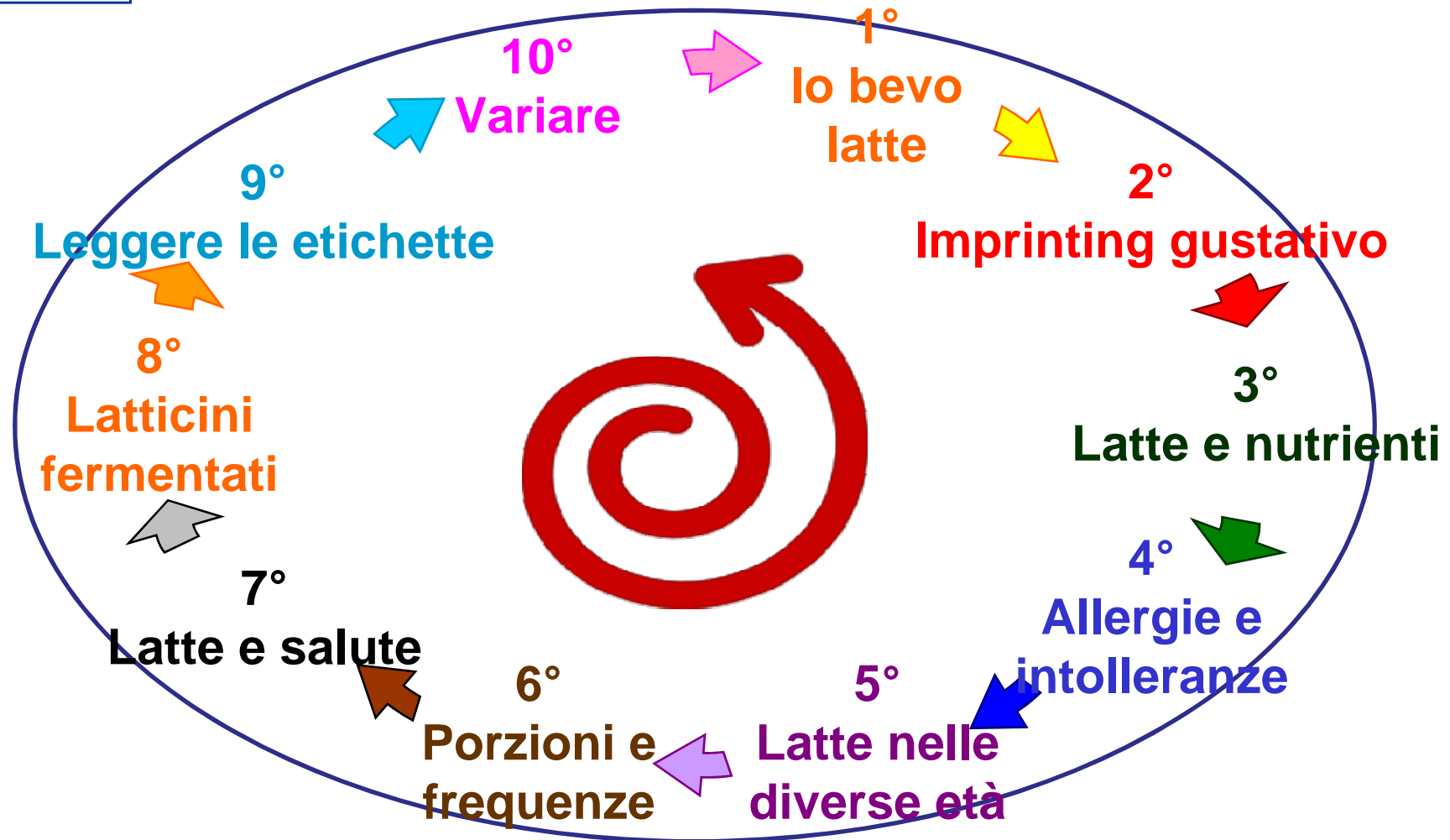




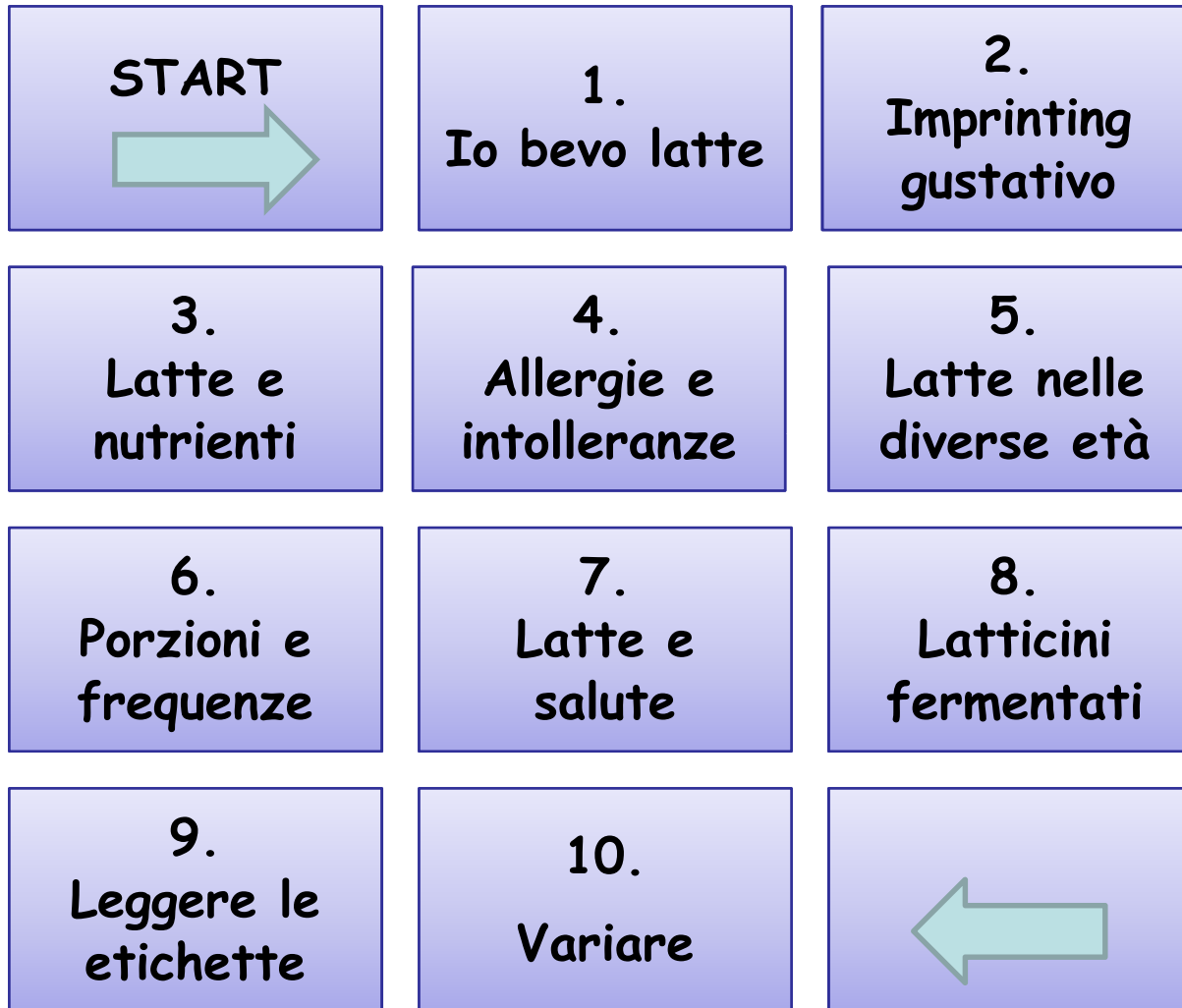
**7° SEMINARIO DI FORMAZIONE ANNUALE
PER GLI INSEGNANTI**
*Valido per il piano di formazione PTOF
Nell'ambito della Convenzione Coldiretti-MIUR*



Corso di Laurea in Dietistica
Università degli Studi di Genova
Studentesse:
Nome



Cinzia Zucchi Dietista
UOC Clinica Pediatrica
Dipartimento DINOGMI
Università degli Studi di Genova
IRCCS Giannina Gaslini



Io bevo latte



Dal punto di vista legislativo, il latte viene definito come
"il prodotto che si ottiene dalla mungitura regolare,
ininterrotta e completa della mammella di animali in
buono stato di salute ed alimentare".

UN PO' DI STORIA.....

La storia del latte e dei latticini è legata alla storia dell'uomo.

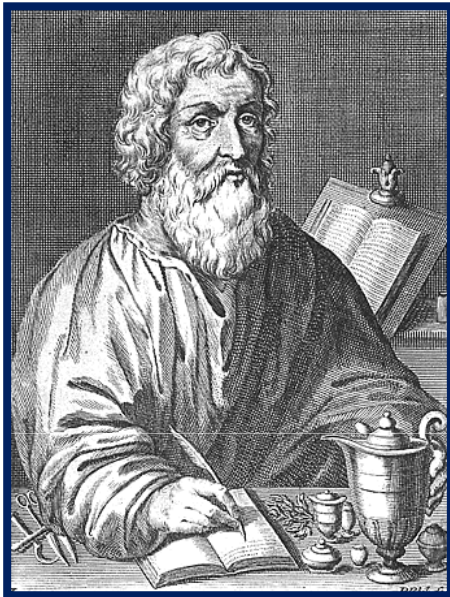
Nei culti antichi, il latte veniva bevuto durante cerimonie di purificazione.

In antichità, la varietà più consumata era quella di capra e pecora, mentre l'allevamento del bovino è iniziato più tardi ... circa 1.000 anni fa.

Il medico Pantaleone da Confienza (1459 d.C.) nel trattato *Summa Lacticinorum*, consiglia il latte, appena munto e distante dai pasti, in persone in buona salute.

I Greci e i Romani spesso parlavano dei Barbari come di "bevitori di latte".

Ippocrate. (460-370 a.C.), il padre della medicina, è stato il primo a descrivere le virtù medicinali del latte d'asina



"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso, né in difetto, avremmo trovato la strada per la Salute."

Ippocrate (460-370 a.C.)

Dal punto di vista legislativo, il latte viene definito come "il prodotto che si ottiene dalla mungitura regolare, ininterrotta e completa della mammella di animali in buono stato di salute ed alimentare".



Con il termine "latte" ci si riferisce al solo latte di vacca (*Bos Taurus*).

L'alimento

Composizione del latte umano

COMPOSIZIONE DEL COLOSTRO	
Fonte	Quantità
Proteine	2.3 gr/100 ml
Grassi	3 gr/100 ml
Carboidrati (Lattosio)	5.7 gr/100 ml
Sodio	50 mg/100 ml
Potassio	75 mg/100 ml
Calorie (Macy e Kelly)	670 cal/litro

COMPOSIZIONE DI DIFFERENTI TIPI DI LATTE (esprese in %)					
	<i>umano</i>	<i>asina</i>	<i>vacca</i>	<i>bufala</i>	<i>renna</i>
Estratto Secco Totale	11.7	10	12.5	17.8	31.9
Materia Grassa	3.5	1.5	3.5	7.5	17.5
Lattosio	7	6.2	4.7	4.7	2.5
Sali	0.2	0.5	0.8	0.8	1.5
Proteine Totali	0.9	1.8	3.5	4.8	10.4
Caseina	28	45	78	80	80
Sieroproteine	55	55	17	20	20
Azoto non-Proteico	17	-	5	-	-

*Da Allattamento al seno di Ebe Ciampalini, sorgente Tesorino SpA, 1986

Il latte più simile per composizione a quello materno,
è quello d'asina

Latti fermentati ealtri latti nel Mondo

REGIONE	NOME	REGIONE	NOME
Armenia	Mazun,	Sardegna	Gioddu,
Est Carpazi	Matsoon	Islanda	Miciuratu
	Huslanka	Asia	Leben,
Balceni	Tarho	Minore	Laben
		Scandinavi	
Sicilia	Mezzoradu	a	Taette
Finlandia	Plimae	Caucaso	Kuban
	Kysla		
Jugoslavia	Gravenica	Siberia	Koumiss
			Kaelder-
Egitto	Leben, Laban	Norvegia	milk
Ovest Carpazi	Urda	Cile	Skuta
			Dahi,
Turkestan	Busa	India	Lassi
			Kefir,
Bruma	Tyre	Sud Russia	Kuban
Asia Centrale	Koumiss	Angola	Kaffirs
Estremo Oriente	Saya	Lapponia	Taetioc
Paesi Arabi	Leben	Albania	Koss
Montenegro	Skorup	Ungheria	Tarhò
Grecia	Kajmak	Italia	Yogurt
	Kysla		Yogurt,
Macedonia	Grusavina	Occidente	Yoghurt
			Kumys,
Caucaso	Kefir	Russia	Kummiss



Food and Agriculture
Organization of
the United Nations





Ancora oggi molte popolazioni
bevono latte.

I Tuareg del deserto, consumano
quello di cammello.

I Lapponi, che preferiscono quello
di renna.

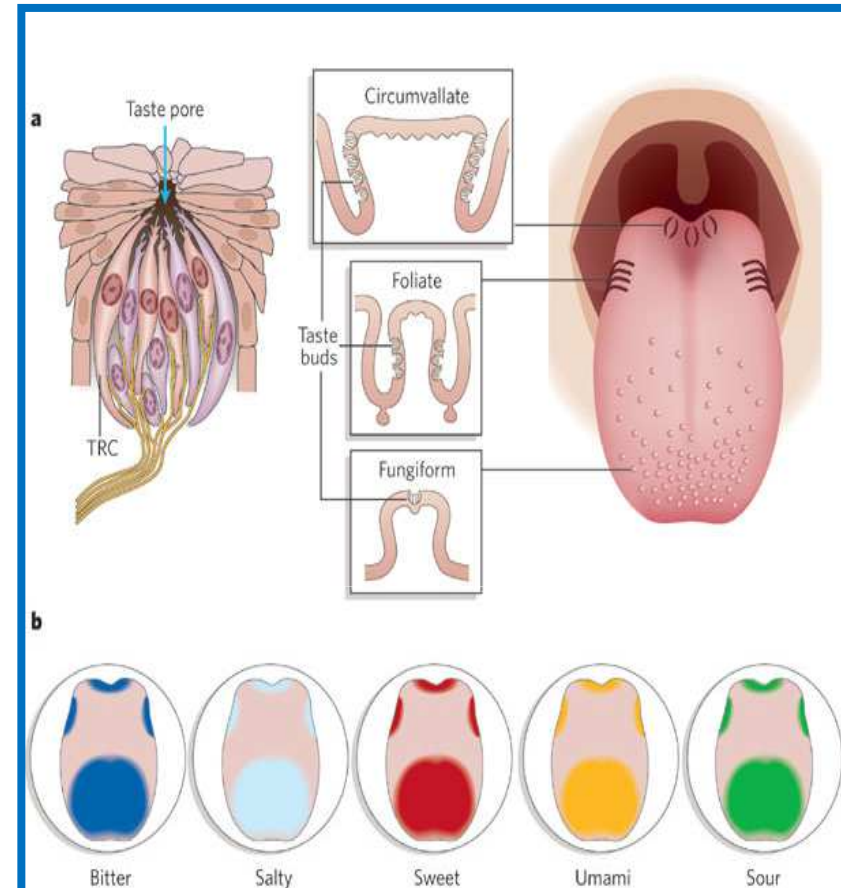
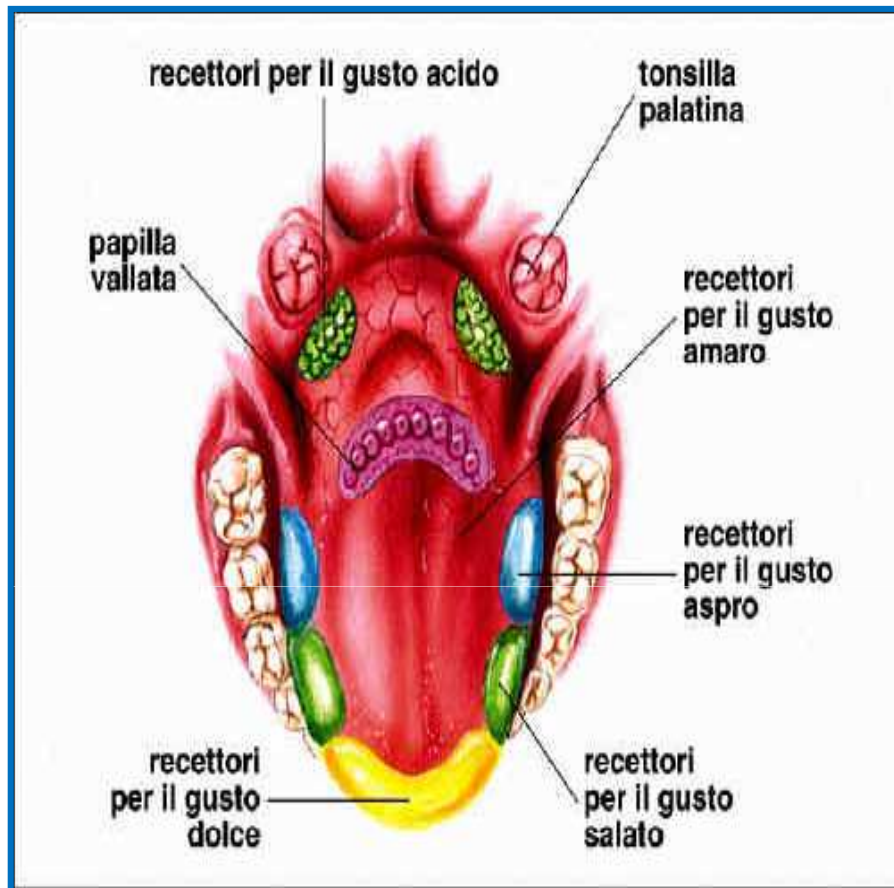
Gli Indios delle Ande, utilizzano
quello di yak.

Esiste poi il latte di zebù, che viene
utilizzato in Madagascar.

Imprinting gustativo



Il modo di alimentarsi dei primi anni di vita influenza le abitudini alimentari e lo stato di salute a lungo termine.



I recettori del gusto si trovano all'apice di cellule gustative strutturate a dare i **bottoni gustativi**, distribuiti nelle diverse papille della lingua e del palato molle.

Ad ogni gusto un meccanismo

GUSTO	Recettore	Meccanismo possibile
Dolce	T1R2/T1R3	Riconosce molti dolcificanti
Salato	ENaC	Canali di sodio di cellule epiteliali
Amaro	TAS2R38	Ignoto, correlato al dolce
Acido	Canali Ionici PCKD	Percezione del pH
Umami	T1R1/T1R3	riconosce il glutammato
? Grasso ?	Glicoproteina CD36	Trasportatore di acidi grassi

Ereditarietà : Il gusto tra gemelli

Quanto è ereditario del gusto ?

Cibo proteico = 78%

Frutta = 51%

Vegetali = 37%

Dolciumi = 37%



Non tutti percepiscono i gusti nello stesso modo

La variabilità tra individui (polimorfismo) è stata messa in relazione con una serie di **polimorfismi genetici (SNPs)**, tra i quali la **sensibilità all'amaro** per certe sostanze quali la feniltiocarbamide (PTC) e il 6-n-propiltiouracile (PROP) ed è dovuta alla presenza e funzionalità di un particolare **recettore dell'amaro**, il **TAS2R38**.

Duffy et Al., Physiology & Behavior, 2014, 82, 435-445.

Bambini ed adulti hanno diverse sensibilità in relazione al genotipo.

- Il 64% dei bambini eterozigoti per questo gene hanno chiara relazione tra genotipo e sensibilità all'amaro e accade solo nel 43% delle madri eterozigoti.
- Bambini con maggiore sensibilità all'amaro preferiscono però anche lo zucchero, perché hanno una maggiore densità di papille fungiformi.

Prutkin et Al., *Physiology & Behavior*, 2000, n. 69,161-173.

Il genotipo del bambino, quando era diverso da quello della madre (bambino forte percettore di amaro, mamma no) induceva in questa la percezione di avere un bambino fortemente emotivo.



La nutrizione è **un atto volontario**
che necessita di una partecipazione attiva e piacevole del bambino.

Il bambino sviluppa progressivamente ed affina le **capacità percettive**.

La Percezione è complessa : attivata da odore, vista, tatto, sapore ... amore.

Imprinting gustativo

La componente genetica del gusto nell'uomo non è così rilevante.

L'apprendimento, la tradizione e la cultura possono modificare fortemente le preferenze che sarebbero indotte geneticamente.

Bisogna impegnarsi per ridare allo svezzamento la straordinaria funzione di educazione al gusto.

Non certo affidandosi unicamente a preparati industriali....

Imprinting gustativo



- Ha già attivi i recettori dei gusti, geneticamente determinati nei loro specifici polimorfismi (ricombinati tra padre e madre) .
- Ha l'esperienza della alimentazione **prenatale e post natale della madre.**
- Alla nascita preferisce dolce e salato, evita amaro ed acido, **diversamente dall'adulto**
- Alla nascita difatti tutti i neonati preferiscono la soluzione dolce all'acqua.
- Dai 6 mesi la preferenza alla soluzione dolce era correlata all'esperienza alimentare fatta dal bambino. *Beauchamp, 1982*
- I bambini in generale hanno una preferenza innata per il dolce e il salato, e un rifiuto per l'acido e l'amaro.
- Gradiscono l'Umami.





Imprinting gustativo

- **Al seno** riceve i sapori scelti dalla madre *li memorizza*'.
- Se beve **idrolisati** continua a preferire il sapore di quella tipologia di latte e il gusto acido *l'acido*'.
- *Se beve latti speciali per Errori congeniti del metabolismo proteico preferisce sapori acidi.*
- Se beve latti di **soia** preferisce *l'amaro* ed i broccoli.

Mennella J, Early Hum Develop, 2002 , 68 : 71-82



Il latte che riceve il lattante condizionerà lo sviluppo del gusto a 5 anni !!!

Lo sviluppo del gusto nel neonato

- ❖ **Preferisce il Dolce :**
 - Carboidrati e calorie
- ❖ **Non piace l'Amaro e l'Acido**
 - si protegge da tossine , veleni e batteri
- ❖ **Dal 4° mese sviluppa il gusto per il Salato**
(anche se allattato al seno)
- ❖ **Dal 4° mese sviluppa il gusto UMAMI**
- ❖ **Nel contesto di altri gusti Salato ed Umami sono 'insaporenti' di cibi**
- ❖ **dunque dal 4° mese sviluppa il 'SAPORE' !**



Gusto e scelte alimentari

- Patrimonio genetico (profilo funzionale dei recettori dei gusti fondamentali)
- Esperienze alimentari della madre durante la gravidanza.
- Percezione di sapori generati dall'alimentazione materna durante l'allattamento: i bambini allattati al seno hanno infatti esperienze gustative **'umane'**, mentre quelli allattati con latte artificiale avranno esperienze gustative **'bovine'** meno compatibili col patrimonio genico del neonato.
- L'esperienza gustativa degli alimenti offerti durante lo svezzamento.

E' possibile indirizzare le scelte alimentari ?

- **ESPOSIZIONE** : iniziare dallo svezzamento , assaggiare il cibo della mamma.
- **ESEMPIO** : Il fattore più correlato al consumo di frutta e vegetali è il consumo da parte dei genitori.
- **GRATIFICAZIONE** : ha effetti negativi sulle scelte, se si gratifica l'accettazione di un cibo con una cosa 'più buona' (effetto paradosso) meglio tentare 9 volte gratificando gradualmente.

Fonte: Federfarma Dr. Ferrando Pediatra

SVEZZARE : NON SOLO NUTRIMENTO



Il graduale passaggio dall'alimentazione mono componente (latte) alla molteplicità degli alimenti utilizzati dai mammiferi non corrisponde solo:

- allo *sviluppo di capacità digestive*, già presenti ed efficaci ben prima dello svezzamento,
- bensì all'incontro con la varietà dei sapori che indirizzano la scelta degli alimenti.

Preferenze nel Bambino Prescolare

50% Familiarità

23% Sapore dolce

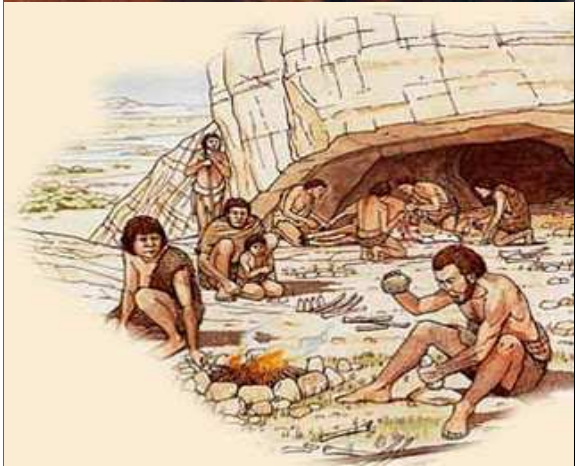
Inoltre

Facilitazione Sociale : imitazione nel suo contesto sociale

Fattori Culturali : tradizioni del luogo
Es. Colazione svedese con pesce, con uova inglese

Densità Calorica dei Cibi

- Avverte l'esperienza di '*sazietà*' dei cibi ad alta densità calorica dopo l'ingestione.
- Apprende così a preferire , per lo stesso gusto, il cibo a maggiore densità (Minestre con quantità eccessive di cereali aggiunti).
- Sviluppa un '*flavour-consequence learning*' vitale nelle scelte della foresta del passato, mortale nell'ambiente obesogenico attuale



Scelte alimentari che ci hanno fatto sopravvivere nelle caverneora nel supermercato

- I geni del bambino a tutt'oggi preferiscono cibi dolci, salati ed alta densità energetica.
- Respingono ancora l'amaro e l'acido..... per evitare i pericoli fuori la caverna
- Oggi il rifiuto del vegetale e della frutta alza spropositatamente la densità calorica.
- Il cibo confezionato ha triplicato la densità calorica media: ma i geni sono ancora quelli, destinati all'accumulo per un ambiente di consumo energetico che non esiste più !



Ora ? ... a voi la scelta !!!!

E' stato dimostrato che forzare un bambino a mangiare un determinato alimento diminuirà il gradimento per quel cibo

Al contrario, l'offerta ripetuta di un alimento inizialmente rifiutato può rompere la resistenza. Benton 2004

Necessarie minimo 8-10 esposizioni, con una chiara tendenza all'aumento dell'accettazione dopo 12-15 volte. Sullivan, 1994

Offrire cibo a pezzettini dopo i 7-8 mesi.



Latte e nutrienti

COMPOSIZIONE CHIMICA LATTE VACCINO

Latte vaccino	kcal	proteine	Lipidi	carboidrati	Zuccheri semplici
INTERO	66	3,4	3,6	4,9	4,9
PARZIALMENTE SCREMATO	48	3,4	1,6	5,1	5,1
TOTALMENTE SCREMATO	38	3,6	0,3	5,3	5,3

MICRONUTRIENTI

VITAMINE

- LIPOSOLUBILI: VIT. A,
- IDROSOLUBILI: B1, B2, B12

SALI MINERALI:

- FOSFATI
- POTASSIO
- CALCIO : il contenuto di calcio è correlato alla velocità di accrescimento del neonato.

Il rapporto fosforo/calcio contenuti nel latte è ottimale e favorisce l'assorbimento del calcio.

IMPORTANZA DEL CALCIO

- Il calcio svolge numerose funzioni fondamentali nell'organismo:
- Accrescimento
- Ossa e denti

Il suo fabbisogno aumenta in alcune condizioni fisiologiche:

- Accrescimento
- Gravidanza
- Menopausa
- Invecchiamento

Allergie e intolleranze

ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI



ALLERGIA O INTOLLERANZA?

Quando parliamo di allergie e di intolleranze alimentari facciamo riferimento a due condizioni del nostro organismo che presentano sintomi simili, ma si tratta di due diversi stati patologici che indicano due differenti modalità dell'organismo di reagire a sostanze estranee.



ALLERGIA E INTOLLERANZA NON SONO SINONIMI

ALLERGIA O INTOLLERANZA?

Allergia: reazione anomala mediata dal sistema immunitario che presenta sintomi che vanno da manifestazioni cutanee fino all'anafilassi

Intolleranza: reazione anomala dell'organismo ad una sostanza estranea, non mediata dal sistema immunitario, ma dovuta ad una carenza di enzimi, a meccanismi farmacologici o a meccanismi tossici

Allergie



L'allergia al latte è frequente soprattutto in età infantile, nella quale rappresenta una delle allergie più frequenti in assoluto.

La sua prevalenza è di circa il 2-3 % nel primo anno di vita e diminuisce poi con l'età.

Solitamente riguarda una o più proteine del latte vaccino.

Intolleranze

Per la digestione del latte occorre un enzima detto lattasi, necessario per idrolizzare il lattosio.

Nella popolazione adulta è frequente (70%) la carenza di questo enzima e in questo caso se si assumono alimenti contenenti lattosio si possono avere disturbi di carattere gastrointestinale.

Questi sintomi sono tipici dell'intolleranza al lattosio.

In commercio sono disponibili diverse soluzioni per individui intolleranti al lattosio:

Latte delattosato.

Bevande vegetali prive di lattosio (a base di: soia, riso, mandorla, avena, cocco).

Enzima da poter assumere via orale prima dell'introduzione di alimenti contenenti lattosio per lenire i sintomi legati all'intolleranza

ALIMENTO	KCAL	PROTEINE	LIPIDI	CARBOIDRATI	ZUCCHERI SEMPLICI
LATTE DELATTOSATO	41	3,2	1	4,9	4,9
BEVANDA DI SOIA	38	3	1,7	2,5	2,1
BEVANDA D'AVENA	42	0,7	1,1	6,6	4,9
BEVANDA DI MANDORLA	25	0,4	1,1	3,2	3
BEVANDA DI RISO	68	0,3	1,2	14	6,9

Differenze tra latte vaccino e bevande vegetali

	Vaccino Intero UHT	Vaccino ps UHT	Soia	Soia (Prova mel)	Riso (Valsoia) con Ca e Vit D2	Avena (Vital nature)	Unità di mis.
Energia kcal	63	46	32	36	70	47	kcal
Proteine	3,3	3,2	2,9	3,7	0,3	1,35	g
Carboidrati	4,7	5,1	0,8	0,4	15	6,6	g
di cui Zuccheri	4,7	5,1	0,8	0,2	7	5,2	g
Amido	0	0	tr	0,2	8	1,4	g
Lattosio	dm	dm	0	0	0	0	
Grassi	3,6	1,6	1,9	2,2	1	1,6	g
di cui Saturi	2,11	dm	dm	0,4	0,1	0,28	g
Monoinsaturi	1,10	dm	dm	0,5	0,3	dm	g
Poliinsaturi	0,12	dm	dm	1,3	0,6	dm	g
Colesterolo	11	7	0	0	0	dm	mg
Fibra	0	0	tr	0,3	0,3	0,8	g
Sodio	dm	dm	0,032	dm	0,05	0,013	g
Ferro	0,2	0,1	0,4	dm		dm	mg
Calcio	120	120	13	dm	120	dm	mg
Vitamina D2	dm	dm	dm	dm	1,5	dm	mcg

IL NUOVO REGOLAMENTO

Il Regolamento UE 1169/2011 disciplina la fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori.

A p p l i c a t o d a d i c e m b r e 2 0 1 4 .

La nuova Normativa Europea individua
14 allergeni
di cui deve essere segnalata la presenza.



OBIETTIVI



- Protezione della salute del consumatore
- Scelta consapevole dell'alimento
- Utilizzo sicuro dell'alimento
- Rispetto delle considerazioni sanitarie, ambientali, sociali ed etiche

GLI ALLERGENI IN ETICHETTA

È necessario dichiarare in etichetta la presenza di eventuali allergeni contenuti nel prodotto, in modo che la scritta sia ben leggibile, chiara, precisa, veritiera, leale, facilmente accessibile, tale da non indurre in errore e sempre aggiornata.

L'allergene andrà distinto per:

- dimensioni
- *stile*
- colore

ALLERGENI

1. Cereali contenenti glutine (grano, segale, orzo, avena, farro) e prodotti derivati
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei
3. Uova e prodotti a base di uova
4. Pesce e prodotti a base di pesce
5. Arachidi e prodotti a base di pesce
6. Soia e prodotti a base di soia
7. Latte e prodotti a base di latte o lattosio

ALLERGENI

8. Frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole, pistacchi) e i loro prodotti
9. Sedano e prodotti a base di sedano
10. Senape e prodotti a base di senape
11. Sesamo e prodotti a base di sesamo
12. Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni elevate
13. Lupini e prodotti a base di lupini
14. Molluschi e prodotti a base di molluschi



LATTE E YOGURT



Il latte può dare delle allergie,
dovute alle β lattoglobuline,
 β lattoalbumine ed alle caseine,
e delle intolleranze, dovute al lattosio.
Essendo di composizione simile, non può
essere consumato neanche il latte
di altri animali.



Queste proteine si possono trovare in vari prodotti come: derivati del latte, insaccati, prodotti da forno, cioccolato e altri alimenti.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO



Nel caso di
Intolleranza al Lattosio
possono essere consumati
dei prodotti sostitutivi
delattossati,
ad Alta Digeribilità.





LE PROTEINE DELL'UOVO

Le proteine maggiormente allergizzanti sono contenute nell'albume e sono l'ovoalbumina, l'ovotransferrina e l'ovomucoide, ma la loro cottura ne riduce l'allergenicità del 70%, tranne per la terza che è termostabile.



Possiamo trovare queste proteine in vari prodotti come: condimento per insalata, zuppe commerciali, carne in scatola, salsicce, ripieni di carne e prodotti da forno.

Latte nelle diverse età





“Per quanto concerne l'alimentazione, la balia eviterà gli alimenti malsani, poco nutrienti e indigesti, e adotterà quelli sani, nutrienti e facilmente assimilabili...”

“Da evitare tutto ciò che è troppo condito e accompagnato da salse: lusingando il gusto più del dovuto, causano indigestioni, che avvelenano il latte come l'insieme del corpo. . . . quando il lattante avrà preso un buon tono . . . la nutrice berrà un po' di vino”

Sorano, *Le malattie delle donne* 2,25

Bicci di Lorenzo - Madonna che allatta il Bambino - 1427



Dagli anni '70 al 1996

Vietati alla nutrice cibi particolarmente allergizzanti (uovo, pomodoro, pesce...) e si consigliava di **non bere più di 200g di latte vaccino** al giorno.

Nel 1996

Si afferma che se il bambino fosse stato predisposto all'allergia l'avrebbe manifestata comunque.

Unica raccomandazione ancora valida è di **non mangiare carne grigliata**.

Nel 2005 e 2008

Linee guida cliniche per l'attuazione dell'allattamento al seno esclusivo.

International Lactation Consultant Association



L' Allattamento al seno



- Favorire la protezione, la promozione, il sostegno dell'allattamento al seno e la consapevolezza della sua importanza come norma naturale, di valore culturale e sociale
- La donna che vuole allattare il suo bambino dovrebbe mantenere le buone abitudini alimentari acquisite durante la gravidanza.
- L'apporto di sostanze nutritive in quantità sufficienti è essenziale affinché la madre non debba attingere dalle sue riserve per la produzione del latte.

*Allattamento al seno e uso del latte materno/umano, Position Statement 2015
SIP, SIN, SICuPP, SIGENP e SIMP*

**Tavolo Tecnico Operativo Interdisciplinare sulla Promozione dell'Allattamento al Seno
(TAS)
Ministero della Salute**

Entro un'ora dalla nascita

I neonati dovrebbero stare accanto alla madre ed essere allattati al seno

COMPOSIZIONE DEL COLOSTRO	
Fonte	Quantità
Proteine	2.3 gr/100 ml
Grassi	3 gr/100 ml
Carboidrati (Lattosio)	5.7 gr/100 ml
Sodio	50 mg/100 ml
Potassio	75 mg/100 ml
Calorie (Macy e Kelly)	670 cal/litro

COMPOSIZIONE DI DIFFERENTI TIPI DI LATTE (esprese in %)					
	<i>umano</i>	<i>asina</i>	<i>vacca</i>	<i>bufala</i>	<i>renna</i>
Estratto Secco Totale	11.7	10	12.5	17.8	31.9
Materia Grassa	3.5	1.5	3.5	7.5	17.5
Lattosio	7	6.2	4.7	4.7	2.5
Sali	0.2	0.5	0.8	0.8	1.5
Proteine Totali	0.9	1.8	3.5	4.8	10.4
Caseina	28	45	78	80	80
Sieroproteine	55	55	17	20	20
Azoto non-Proteico	17	-	5	-	-

ENUTNET

Programma d'Azione per la protezione, la promozione ed il sostegno dell'allattamento al seno in Europa. 2005-2006

10 passi per Allattare al Seno con successo **(OMS-UNICEF 1989)**

1. Definire un protocollo scritto per la promozione dell'allattamento al seno da far conoscere a tutto il personale sanitario.
2. Addestrare il personale sanitario affinché possa mettere in pratica tale protocollo.
3. Informare le donne già durante la gravidanza sui vantaggi e sulla conduzione dell'allattamento al seno.
4. Aiutare le madri affinché comincino ad allattare al seno entro mezz'ora dal parto.
5. Mostrare alle madri come allattare e come mantenere la produzione di latte anche in caso di separazione dal neonato.
6. Non somministrare ai neonati alimenti o liquidi diversi dal latte materno, salvo indicazioni mediche.
7. Praticare il rooming-in, permettere cioè alla madre e al bambino di restare insieme 24 ore su 24 durante la permanenza in ospedale.
8. Incoraggiare l'allattamento al seno a richiesta tutte le volte che il neonato sollecita nutrimento.
9. Non dare tettarelle artificiali o succhiotti ai neonati durante il periodo dell'allattamento.
10. Promuovere la collaborazione tra il personale della struttura, il territorio, i gruppi di sostegno e la comunità locale per creare reti di sostegno a cui indirizzare le madri alla dimissione dall'ospedale o dalla clinica.

Allattamento e allergia

- Il latte materno è immunologicamente attivo capace però di portare anche a stimolazione allergica di origine multifattoriale

La meta-analisi di Lodge mostra come l'allattamento al seno protegga in misura diversa dall'asma (5-18 anni), eczema (< 0 = 2 anni), rinite allergica (< 0 = 5v anni), ma non dalle allergie alimentari

**L'allattamento al seno, in particolare quello esclusivo,
è dunque incluso nella strategia di prevenzione
delle malattie allergiche**

Allattamento e allergia

Il latte materno

- Fornisce al neonato piccole quantità di glutine (derivate dalla dieta materna) e alcune sostanze ad azione immuno-attiva che favoriscono lo sviluppo di una tolleranza immunologica
- Favorisce lo sviluppo di ceppi batterici ad attività modulante nella flora batterica intestinale e previene infiammazioni intestinali
- In caso di allattamento esclusivo evita la contemporanea introduzione di altri alimenti potenzialmente interferenti sul benessere della mucosa intestinale
- Interferisce potenzialmente con diversi meccanismi patogenetici della celiachia

Tuttavia importanti studi epidemiologici riportano che né l'allattamento al seno né la sua durata prevengano il futuro sviluppo di MC nei bambini a rischio.

Porzioni e frequenze



Qualità o quantità

Qualità del cibo intesa come giusto equilibrio tra contenuto energetico, fibre, nutrienti, sostanze antiossidanti



Una corretta alimentazione
deve essere:

- Varia
- Moderata
- Completa

QB

Quantità Benessere



Porzioni di alimenti che si dovrebbero associare tra loro nel corso della settimana per ottenere un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente corretta.



La Quantità Benessere
(Q.B.) rappresenta "la porzione
standard in grammi di un alimento
da considerare con l'unità di misura
per una corretta alimentazione"



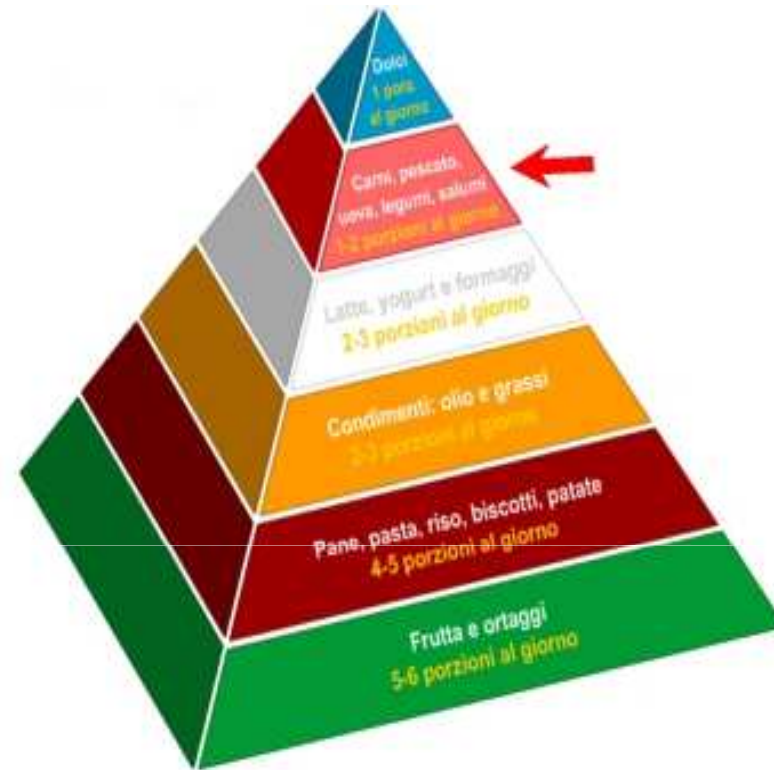
Va ricordato che nessun nutriente è meno importante degli altri: per una alimentazione sana essi devono essere tutti presenti, purchè compaiano nella dieta con opportuna frequenza ed in opportuna quantità: la
Quantità Benessere

Alimento	QB/settimanali	Grammi /QB	Raccomandazioni
Latte e derivati			
Latte Yogurt	14	125	Preferite prodotti scremati da parte di soggetti che devono controllare l'introito di grassi
Formaggio fresco, Formaggio Stagionato	4	100 50	Preferire prodotti a minor contenuto di grassi da parte di soggetti che devono controllarne l'introito
Cereali e Tuberi			
Pane	16	50	Se integrale contiene più fibra e più vitamine Se in minestra la QB si dimezza
Pasta e riso, Pasta all'uovo fresca	8	80 120	
Prodotti da forno	7	20	Anche come fuoripasto
Patate	2	200	Almeno una volta alla settimana come tali o in preparazioni
Carne Pesce uova e legumi			
Carni	5	100	Preferire le carni magre
Salumi	3	50	Preferire i salumi agli insaccati
Pesce	2	150	Preferire il pesce azzurro
Uova	2	Un uovo	Consumarle fresche
Legumi	2	30 (secchi), 100 (freschi)	Consumarli in combinazione con i cereali, come piatti unici (pasta e fagioli)
Ortaggi e frutta			
Ortaggi Insalata	14	250 50	Variare il più possibile, preferendo i prodotti di stagione
Frutta Succo di frutta	21	150 125	Variare il più possibile, preferendo i prodotti di stagione
Condimenti			
Olio, Burro e Margarina	20 5	10	Preferire l'olio extravergine di oliva, derivanti in prevalenza da prodotti da forno
E inoltre			
Zucchero	21	5	E' compreso anche quello utilizzato come ingrediente
Vino birra	7	100 330	

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Piramide alimentare settimanale



Ai piani bassi della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono alla base anche della "dieta mediterranea", mentre ai piani successivi si trovano gli alimenti di origine animale, i condimenti e i dolci che sono più ricchi di calorie rispetto a quelli dei piani inferiori.



Colazione

E' il pasto più importante della giornata in sua assenza vi è un lento avvio del metabolismo con una riduzione delle capacità di concentrazione e di memoria.

Fare colazione significa ridurre il rischio di obesità.

Consigli

Fate colazione con i figli e inventate per loro la colazione che più gli si addice.

A colazione si può mangiare una tazza di latte o un vasetto di yogurt, pane o cereali, marmellata, miele o zucchero, frutta.

Colazione (in grammi)

anni 3/6 anni 7/10

Latte fresco

200

200

oppure yogurt

125

125

Pane bianco o integrale

40

40

oppure cereali

20

40

oppure biscotti secchi o fette biscottate n. 4

Marmellata

20

30

Spuntino (in grammi)

anni 3/6 anni 7/10

Frutta

n. 1

n. 1

oppure pane e formaggio magro 40

60

oppure frullato di latte e frutta 200

200



Pranzo

Non deve essere eccessivamente abbondante specie se nel pomeriggio si deve svolgere attività fisicamente o mentalmente impegnativa

Il piatto unico può essere preferito per la facile digeribilità

Pranzo (in grammi)
7/10

anni 3/6

anni

Pasta o riso

(a volte integrali)

50

70

oppure polenta di mais

50

70

Pane semintegrale

40

60

Carne

50

80

Oppure pesce

60

100

Oppure legumi

20

40

Verdura o ortaggi

(crudi o cotti)

70

100

Olio extra vergine di oliva

15

20

Frutta

n.1

n.1



Merenda

- Buona abitudine
- Va consumata lentamente
- Non davanti al televisore
- Lontano dai pasti (2 ore)
- Non mangiucchiare in continuazione

Merenda (in grammi)

anni 3/6 anni 7/10

Frutta	n. 1	n. 1
oppure yogurt alla frutta	125	125
oppure panino al pomodoro ed olio	40	60

Cena (in grammi)

	anni 3/6	anni 7/10
Riso o pasta	50	60
oppure patate	150	250
Pane bianco	30	50
Uovo	n. 1	n.1
Oppure formaggi freschi	30	50
Oppure formaggi stagionati	20	40
Oppure prosciutto crudo o insaccati	20	40
Verdura o ortaggi (crudi o cotti)	70	100
Olio extravergine d'oliva	10	15
Frutta	n.1	n.1



Riassumendo:

Pesce 3 volte

- Soprattutto: sardine, alici, tonno fresco o confezionato, pesce spada, merluzzo, salmone

Carni rosse 1 volta

- Carne bovina, equina

Carni bianche 1 volta

- pollame e coniglio .

Formaggi 2 volte

- Sostituiscono il secondo.

Legumi 3 volte

- Ottimi come piatto unico se insieme ai cereali vari.

1 uovo 2 volte

- E' un'ottima fonte di proteine nobili, vitamine e minerali.

Salumi e insaccati 2 volte

- Prosciutto cotto e crudo magri, affettati di pollo e tacchino.

Latte e salute





“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale dell'individuo dinamicamente integrato nel suo ambiente fisico e sociale”



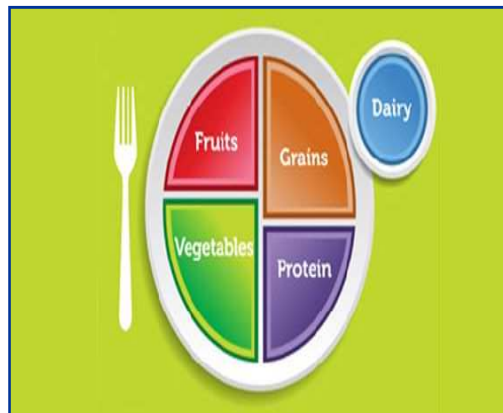
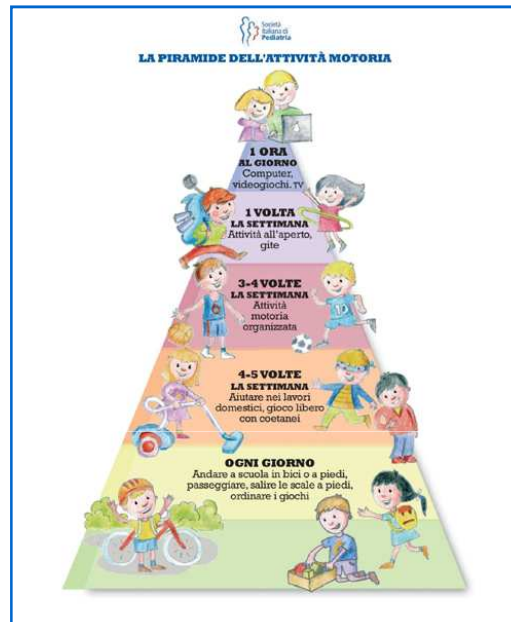
L'alimentazione è uno dei più importanti fattori che concorrono ad assicurare la tutela della salute e la qualità della vita



La mancanza di qualità, eccessivi consumi da un lato, forme di malnutrizione dall'altro, contribuiscono oggi all'instaurarsi di patologie a componente nutrizionale.

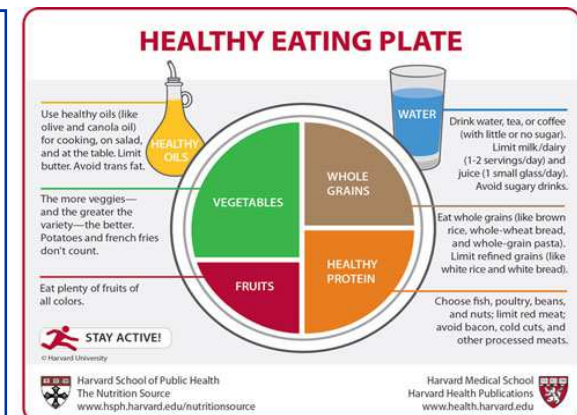


STILI DI VITA E SALUTE



Il piatto circolare è progettato per fornire ai consumatori un veloce e comprensibile promemoria delle basi di una dieta salutare.

È composto da quattro sezioni colorate, per la frutta, le verdure, i cereali e le proteine. Accanto al piatto c'è un piccolo cerchio per i prodotti caseari, che suggerisce una tazza di latte o un vasetto di yogurt.





Cosa mangiano i bambini italiani?

- Dopo i 18 mesi nella loro dieta sono carenti fibre e fitonutrienti
- non mangiano 5 porzioni di frutta/verdura al giorno : solo il 20-30% dei bimbi mangia frutta e verdura.
- Non mangiano pesce
- Consumano molti carboidrati
- Consumano molta carne rossa

Fattori positivi

Consumo medio alto di olio di oliva

Consumo medio di latte e latticini



L'obesità infantile è arrivata a livelli di frequenza tali da essere definita epidemia dall'OMS.



Un consumo eccessivo di alimenti complementari fortemente calorici può indurre un eccessivo aumento di peso che è stato associato ad un aumento da 2 a 3 volte del rischio di obesità in età scolare e nell'infanzia.

Monteiro, *Obesity reviews* (2005) 6, 143-154.

Cause di obesità

- Maggiore disponibilità di risorse alimentari.
- Attività sedentaria: televisione per molte ore al giorno davanti alla quale spesso si mangia.
- Poche ore di attività sportiva organizzata.
- Abitudine ad una prima colazione scarsa o inesistente.
- Sottostima dell'apporto calorico fornito dagli snacks.
- Elevata assunzione di zuccheri a rapido assorbimento.
- Elevato apporto di proteine e grassi animali.



Purtroppo massicce campagne pubblicitarie che promuovono snacks, bevande zuccherate, cibi preconfezionati e catene di fast food, hanno un potere di persuasione molto superiore a campagne che promuovono corretti stili alimentari.



Il 70% degli avvisi commerciali trasmessi in TV
invoglia a consumare alimenti con contenuto eccessivo
di zuccheri, grassi e sale.

PEDIATRIC OBESITY
Assessment, Treatment and Prevention:
An Endocrine Society
Clinical Practice Guideline 2016

INTERVENTO

- **Prevenzione**
 - Allattamento al seno
 - Colazione e pasti regolari
 - Consumo di frutta e verdura (almeno 5 volte/die)
 - Limitare grassi saturi e zuccheri
 - Consumare giusta quantità d'acqua
- Attività fisica (almeno 20 min, 5 volte/die)
 - Dormire bene!
- **Includere tutta la famiglia e l'ambiente scolastico in questo cambiamento**

MODIFICA
STILE DI VITA

Latte e salute

- **Calcio, fosforo e vitamine del gruppo B e D**, in primis. Ma, più in generale, anche proteine, zuccheri, acidi grassi. Sono pochi gli alimenti completi come il latte.
- Le linee guida italiane, in accordo con quelle internazionali, consigliano un consumo nella popolazione adulta di 2-3 porzioni al giorno: pari a 250-375 millilitri.
- A queste vanno aggiunte tre razioni settimanali di formaggio: da 50 o 100 grammi, a seconda che sia stagionato o fresco.
- **Ma se la sua utilità nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza è fuori discussione, il consumo in età adulta dipende innanzitutto dai gusti.**

Perché bambini e ragazzi devono bere latte e mangiare yogurt ogni giorno

1

Ci aiutano a coprire il fabbisogno giornaliero di **Calcio**

Fortifica ossa e denti, e permette la contrazione dei muscoli

2

Sono alimenti ricchi di **grassi buoni**

Latte e derivati forniscono l'acido grasso essenziale della famiglia degli omega 6: l' **Acido Linoleico Coniugato (CLA)** - Influisce su diversi aspetti, quali la composizione corporea, riducendo il grasso corporeo e sviluppando la massa magra, ha proprietà immuno-protettive ed anti-cancerogene, previene i disturbi cardiovascolari, l'insulino-resistenza ed il diabete.

3

Sono il miglior **apporto proteico** esistente per la nostra colazione

Una carenza di proteine può limitare la crescita di un individuo

4

Contengono le
vitamine

La vitamina A concorre al buon funzionamento della vista ed ad una corretta crescita.

La vitamina D aiuta ad assorbire il calcio oltre che proteggere il sistema nervoso.

Tutte le vitamine del gruppo B sono utili per il cuore, per la pelle e facilitano l'assorbimento del ferro

Al termine del periodo di digiuno notturno, la prima colazione ha la funzione di fornire la disponibilità energetica necessaria per affrontare le attività della mattina e, più in generale, della giornata. Un effetto diretto dell'omissione del primo pasto è infatti il peggioramento della performance nelle prime ore della giornata stessa, che nei bambini si manifesta con una minore capacità di concentrazione e di resistenza durante l'esercizio fisico.

5

Han la giusta quota d'energia, grazie alla quota di zuccheri semplici, per iniziare al meglio la giornata

Qualità degli alimenti



Le diete moderne hanno in gran parte perso il loro contenuto di vitamine, minerali, sostanze antiossidanti, flavonoidi e tannini che contrastano gli effetti sulle cellule dell'invecchiamento fisiologico

Contengono composti chimici potenzialmente dannosi legati alla contaminazione ambientale

Ruolo protettivo di frutta e verdura



Un regolare consumo di frutta e verdura riduce significativamente il rischio di sviluppare malattie croniche come:

- Cancro del colon
- Malattie cardiovascolari
- Infarto miocardico.

Ruolo protettivo di frutta e verdura



Un regolare consumo di frutta e verdura riduce significativamente il rischio di sviluppare malattie croniche come:

- Cancro del colon
- Malattie cardiovascolari
- Infarto miocardico.

Osteoporosi

- La fragilità ossea colpisce una donna su 4 dopo i 40 anni e nel mondo causa 25mila fratture al giorno. Con uno stile di vita adeguato sin dall'età giovanile, però, si può arginare la malattia

Studio sul British Medical Journal,
realizzato su oltre centomila pazienti -
61.433 donne e 45.339 uomini: di età
compresa tra i 39 e i 79 anni - tra il
1990 e il 2010. Obiettivo: **analizzare il
legame tra il consumo di prodotti di
origine animale e i tassi di osteoporosi
e mortalità tra uomini e donne.**

Menopausa

Le esigenze di calcio aumentano durante la menopausa perché la perdita di estrogeni può accelerare la perdita di massa ossea: per questo gli specialisti consigliano di aumentare la dose quotidiana da 1000 a 1500mg.

Per assicurarci il giusto fabbisogno dobbiamo assumere alimenti ricchi di **calcio** senza cadere nell'errore di pensare che i **latticini** ne siano l'unica fonte: infatti, sono molto ricche di calcio anche le **verdure a foglia larga** come il **cavolo**, **frutta secca** come le **mandorle**, quella fresca come le **arance**, i legumi come la **soia** e soprattutto l'**acqua** con un contenuto medio di minerali.



Latte: miti da sfatare

- «Le associazioni tra il **consumo di latte e prodotti derivati** e il rischio di sviluppare un **cancro**, nella maggior parte dei casi, sono state esaminate in pochi studi e i dati disponibili sono incoerenti e incompleti».
- Così scriveva nel 2011 Johanna Lampe, docente di epidemiologia all'Università di Washington, in una revisione di studi pubblicata sul *Journal of American College of Nutrition*.





Latticini e fermentati

Esempi di equivalenza calorica

Si considerano derivati del latte:

- lo yogurt
- i formaggi freschi, duri e stagionati, fusi
- la panna
- il burro
- la ricotta

Sostituzioni Isocaloriche

- LATTE INTERO = 125 ml 81 kcal
- LATTE PARZIALMENTE SCREMATO = 170 ml
- LATTE SCREMATO = 220 ml
- YOGURT INTERO = 125 ml
- YOGURT SCREMATO = 220 ml
- YOGURT PARZIALMENTE SCREMATO. = 180 ml
- YOGURT ALLA FRUTTA = 90 ml
- YOGURT GRECO DA LATTE INTERO = 70 ml
- PARMIGIANO = 20 g
- FIOCCHI DI LATTE = 70 g
- FORMAGGINO = 26 g

Sostituzioni Isoproteiche

- LATTE INTERO. 125 g -> 4,1 g di proteine
- LATTE PARZIALMENTE SCREMATO = 120 ml
- LATTE SCREMATO = 110 ml
- YOGURT INTERO = 110 ml
- YOGURT SCREMATO = 125 ml
- YOGURT PARZIALMENTE SCREMATO. = 120 ml
- YOGURT ALLA FRUTTA = 130 ml
- YOGURT GRECO DA LATTE INTERO = 65 ml
- PARMIGIANO = 10 g
- FIOCCHI DI LATTE = 40g
- FORMAGGINO = 40 g





LATTE

Giornata Mondiale del Latte

Dal 2001, ogni **1 giugno**

Organizzata dalla

“Food and Agriculture Organization of the United Nations” (FAO)
per celebrare una delle bevande più diffuse sul pianeta, seconda solo all’acqua.

UN PO' DI STORIA

Il latte, la cui storia è antica come quella dell'uomo, è stato per millenni uno degli alimenti base di tutte le civiltà. È difficile accertare quando l'uomo ha cominciato a bere il latte di "altri" animali con regolarità: ciò probabilmente avvenne parecchio tempo dopo l'addomesticamento degli animali.

QUALITÀ NUTRIZIONALE

Oltre al latte materno, nel primo periodo di vita, diversi tipi di latte possono essere utilizzati nell'alimentazione umana, come quello di pecora, capra, asina, ma in genere si fa riferimento al latte vaccino.

Il latte è composto per l'87% di acqua in cui sono dispersi **proteine di alto valore biologico**, **grassi** in prevalenza **saturi** a catena corta e facilmente digeribili, **zuccheri** rappresentati soprattutto dal lattosio, costituito da galattosio e glucosio.

Le **vitamine** presenti nel latte in quantità considerevoli sono vit.A e caroteni la vit. B1, vit. B2, vit. B12 e l'acido pantotenico.

Tra i **minerali** particolare importanza assume il calcio, di cui il latte è la fonte principale (120 mg/100g) per la nutrizione umana.

QUANTITÀ CONSIGLIATA

La porzione di riferimento è 125 ml, pari ad un bicchiere di latte. Si consiglia ogni giorno di consumare 2 porzioni di latte. Nella settimana, un massimo di 14 tra latte e yogurt.

Latti fermentati



Valori nutrizionali medi per 100ml di Yogurt Bianco Intero

Valore energetico	70 Kcal - 293 kJ
Proteine	3,5 g
Carboidrati	5,5 g
Grassi	3,8 g
Calcio	120 mg*

*pari al 15% della RDA (dose giornaliera raccomandata)

UN PO' DI STORIA

La comparsa coincide con epocali trasformazioni culturali. Tecnologia di taglio femminile. Matrilineare vs patrilineare.

Lo yogurt è il primo derivato del latte di cui si ha memoria ed oggi è il latte fermentato più diffuso ed apprezzato per le sue qualità organolettiche e nutrizionali.

QUANTITÀ CONSIGLIATA

Porzione di riferimento 125 g, pari a un vasetto di yogurt.

Si consiglia ogni giorno di consumare 1 porzione di yogurt.

Nella settimana, un massimo di 14 porzioni tra yogurt e latte.

QUALITÀ NUTRIZIONALE

Lo yogurt, come il latte, è un alimento di alto valore nutrizionale.

Può essere più digeribile per chi è intollerante al lattosio per la presenza di lattasi batterica.

Presenza di lattulosio dovuta alla pastorizzazione.

Proteine sotto forma peptidi e aminoacidi.

Studi sul transito intestinale confermano liberazione proteica più lenta e regolare rispetto proteine del latte.

I metaboliti prodotti dai batteri lattici favoriscono la biodisponibilità di sostanze minerali, in particolare di calcio e fosforo magnesio e zinco.

Maggiori quantità di Folati

Valori nutrizionali medi per 100ml di Yogurt alla Frutta

Valore energetico	104 Kcal - 440 kJ
Proteine	3,2 g
Carboidrati	15 g
Grassi	3,5 g
Calcio	120 mg*

*pari al 15% della RDA (dose giornaliera raccomandata)

Leggere le Etichette

Latte fresco alta qualità

Valori nutrizionali medi per 100ml di prodotto

Valore energetico	65 kcal - 271kj
Proteine	3.2 g
Carboidrati	4.9 g
Grassi	3.6 g
Calcio	120 mg*

*pari al 15% della RDA (dose giornaliera raccomandata)



Latte fresco parzialmente scremato

Valori nutrizionali medi per 100ml di prodotto

Valore energetico	47 kcal - 198kj
Proteine	3.30 g
Carboidrati	5.00 g
Grassi	1.55 g
Calcio	120 mg*

*pari al 15% della RDA (dose giornaliera raccomandata)

Latte alta digeribilità

Valori nutrizionali medi per 100ml di prodotto

Valore energetico	47 Kcal - 197 kJ
Proteine	3.30 g
Carboidrati	4.9 g
<i>di cui</i>	
Glucosio	2.2 g
Galattosio	2.2 g
Lattosio	0.5 g
Grassi	1.55 g
Calcio	110 mg*

*pari al 15% della RDA (dose giornaliera raccomandata)

Alimenti funzionali

La Prescinsêua

UN PO' DI STORIA

Si ha notizia per la prima volta nel 1383 e nel 1413 una legge della Repubblica di Genova indica la prescinsêua come unico omaggio che i genovesi potevano fare al Doge.

Si pensa sia un prodotto arrivato a Genova dall'Oriente.

Utilizzata anche per realizzare la celebre **Focaccia di Recco**, la **Torta Pasqualina** e di quasi tutte le torte salate tipiche liguri.

"Giacimento Gastronomico"

La prescinsêua (quagliata, o cagliata, genovese o ligure) è un prodotto tipico caseario che prende nome dal caglio (presù in genovese).

La prescinsêua ha una consistenza a metà tra lo yogurt e la ricotta.



La ricetta

Si ottiene lasciando riposare in una pentola per 48 ore 2 litri di latte fresco e trascorso il tempo previsto si riscalda un 1/4 del latte versato portandolo fino a 40-50 °C aggiungendo poi 5 grammi di caglio.

Amalgamare con il restante latte lasciar riposare il tutto per 4 ore.

Valori nutrizionali medi per 100ml di prodotto

Valore energetico	105 Kcal – 434 kJ
Proteine	6.2 g
Carboidrati	2.1 g
Grassi	7.9 g

QUALITÀ NUTRIZIONALE

Predigestione proteica e conseguente fine coagulazione cagliata a vantaggio di chi ha difficoltà digestive gastriche

Etichetta trasparente

Dal 1° gennaio 2017, sulle confezioni italiane del latte a lunga conservazione, saranno indicati **paese di mungitura, di trasformazione e confezionamento**.
Con questa etichettatura dichiarata dell'origine si afferma il
Made in Italy.





**INFRAN: Varia spesso
le tue scelte a tavola**

Variare

Pranzo e Cena

Scegliere alimenti diversi a pranzo e a cena

Merende

Scegliere frutta di colore diverso anche macedonie, o uno spuntino salato e qualche volta dolce. Il latte e lo yogurt sono sempre consigliati

Condimenti

Scegliere pochi grassi e di preferenza olio extra vergine d'oliva e misurare la quantità con un cucchiaino. Aceto, erbe e spezie naturali a volontà per insaporire. Poco sale, anche perché i condimenti, come il Grana Padano DOP grattugiato, insaporiscono gli alimenti.

	Pranzo in mensa	Cena a casa
Lunedì	Pasta al pomodoro	Purea di patate
	Vitello ai ferri	Formaggio fresco
	Verdura cotta	Verdure crude
	frutta	Frutta
Martedì	Minestra di pasta e fagioli	Prosciutto curdo e mezza mozzarella
	Verdura cruda	Verdura
	Frutta cotta	Frutta
Mercoledì	polenta	Passato di verdura
	Formaggio fresco	Pesce ai ferri
	Patate al forno	Carote grattugiate
	Frutta	Macedonia
Giovedì	Pastina in brodo vegetale	Pizza margherita (con pasta di pane)
	Scaloppina di pollo	Formaggio fresco
	Verdura di stagione	Verdura di stagione
	frutta	Frutta cotta
Venerdì	Pasta al pomodoro	Pastina in brodo
	Sogliola alla mugnaia	Vitello ai ferri
	Verdura mista	Patate lesse
	Frutta cotta	Frutta
Sabato	Tortellini in brodo vegetale	Zuppa di legumi
	1 uovo alla coque	Prosciutto
	Verdure cotte	Verdure al vapore
	frutta	Frutta cotta



Consigli utili

- No pasti troppo ravvicinati
- No pasti esclusivi per bambini
- No pasti a tarda ora
- No pasti a richiesta
- No spuntini ripetuti

Il bambino deve:

- Aiutare ad apparecchiare e sparecchiare la tavola
- Avere un posto fisso a tavola

I genitori devono:

- Creare un ambiente confortevole e rilassato
- Mangiare quello che si vuole che il figlio mangi
- Offrire il cibo senza costrizioni o promesse
- Non sentirsi sconfitti di fronte al rifiuto
- Non pranzare con la TV accesa
- Interessarsi della presentazione del piatto



Consiglio utile

Per far apprezzare la verdura ai bambini, mantenendo un consumo di almeno 2 porzioni al giorno, offrirla anche come primo piatto insieme alla pasta o inserita nei polpettoni di carne o di pesce. E' utile alternare verdura cotta e cruda.

Consiglio pratico

Preparate un menu per la settimana facendovi aiutare dai figli: può essere un gioco divertente e li predispone ad assaggiare anche piatti poco graditi.

Se il bambino frequenta la mensa scolastica fate attenzione a quello che il menu prevede in modo da non ripetere negli alimenti rispettando così una certa varietà durante il giorno.



Se il bambino rifiuta alcuni alimenti:

Non usare mai espressioni come:
FA BENE!

Meglio dire: Oh come è buono!

Oppure: Non sai ciò che ti perdi!

Ripetere più volte l'offerta di un alimento rifiutato

Comprare solo quello che volete
che vostro figlio mangi

Neofobia : rifiutare cibi nuovi

**20-30% dei bambini sono neofobici
(78% familiarità).**

La neofobia a 3 anni correla con neofobia ad 8 anni.

Neofobia = meno frutta, vegetali e proteine.

Non c'è neofobia per amidi, farine, zuccheri e grassi.

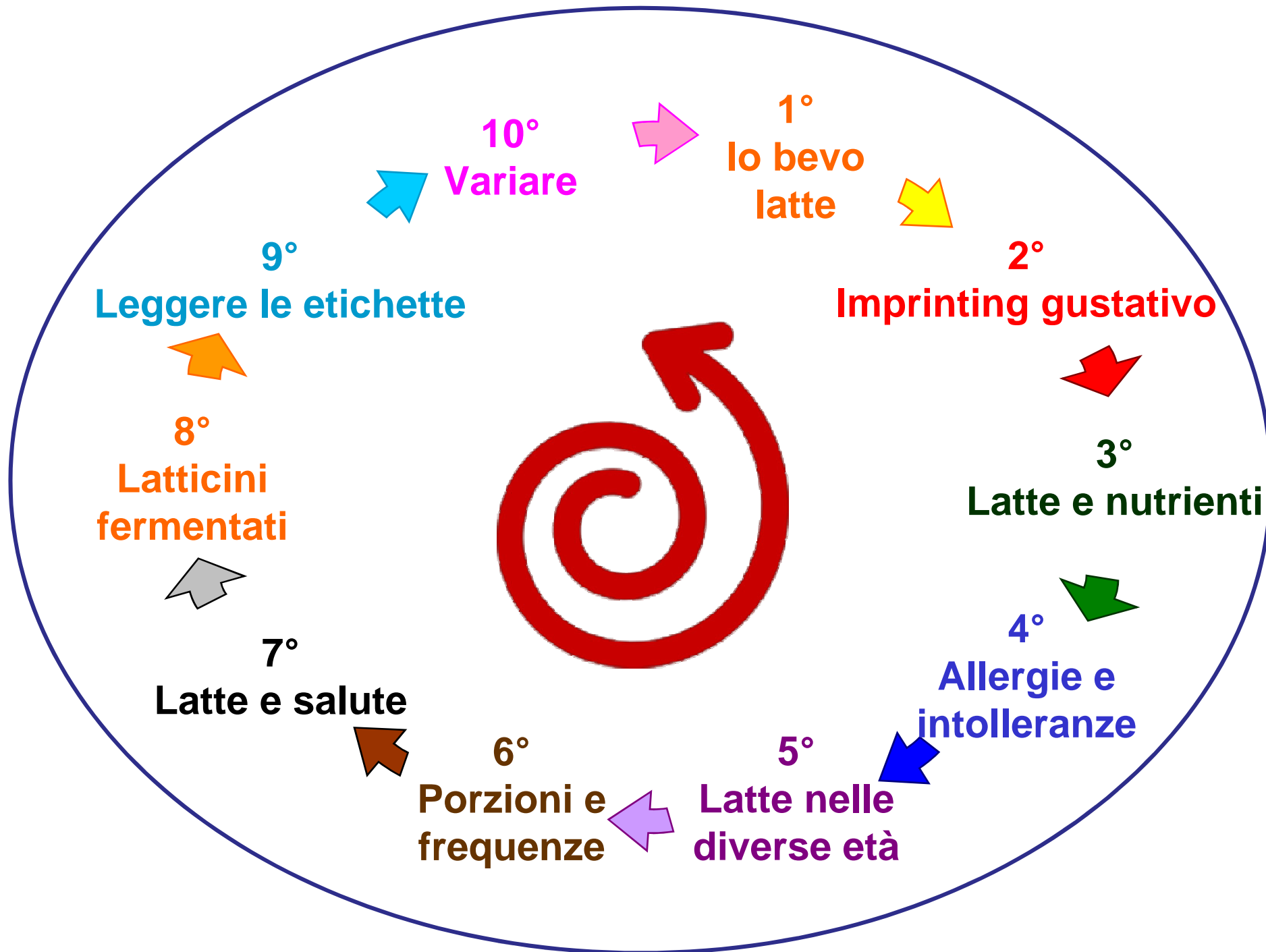
La Neofobia è sinergica con il disgusto per cibi meno 'facili'.

I neofobici hanno una dieta più ristretta.

NEOFOBIA : Il bambino rifiuta il nuovo !



- il bambino che non ha conosciuto vegetali dallo svezzamento tenderà a respingerli con forza nel secondo anno di vita.
- Per ottenere che un bimbo si adatti ad un alimento è necessario un lungo e paziente training : sono necessarie almeno 7-8 esposizioni prima che il bambino lo accetti in modo stabile. Maier 2007





Si devono educare i bambini alle sane abitudini alimentari ricordando che educare a una corretta alimentazione necessita di convinzione, conoscenza e applicazione quotidiana.