



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

DIREZIONE – viale Don Minzoni, 8
73100 Lecce – tel e fax 0832.215318 - e-mail: dipprev@ausl.le.it

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Viale Don Minzoni, 8 - LECCE - Tel. e Fax 0832.215398 - e-mail: sian@ausl.le.it
Via Sante Cezza - MAGLIE - Tel. 0836.425216, Fax 0836.425234-230 – email: siansud@ausl.le.it

Direttore - Dott. Roberto Carlà

Cari Genitori,

è nostra intenzione fornirvi alcune indicazioni nutrizionali relative agli alimenti che i vostri figli assumeranno nel corso della giornata al di fuori dell'ambiente scolastico.

La rilevazione 2014 del sistema di sorveglianza nazionale "OKkio alla SALUTE" ha evidenziato, per la Regione Puglia, una popolazione infantile con eccesso ponderale (sovrappeso/obesità) pari al 36,6%, nonché la grande diffusione, tra i bambini, di abitudini alimentari scorrette che possono favorire l'aumento di peso. In particolare, dallo studio è emerso che:

- il 14% dei bambini salta la prima colazione,
- il 33% dei bambini fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine),
- il 70% dei bambini fa una merenda di metà mattina troppo abbondante,
- il 4,3% dei bambini non consuma mai frutta e/o verdura,
- il 40% dei bambini consuma quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate,
- il 25 % dei bambini risulta fisicamente non attivo,
- il 45 % dei bambini guarda la televisione o usa i videogiochi per un tempo pari o superiore a 3 ore al giorno.

Sovrappeso e obesità, legati a scorretti stili di vita, possono favorire l'insorgenza di patologie cronicodegenerative. Pertanto è necessario focalizzare l'attenzione sulla promozione della salute fin dall'infanzia, anche per ridurre le disuguaglianze in salute e i costi sanitari e sociali.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un approccio integrato per la prevenzione dell'obesità caratterizzato da:

- ✓ aumento del consumo di frutta e verdura, da sempre considerati alimenti altamente protettivi
- ✓ diminuzione dell'apporto di grassi saturi, sale e zuccheri semplici
- ✓ promozione dell'attività fisica regolare giornaliera
- ✓ mantenimento dell'Indice di Massa Corporea (IMC) entro limiti accettabili

Su questa base, la letteratura scientifica delinea alcune modalità per attuare strategie preventive attive ed efficaci nei confronti del fenomeno sovrappeso/obesità in età evolutiva, evidenziando l'importanza dell'integrazione della strategia individuale con quella collettiva, ponendo al primo posto il coinvolgimento attivo della famiglia.

Le imprese alimentari, da parte loro, studiano con attenzione i meccanismi psicologici che governano le scelte dei bambini e dei loro genitori, stimolandoli a consumare talora *junk food* (cibi spazzatura), poveri di valore nutritivo, ma con elevata densità calorica. Attraverso la pubblicità possono *arrivare* messaggi latenti in grado di sminuire l'autorevolezza delle scelte alimentari dei genitori, al punto che il bambino decide cosa, come e quando mangiare.

Pertanto è di estrema importanza che **voi genitori** svolgiate il ruolo prezioso di "**primi attori**" del percorso educativo alimentare dei propri figli, trasferendo nella realtà domestica le indicazioni offerte a scuola, con un importante effetto di rinforzo educativo sui bambini.

Alla luce di quanto sopra è molto importante che a tavola sollecitate la curiosità dei vostri figli verso la scoperta gastronomica di quei piatti che fanno parte della nostra tradizione (il modello alimentare mediterraneo), rilanciando il valore del dialogo familiare e rinforzando tale azione con la gratificazione visiva e gustativa delle pietanze della vostra tavola.

I menù scolastici, devono garantire da un lato un buon livello di gradimento da parte dei bambini (equilibrio tra dietetica e gastronomia) che permetta la graduale evoluzione del gusto verso alimenti salutari ma notoriamente poco consumati (pesce, verdure, legumi, etc.) con l'impiego di ricette semplici e appetibili (giusta interazione fra odore, colore, sapore, consistenza, volume, immagine del cibo nel piatto, ecc.) e dall'altro essere giornalmente diversificati al fine di evitare la monotonia delle proposte gastronomiche.

Pensando di fare cosa gradita, si riportano di seguito alcune semplici indicazioni nutrizionali ed uno schema sintetico che indica l'ottimale frequenza di consumo di alimenti nell'arco della settimana, secondo le ultime evidenze scientifiche. Le stesse indicazioni nutrizionali sono anche descritte graficamente nella **piramide alimentare** sotto riportata.

Per la **prima colazione** preferire alimenti energetici, facilmente digeribili, in particolare:

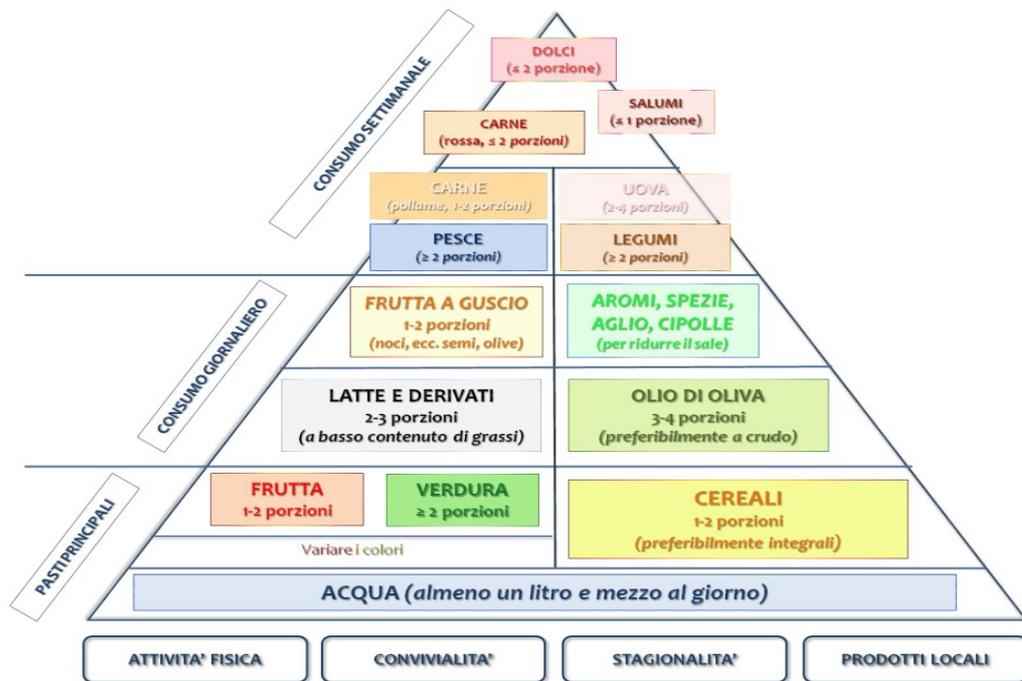
- pane o fette biscottate o biscotti secchi o fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di

miele o marmellata, che forniscono energia di pronta e facile utilizzazione;

- yogurt o latte e latticini magri (ricotta), che assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta (anche sotto forma di frullati), che garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante lo **spuntino mattutino**, sia in ambito domestico e sia in ambito scolastico, privilegiare ingredienti poco energetici, come la frutta fresca, yogurt di frutta (non cremoso), verdure, ortaggi etc., che non compromettono l'appetito per il pranzo o la cena, escludendo, si precisa, l'utilizzo di merende e/o bevande ipercaloriche (es. merendine o snack confezionati, patatine,, focacce farcite con salumi, bibite zuccherate, quali *Cola*, aranciata, etc.)

A **cena** completare con varietà e fantasia il pranzo scolastico, consultandone il menù e scegliendo ingredienti diversi da quelli già consumati.



Piramide alimentare Mediterranea

SCHEMA SETTIMANALE

FRUTTA E VERDURA 5 o più porzioni totali tra frutta e verdura	} OGNI GIORNO
CEREALI 3 porzioni di pane e 1 di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT 2 - 3 porzioni	
CONDIMENTI 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva	AL GIORNO
CARNE 2 - 3 volte	} NEL CORSO DELLA SETTIMANA
PESCE 2 - 4 volte	
LEGUMI 2 - 4 volte	
UOVA 1 volta	
FORMAGGIO 1 - 2 volte	
SALUMI 0 - 1 volta	
DOLCI 1 - 2 volte	

E NATURALMENTE: massimo 2 ore al giorno tra televisione e videogiochi ed una sana attività fisica tutti i giorni!

Cordiali saluti

**Il Direttore SIAN
Dott. Roberto Carlà**

Per ogni informazione o chiarimento è possibile rivolgersi al Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione:
SIAN Area Nord – Lecce: Dott.ssa Fernanda Mazzeo, Dott.ssa Pina Pacella, Dott.ssa Daniela Lezzi, Lecce - V. le Don Minzoni, n. 8 - Tel.: 0832 215367 – 215323 Fax 0832 215398;