

Alimentazione e Salute

Educazione alimentare
per la scuola primaria e dell'infanzia
2019



Il contesto sociale

- L'industria alimentare ha scoperto l'efficacia allettante di zuccheri e grassi + insaporenti
- La cucina tradizionale delle famiglie sta impoverendosi
 - Per il ritmo del lavoro
 - Per la grande offerta di cibi pronti
 - In presenza di una adeguata disponibilità finanziaria
- Sfiducia nel sapere



Il contesto psicologico

- L'alimentazione è "cultura"
- Tanto più forte quanto più è radicata nell'infanzia
 - Addirittura nello svezzamento e comunque nella prima infanzia
- È uno dei più forti legami di appartenenza
 - Familiare
 - Regionale
 - Di clan
- Ci vogliono motivazioni molto forti per cambiare stile di alimentazione.



Una guida

- Il dr. Sears, uno dei più noti pediatri americani
- I suoi otto punti per la salute dei bambini



9

Semplici Consigli

*Per un'alimentazione più
sana della famiglia*

Dr. William Sears

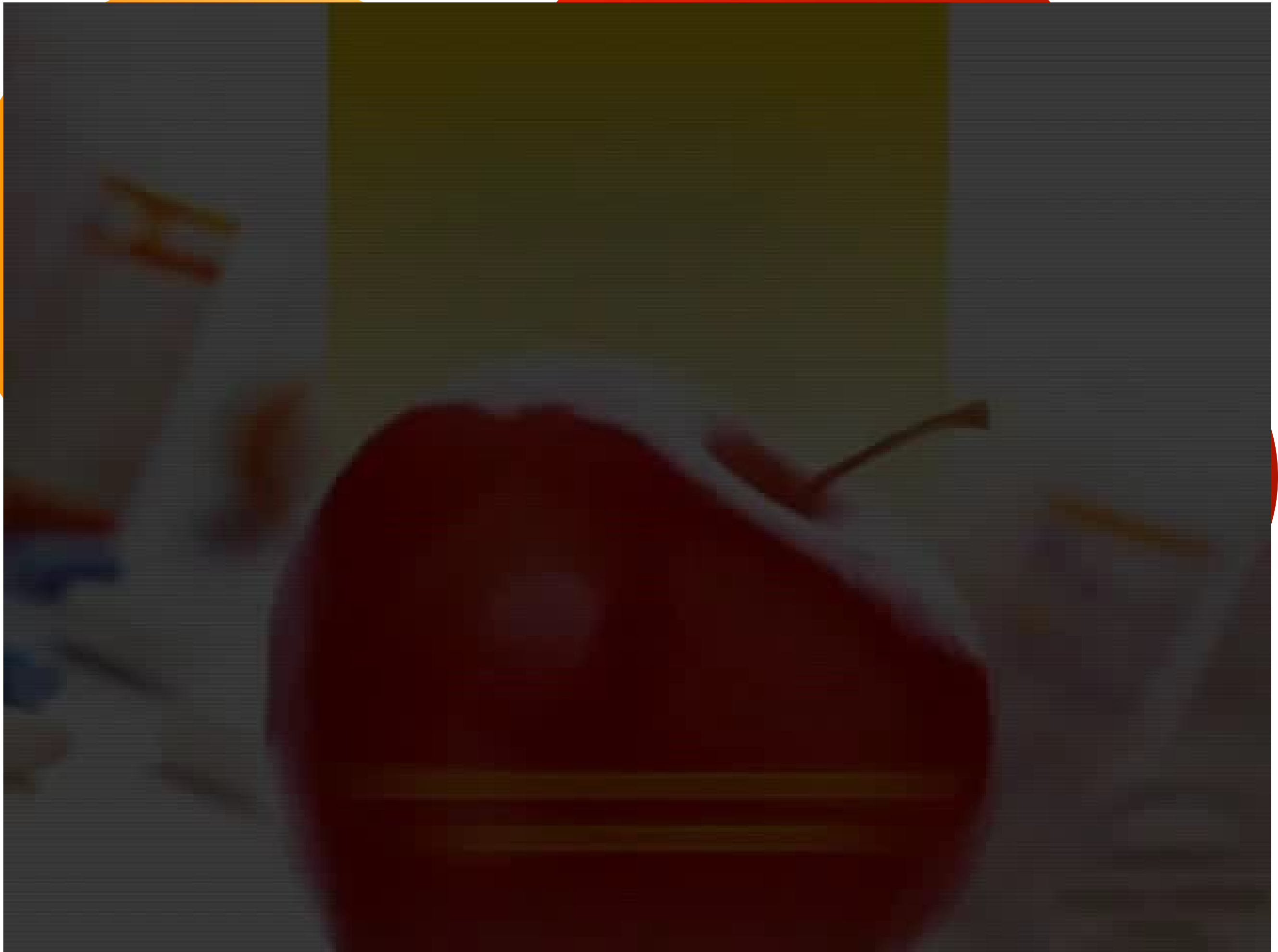
Il coraggio di educare

- Due scelte diverse per l'educazione
- Correre dietro ai gusti del figlio per la gioia di essere genitori graditi e senza discussioni
- Educare con fermezza e dolcezza i gusti del figlio per prepararlo ad un domani migliore
- È il problema di ogni educazione



Cominciare presto

- Il centro strategico è stato lo svezzamento. I principi dovevano essere:
 - Introdurre gradualmente i nuovi cibi
 - Variare tutti i giorni o quasi
 - Non spaventarsi se il bambino mangia meno un cibo e più un altro
 - Controllo delle eventuali intolleranze
- Alla scuola primaria abbiamo bambini che hanno già avuto spesso un imprinting negativo



I giusti carboidrati 1

- Carboidrati veloci (ad alto indice glicemico)
= bambini iperattivi o svogliati
 - Bevande dolci
 - Riso (tranne il parboiled)
 - Patate (tranne in insalata)
 - Pane e affini (pizza compresa)
- Si possono consumare unendoli nello stesso pasto con:
 - Verdure abbondanti
 - Legumi
 - Carne o uova
- Non consumiamoli mai da soli, se non in minime quantità
- Il cibo a più alto indice glicemico: **LE BIBITE DOLCI**

Uno studio giapponese

- Confronto in Giappone fra bambini che a colazione mangiano cibi a alto e a basso indice glicemico.
- I ricercatori giapponesi hanno studiato lo sviluppo della materia grigia cerebrale, facendo le risonanze magnetiche cerebrali ed hanno calcolato la quantità di materia grigia,
- I bambini che fanno colazione con cibi a alto indice glicemico **HANNO MENO CELLULE NERVOSE** e un QI inferiore dei bambini che fanno colazione con cibi a più basso indice glicemico
- Yasuyuki Taki, Hiroshi Hashizume, Yuko Sassa, Hikaru Takeuchi, Michiko Asano, Kohei Asano, Ryuta Kawashima: "Breakfast Staple Types Affect Brain Gray Matter Volume and Cognitive Function in Healthy Children", PLoS ONE, www.plosone.org, 8 December 2010,

I giusti carboidrati 2

- Carboidrati lenti
 - Cereali integrali (a partire dalla seconda metà del secondo anno, gradualmente)
 - Non diamo solo cereali in un pasto e non diamone troppi
 - devono essere sempre accompagnati da proteine e fibre
 - Esploriamo cereali diversi da pane, riso, pasta, polenta
 - Segale, avena, grano saraceno, orzo, miglio, ecc.



I giusti grassi

- I grassi da consumare
 - Olio EV di oliva
 - Piccole quantità di burro crudo di montagna
 - Pesce (meglio semigrassi e poi grassi), noci, semi di lino macinati al momento
- I grassi da non consumare
 - Oli industriali
 - Grassi idrogenati
 - Fritti (attenti anche alle grigliate!)
- Consumare regolarmente grassi è importante!!!





I cibi della crescita

- Verdure e frutta
- Cereali integrali
- Grassi giusti
- Proteine giuste. Preferire:
 - legumi
 - pesce: MAI FRITTI!
 - uova
 - yogurt: perché non farlo in casa?
 - carni bianche e selvaggina
 - Raramente: affettati, carni rosse



Più pasti al giorno: spuntino e merenda

- Piccole porzioni per i bambini anche nei pasti principali
- Meglio piatto unico (o due piatti unici a scelta) dopo un'insalata o una verdura cotta
- L'importanza dello spuntino del mattino (meglio un frutto o uno yogurt o barrette di cereali, semi e frutta) e della merenda, sempre con verdura e frutta
- Non così per gli adulti
- La verdura già tagliata a bocconcini e la frutta sempre/spesso a disposizione sul tavolo

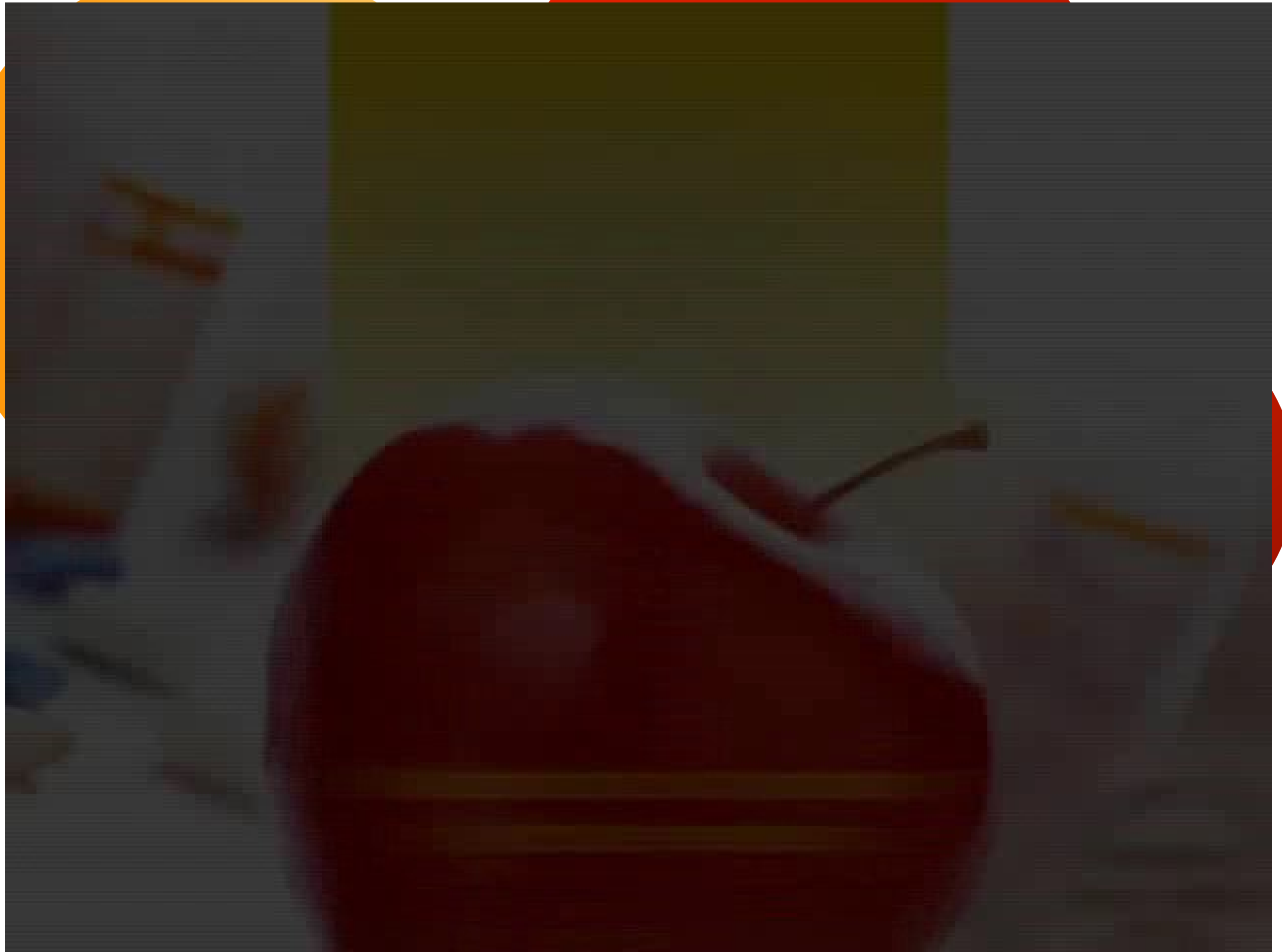




Una colazione intelligente

- Frutta + Yogurt + Carboidrati lenti + semi oleosi = colazione ideale
- Una macedonia di frutta con
- un po' di mandorle o nocciole o semi di girasole...
- + semi di lino macinati
- oppure noci o semi di canapa o di chia
- un po' di fiocchi di cereali fatti in casa (perché non una fioccatrice a mano?) o macinati al momento assieme ai semi di lino
- con una bevanda calda (tè, caffè d'orzo, ecc.)





Frutta e verdura

- La fonte più ricca di antiossidanti: vitamine e fitonutrienti: i fitonutrienti più importanti delle vitamine
- Un uso illimitato (esagerato!) di verdura e ragionevole di frutta
- Nessun multivitaminico sostituisce frutta e verdura
- Eventualmente supplementi di concentrati di frutta e verdura o aggiunte naturali come pappa reale o polline

Consigli pratici sulla verdura

- INIZIARE IL PASTO CON VERDURE: SEMPRE!
- Passati di verdura (con legumi!)
- Torte di verdura
- Pizze (o focacce ripiene) con verdura
- Verdure gratinate al forno con o senza béchamel
- Purè di verdure e legumi
- Usate un poco di fontina o parmigiano o pecorino per insaporire





Un clima educativo di austerità giova alla salute 1

- Il bambino non deve poter scegliere il suo pasto e il pasto non deve essere costruito apposta per lui
- Anche se si deve tener conto dei suoi gusti, deve adattarsi naturalmente ai gusti degli altri
- Il frigorifero deve essere inaccessibile ai bambini
- Il bambino non deve essere rimproverato se non vuole mangiare un certo cibo, ma lodato quando mangia i cibi giusti
- Condividere il suo rincrescimento perché non ha il suo cibo preferito
- Non far apparire la sua mancanza di cibo come una punizione



Un clima educativo di austerità giova alla salute 2

- Evitiamo cibi fuori stagione, come le primizie
- Evitiamo cibi preconfezionati
- Risparmieremo soldi per acquistare più cose biologiche o ad agricoltura controllata
- e difenderemo il pianeta
- Ragioniamo con i figli del “costo ecologico” dei cibi





La natura

La salute del pianeta

- **Ridurre gli allevamenti animali**
 - Rappresentano la principale fonte di CO2 e metano
 - Comportano uno sfruttamento insostenibile della terra
 - A parità di nutrienti utilizzano da 6 a 10 volte più suolo delle coltivazioni con cereali e legumi
- **Aumentare il chilometro zero**
 - Una riduzione dei consumi energetici per il trasporto
 - Ma occorre tener conto anche dei consumi energetici per la produzione, che talvolta potrebbe rendere ecologicamente più conveniente il trasporto a distanza



Il rispetto degli animali

- Gli animali superiori sono esseri totalmente senzienti
 - Non hanno la nostra cognitività
 - Ma hanno le nostre stesse emozioni
- Gli allevamenti intensivi tengono gli animali in una situazione inaccettabile
 - Se non siamo vegetariani dobbiamo scegliere almeno animali cresciuti in modo accettabile
 - A pascolo libero
 - Oppure selvaggina
 - Attenzione anche alle uova da allevamento intensivo
 - Le uova biologiche garantiscono galline a terra e un po' più di spazio.

CIBO È SALUTE aps

www.kousmine.org

ciboe
salute