

La dieta mediterranea è anche per i bambini

La dieta mediterranea, se adattata alle loro esigenze, è perfetta anche per i bambini così da garantirne il corretto sviluppo e una buona prevenzione in termini di salute e benessere. Per comprendere come alimentarsi e come adottare un corretto e sano stile di vita sin dall'età prescolare, un valido strumento di educazione alimentare è rappresentato dalla Piramide Alimentare Transculturale. Presentata, già nel 2017, dalla Società Italiana di Pediatria per operatori della salute, dell'infanzia e per le famiglie, questa piramide ha l'obiettivo di far incontrare i principi di salute della dieta mediterranea - patrimonio culturale immateriale dell'umanità secondo l'UNESCO - con i sapori e le tradizioni delle altre popolazioni che vivono nel nostro Paese. Nella popolazione minorile in Italia più del 10% è composta da stranieri e la necessità di "globalizzare" le indicazioni per una corretta alimentazione è sempre più importante sia da parte dei pediatri sia nella scuola.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

La dieta mediterranea è uno stile di vita, più che un semplice elenco di alimenti, per questo, oltre ai diversi cibi, non vanno trascurati alcuni aspetti fondamentali che andrebbero sempre seguiti. Stiamo parlando dello svolgimento quotidiano di attività fisica, riposo sufficiente, un'assunzione giornaliera di acqua adeguata e un occhio di riguardo a convivialità, stagionalità e sostenibilità. Ora osserviamo nello specifico come è composta la piramide alimentare così da capire quali alimenti preferire e quanto spesso farli mangiare ai più piccoli.

Ecco i consigli della Società Italiana di Pediatria.

Frutta e ortaggi

Alla base troviamo frutta e ortaggi (3 - 5 porzioni al giorno con varietà di colori e di consistenza). Sono indicati in particolare pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bamboo, squash, mele, arance, albicocche, guava, ciliegie, litchis, frutto della passione, mango, papaya. Nello specifico, l'assunzione di frutta è consigliata 2 - 3 volte al giorno. Da preferire quella di stagione, non frullata o passata. Da assumere non più di 2 o 3 volte alla settimana: kiwi o uva o banana o ananas o papaya o jackfruit. Da limitare (<1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo. Per quanto riguarda la verdura, preferibilmente di stagione, fresca o surgelata, non frullata o passata, l'assunzione è raccomandata 2 volte al giorno.

Cereali

Salendo troviamo i cereali (3 - 5 porzioni al giorno). Da preferire cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. Per quanto riguarda il pane: un panino al giorno, preferibilmente preparato con farine integrali o con farina tipo 1.

Latte e yogurt

Continuiamo con latte (parzialmente scremato) e yogurt (parzialmente scremato bianco o alla frutta): 1-2 porzioni al giorno;

Semi e Noci

È consigliato di consumare una porzione al giorno di semi e noci. (es: 3-4 noci). Salendo verso il vertice della piramide alimentare troviamo gli alimenti da consumare settimanalmente e non giornalmente.

Legumi

È consigliato consumare 4 - 5 porzioni settimanali di legumi come fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave. Freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto ai cereali (pasta, riso, orzo). Non sono verdure, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi.

Pesce

Si consiglia di consumare 3 - 4 porzioni settimanali di pesce. Fresco o surgelato, preferire il pesce azzurro (sarde, alici). Merluzzo, nasello, sgombro, spigola o pesce persico meglio non più di 1 volta alla settimana. Cefalopodi (calamari, polpo) non più di 1 volta a settimana. Crostacei e molluschi bivalvi saltuariamente. Da evitare pesce di grossa taglia (pesce spada e tonno).

Carne

Per quanto riguarda la carne non sono da superare 3 porzioni settimanali. Da preferire pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro

Formaggi e uova

Per i formaggi si consigliano 2 porzioni a settimana, mentre per uova, tuberi e radici: 1 - 2 porzioni settimanali

Snack e dolci

In cima alla piramide troviamo i dolci e snack da limitare il più possibile. Parliamo di patatine fritte, platano fritto, cioccolato, nachos, patate dolci stufate, frittelle di mele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate.

QUANTO È UNA PORZIONE?

Per capire a quanto corrisponde una porzione consigliata, dobbiamo considerare il tipo di alimento e l'età del bambino. Su questo ci vengono in aiuto le linee guida del CREA Alimenti e Nutrizione con le "linee guida per una sana alimentazione". Ad esempio per la scuola primaria la porzione di pasta, riso o altri cereali è di 70g e passa a 100g nella secondaria da proporre due volte al giorno, mentre quella di verdure è di 150g una volta al giorno per la primaria e 200g due volte al giorno nella secondaria. I legumi passano da 90g freschi 3 volte a settimana alle elementari a 120g sempre tre volte la settimana alle medie e superiori, il pesce da 80g tre volte la settimana passa a 150g con stessa frequenza, e così via.

COME DISTRIBUIRE GLI ALIMENTI

Per mantenersi in forma e pieni di energia si consiglia di alimentarsi in modo variato ed equilibrato, mantenendo l'abitudine di una prima colazione adeguata. Si tratta infatti del carburante per la mattinata, l'attività scolastica e per il gioco. Da evitare periodi di digiuno prolungati e distribuire ogni giorno gli alimenti in 4-5 pasti:

Colazione: 15% delle calorie giornaliere. La prima colazione può essere molto semplice, ma deve essere completa: ad esempio latte o yogurt parzialmente scremato. Fette biscottate o pane integrale con marmellata o muesli o biscotti secchi o cereali per la prima colazione integrali. Frutta fresca o eventualmente spremuta di arancia.

Spuntino al mattino: 5% delle calorie.

Merenda a metà pomeriggio: 10% delle calorie

La merenda di metà mattina e quella del pomeriggio sono momenti importanti della giornata perché servono a non lasciare un lungo intervallo tra i pasti, evitando di arrivare a pranzo o a cena affamati, con il rischio di mangiare troppo.

Pranzo: 40% delle calorie - cena: 30% delle calorie.

Per assicurare un corretto apporto di tutti i nutrienti devono essere presenti carboidrati, proteine, lipidi e fibre. Due possono essere gli schemi da seguire:

Piatto unico: primo piatto condito con carne o pesce o legumi o formaggio o uova + verdura + frutta.

Primo piatto condito con verdura + secondo piatto (carne o pesce o legumi o formaggio o uova) + verdura + frutta

CONSIGLI GENERALI

La Dieta Mediterranea anche in età pediatrica è caratterizzata da un modello nutrizionale costituito principalmente da assunzione appropriata di alimenti e nutrienti e stili di vita corretti:

5 pasti quotidiani (ad ogni pasto quantità moderate di cibi, possibilmente freschi e stagionali, dando importanza alla convivialità).

Elevata assunzione di verdura, legumi, frutta, noci e cereali, favorendo gli integrali.

Consumo di pesce medio-alto.

Elevata assunzione di acidi grassi insaturi (in particolare modo provenienti dall'olio extravergine di oliva, che rappresenta il condimento da preferire).

Basso apporto di acidi grassi saturi (leggiamo le etichette dei prodotti industriali).