

I bambini e la corretta alimentazione

Un'alimentazione sana è fondamentale per la salute presente e futura dei bambini. Per sana alimentazione si intende il consumo di cinque pasti al giorno, cioè che contengano tutti i nutrienti nelle quantità adeguate alle diverse fasi della crescita.

I piatti proposti a pranzo e a cena dovrebbero essere composti per metà da verdura e frutta e per la restante metà suddivisi tra una fonte di carboidrati come pasta, pane, riso o

patate, e una fonte di proteine ovvero legumi, pesce, uova, formaggi e più raramente carne. È inoltre importante aggiungere grassi in quantità moderata, come ad esempio un cucchiaino di olio d'oliva extravergine.

Per avere uno stile alimentare corretto e non incorrere in carenze nutrizionali, è essenziale variare gli alimenti consumati, prediligendo sempre prodotti di origine vegetale.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

29%
 Bambini
 in **sovrappeso**
 e **obesi**



In Italia, quasi 1 bambino su 3 presenta un eccesso di peso. Questa situazione è spesso correlata ad uno stile di vita scorretto, che combina un'alimentazione troppo calorica ad uno scarso livello di attività fisica.



Come **AGIRE** Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Promuovere una sana alimentazione

► Intraprendere programmi multidisciplinari sull'educazione alimentare che includano l'importanza delle tradizioni alimentari nelle diverse culture.

► Rendere il pasto consumato a scuola un momento educativo favorevole alla socializzazione, in cui i bambini possano conoscere alimenti e sapori diversi.

Informare le famiglie sulle scelte alimentari a scuola

► Fornire alle famiglie il menu scolastico, sottolineando che la sua composizione è realizzata da professionisti, e pertanto bilanciata dal punto di vista nutrizionale, con quantità adatte all'età e servito seguendo le norme di sicurezza igienico-sanitarie.

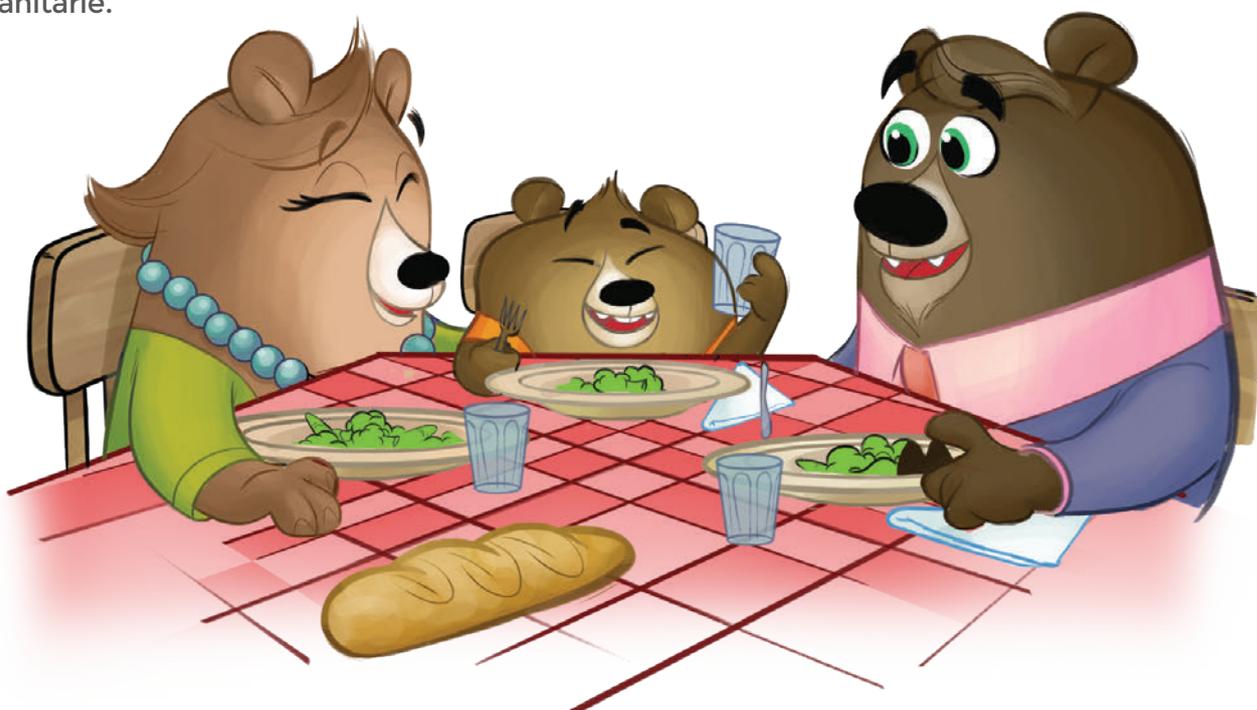
In famiglia

Incoraggiare un corretto approccio al pasto

► Consumare il pasto insieme, seduti a tavola, con la TV e i dispositivi digitali spenti, per trascorrere un momento conviviale e piacevole.

► Variare quotidianamente gli alimenti proposti scegliendo sapori e colori diversi, così da stimolare l'interesse per le novità, evitando la monotonia ed eventuali carenze nutrizionali.

► Promuovere un rapporto positivo con il cibo, evitando di usare gli alimenti come fonte di gratificazione o punizione.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).