	174 mg



Ingredienti:

farina integrale 59%, succo di mela concentrato*, oli e grassi vegetali* (girasole*, cacao*), polvere di carota* 8%, polvere di zucca 4%, farina di farro*, fiocchi d'avena, agenti di fermentazione (carbonato di sodio).** produzione da agricoltura biologica

Ingredienti:

Farina integrale* 36%, ripieno di mele* 33% (succo di mela concentrato*, mele*), succo di mela concentrato* 17%, olio di semi di girasole*, farina di avena*, agenti lievitanti (bicarbonato di sodio).Contiene zuccheri naturali.



LE PORZIONI DI CIBO

I bambini hanno la capacità innata di sapersi regolare con le quantità di cibo, tuttavia tale capacità può essere ostacolata da vari fattori.



**ESPOSIZIONE ABITUALE A PORZIONI ECCESSIVE CHE POTREBBERO
CONFONDERE IL BAMBINO SPINGENDOLO A MANGIARE IN ECCESSO.**

E' provato che gli adulti spesso sovrastimano le quantità che un bambino sano dovrebbe normalmente mangiare: tenete presente che il suo stomaco ha un volume pari al suo pugno chiuso!



IN CONCLUSIONE:

TUTTI GLI ALIMENTI POSSONO ESSERE
INTRODOTTI A PARTIRE DAI 6 MESI DI ETÀ CON I
TEMPI DETTATI DAL LIVELLO DI MATURAZIONE
PSICOMOTORIA, OVVERO QUANDO IL BAMBINO “SI
MOSTRA PRONTO”.



LA GIORNATA ALIMENTARE DEL BAMBINO







Alimenti	6-12 mesi	1-2 anni
PASTA, RISO, FARINA DI MAIS, COUS COUS... (per brodi dimezzare le quantità)	20-30 g	35-40 g
CARNI MAGRE (rosse, bianche) CARNI STAGIONATE (prosciutto, bresaola)	15-20 g 10 g	25-30 g 15-20 g
PESCE (ad es. platessa, sogliola, merluzzo, rana pescatrice, alici, sarda, sgombrò...)	20-30 g	30-40 g
FORMAGGI <ul style="list-style-type: none">• freschi molli (ricotta, casatella);• freschi da taglio (caciotta, mozzarella);• a media-alta stagionatura (pecorino, parmigiano...);• parmigiano grattugiato per condimento.	25-30 g 15-20 g 10 g 3-5 g	30-35 g 25-30 g 15 g 5 g
LEGUMI <ul style="list-style-type: none">• secchi• freschi	15 g 45 g	15-20 g 45-60 g
UOVA	n. ½ - 1	n. 1
OLIO extravergine di oliva	5-10 g	5-10 g
ORTAGGI e FRUTTA <ul style="list-style-type: none">• verdure crude/cotte non a foglia (es. carote, finocchio, zucchine, patate);• verdure crude a foglia;• verdure a foglia da cuocere; (es. spinaci, bietole, cicoria...);• verdure miste per zuppe;• frutta fresca.	50-70 g 15-20 g 40-60 g 70-80 g 50-100 g	80 g 20-25 g 70 g 80-100 g 100-120 g



LE PRINCIPALI FONTI PROTEICHE

CARNE

Contiene inoltre minerali importanti come il **ferro emico**, altamente assorbibile, lo **zinco** e il **selenio**, oltre a diverse **vitamine del gruppo B** (in particolare la **B12**), fondamentali per il metabolismo energetico e la salute del sistema nervoso. Preferire i tagli magri e le cotture al vapore o in padella.

LATTICINI

Sono alimenti ricchi di **calcio**. Preferire il consumo di latte intero o parzialmente scremato, da alternare con yogurt e formaggi.

UOVA

Sono un alimento estremamente nutriente, ricche di proteine di alta qualità complete di tutti gli **amminoacidi essenziali**, **grassi buoni**, **vitamine** (A, D, E e del gruppo B) e **minerali** (ferro, fosforo, calcio e potassio). Contribuiscono al benessere di ossa, vista, cervello e sistema immunitario.

PESCE

Prediligere il **pesce azzurro**, ottima fonte di **iodio** e **acidi grassi essenziali**. Si consiglia una cottura al vapore, in padella o al cartoccio.

LEGUMI

Ottima fonte di **proteine vegetali** ma anche di **carboidrati**, **ferro** e **fibre**. Si consiglia di introdurli gradualmente prediligendo quelli decorticati.

FRUTTA E VERDURA

- Contengono elevate quantità di vitamine e sali minerali necessari all'organismo;
- Contengono elevate quantità di fibra che regolarizzano l'intestino e antiossidanti che detossificano il nostro organismo;
- Aiutano a prevenire diverse patologie.

CONSUMARE “ALMENO” 5 PORZIONI DI FRUTTA E/O VERDURA CON IL SUGGERIMENTO DI VARIARE IL PIÙ POSSIBILE E UTILIZZARE PRODOTTI DI STAGIONE.



5 CONSIGLI PER AVERE SUCCESSO NEL FAR ACCETTARE LE VERDURE

1. **Siate persistenti ma senza ricorrere a forzature.** Offrite un tipo di verdura alla volta perchè si abitui ai diversi sapori individuali. Provate l'assaggio anche 8-10 volte o più volte nell'arco di poche settimane per essere sicuri.
2. **Offrire ampia varietà di frutta e verdura.** Provate ogni giorno sapori diversi senza dimenticare di ripetere anche l'offerta di quegli alimenti che erano stati rifiutati.
3. **Siate un buon esempio.** Voi siete il primo e più importante modello di riferimento per vostro figlio.
4. **Favorite un ambiente alimentare rilassante.** Riconoscere e rispettare i segnali di fame e sazietà del bambino è il modo migliore per promuovere un sano comportamento alimentare.
5. **Coinvolgete il vostro bambino nelle attività che riguardano il cibo.** Le attività che incoraggiano un contatto con il cibo ne favoriscono l'accettazione.



LA COLAZIONE

Deve ricoprire **circa il 20% del fabbisogno** energetico giornaliero.

SALTARE LA COLAZIONE

Molta fame a merenda

Pranzo scarso

Merenda pomeridiana abbondante

Poca fame a cena

RISULTATO:
IL BILANCIO NUTRIZIONALE si sposta
verso gli **SPUNTINI DI SCARSO VALORE**
a scapito dei pasti principali.

COME COMPORRE UNA COLAZIONE EQUILIBRATA?

CARBOIDRATI COMPLESSI

pane, fiocchi di avena,
cereali, biscotti, torte fatte
in casa, riso o orzo soffiato



PROTEINE E GRASSI BUONI

latte, yogurt, kefir,
frutta a guscio



FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

ALCUNI ESEMPI:

- Latte/yogurt + biscotti + un frutto;
- Yogurt + fiocchi d'avena + frutta fresca;
- Latte/yogurt + torta alle mele fatta in casa;
- Porridge con latte + fiocchi d'avena + frutta secca/frutta fresca;
- Pane tostato con yogurt e frutta fresca;
- Pancake con frutta fresca + kefir.

Per consolidare l'abitudine al consumo della colazione, è importante che questo momento della giornata sia **condiviso con i genitori**, e che le venga dedicato il **giusto tempo**.



LA MERENDA

Deve ricoprire il **5% del fabbisogno** energetico giornaliero

- ✓ Frutta fresca, verdura cruda, grissini, cracker, yogurt, frutta secca (mandorle, noci, nocciole).
- ✗ Merendine, brioche, pizze farcite, panini imbottiti con salumi, patatine in busta.

HA L'OBIETTIVO DI TENERE A BADA L'APPETITO, NON DI SAZIARE!



OKkio alla salute 2023 – Regione Emilia Romagna: 10% dei bambini salta la merenda, il 42% non la fa qualitativamente adeguata.



Fonte Delibera 418/2012

Frutta fresca di stagione	Tutti i giorni
MERENDA META' MATTINA	
Prodotto da forno	1 volta al mese
MERENDA DEL POMERIGGIO	
Frutta fresca di stagione	1-2 volte a settimana
Frutta secca oleosa	1 volta a settimana
Pane	0-1 volta a settimana
Cereali in fiocchi	0-1 volta a settimana
Prodotti da forno salati	0-1 volta a settimana
Prodotto da forno dolci o gelato nel periodo estivo	0-1 volta a settimana
Latte	1 -2 volte a settimana
Yogurt	1 -2 volte a settimana
Polpa di frutta	0-1 volta a settimana
Caffè d'orzo o Karkadè	1 volta a settimana

COSA PROPORRE COME CENA?

Esempio PASTO AL NIDO:

Primo piatto
Pasta al pomodoro

Secondo:
Carne
+ **Contorno**



Esempio CENA A CASA:

Primo Piatto
Minestrone di verdure
con pastina o riso

Secondo piatto
Uova, pesce, formaggio, legumi
(combinazione "pasta e fagioli")
+ **Contorno**

QUALCHE CONSIGLIO:

- Evitare l'associazione di tanti alimenti proteici di origine animale nello stesso pasto (carne, formaggio, uova, pesce) per non appesantire la digestione;
- Frutta e dolci a fine pasto rendono più laborioso il processo digestivo.



CONSAPEVOLEZZA E ACCETTAZIONE DEL CIBO

A SCUOLA

- Creare un clima sereno e tranquillo
- Dare l'opportunità di frazionare in piccole dosi le porzioni può ridurre la paura generata da grandi quantità di alimenti.
- Le educatrici hanno il compito anche di incoraggiare ad assaggiare i piatti per far sì che possano conoscerli e gradualmente, imparare ad accettarli.



A CASA

- Curare la presentazione, dando importanza alle gradazioni dei colori e alle consistenze per stimolare le capacità sensoriali e la curiosità del bambino;
- Presentare i cibi nuovi almeno 10 volte con frequenza di 1-2 volte alla settimana variando la forma e le associazioni;
- Coinvolgere i bambini nella preparazione del cibo per dare loro la possibilità di sperimentare e prendere confidenza con il cibo.

GLI ERRORI DA NON COMMITTERE

1. Far diventare il cibo **fonte di conflitti**: evitare di insistere in maniera rigida nel momento in cui il bambino non accetta di provare un cibo nuovo;
2. **Offrire dolci o merendine** nel caso in cui a tavola non abbia mangiato il cibo proposto o come se fossero un premio;
3. Consentire che i pasti durino troppo a lungo;
4. **Forzare a mangiare** il bambino imboccandolo o forzandolo nei gesti;
5. **Non dare il giusto esempio** dal punto di vista dell'alimentazione: il comportamento alimentare dei bambini è anche il risultato dell'apprendimento che si instaura dal confronto con gli adulti.





L'EDUCAZIONE AD UN CORRETTO STILE DI VITA NASCE IN FAMIGLIA

Il primo cambiamento deve
avvenire in famiglia: i
bambini guardano con
attenzione i genitori ed è
da loro che apprendono
le ABITUDINI ALIMENTARI.

L'ATTIVITA' FISICA

NESSUNA DIETA sarà mai abbastanza efficace **DA SOLA** per restare in salute
SENZA UN ADEGUATO PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA ASSOCIATO

**QUANTO
MUOVERSI?**

Attività ed esercizio fisico moderati Richiede uno sforzo moderato e una significativa accelerazione del battito cardiaco	Attività ed esercizio fisico vigorosi Richiede uno sforzo considerevole e comporta un aumento della respirazione e di un notevole aumento del battito cardiaco
<ul style="list-style-type: none">✓ Camminare velocemente✓ Danzare✓ Fare giardinaggio✓ Lavori domestici✓ Portare a spasso il cane✓ Giochi di movimento o sport con i propri figli✓ Bricolage e "fai da te"✓ Trasportare piccoli pesi (<20kg).	<ul style="list-style-type: none">• Correre• Camminare in salita• Arrampicata• Pedalare velocemente• Nuotare• Calcio• Pallavolo• Pallacanestro• Trasportare grossi carichi (>20kg).



INOLTRE, L'OMS CONSIGLIA:

- Non più di un'ora continuativa in carrozzine, passeggini, seggioloni, etc.;
- Non più di un'ora di tempo al giorno trascorsa davanti allo schermo
- 10-13 ore di sonno di buona qualità, compresi i riposini

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA E MOTORIA NEI BAMBINI



FONTE Sito Società italiana Pediatria

Una regolare attività fisica e motoria in età evolutiva, insieme a corrette abitudini alimentari, è uno strumento decisivo di prevenzione della salute per le future generazioni, come testimoniano molti studi scientifici. Tuttavia i teenager italiani trascorrono da tre a quattro ore al giorno davanti a uno schermo (tv, computer o smartphone) e hanno tassi di sedentarietà più che tripli rispetto ai coetanei europei. Per promuovere corretti stili di vita sin dalle prime età della vita, la SIP

ha promosso la Piramide dell'Attività Fisica e Motoria, che illustra le regole da seguire per uno stile di vita salutare. Alla base della Piramide sono indicate le attività da svolgere quotidianamente, man mano che si sale verso i gradini più alti si incontrano le attività da svolgere con maggior frequenza. Nel 2015 la Piramide è stata scelta come argomento della prova di Italiano nel test INVALSI con cui si sono cimentati i bambini delle quinte elementari.





GRAZIE PER L'ATTENZIONE