

Soprattutto nelle epoche più precoci della vita, l'assunzione qualitativamente e quantitativamente adeguata dei nutrienti può influenzare lo stato di salute di un individuo nel resto della sua vita, infatti i nutrienti possono modificare l'espressione genica e influenzare il processo di riprogrammazione del genoma (per usare parole semplici possono tirare fuori il meglio o il peggio di se dai nostri geni).

Quando parliamo di alimentazione dobbiamo valutare :

il fabbisogno di acqua, proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali.

Per quanto riguarda le **proteine** le nuove indicazioni degli esperti indicano una riduzione del fabbisogno per il bambino (14 gr. da 1 a 3 anni), sembra del tutto dimostrato che un eccesso in questa età aumenti il rischio di far sviluppare obesità e patologie correlate nelle epoche successive.

Per **i carboidrati** le indicazioni non sono cambiate tanto, si ribadisce di limitare l'assunzione di zuccheri semplici (succhi di frutta, bevande zuccherine dolci in genere), privilegiare carboidrati a lento assorbimento (basso indice glicemico). Sono molto importanti anche i carboidrati non assorbibili (**fibre**) contenute nei cereali integrali, legumi, frutta e verdura.

I grassi devono rappresentare il 35-40 per cento della energia introdotta dal bambino da 1 a 3 anni. Tuttavia bisogna limitare i grassi saturi (generalmente di origine animale) che devono rappresentare il 10% e i grassi trans (margarine) che dovranno essere ridotti al minimo. Sono invece molto importanti per lo sviluppo del sistema nervoso i grassi della serie omega-3, in particolare il DHA contenuti in alcuni pesci (salmone, sgombro, pesce azzurro in genere).

Il ferro è un elemento essenziale per lo sviluppo del bambino (sistema nervoso e immunità non solo per prevenire l'anemia). Questo elemento è ben assorbibile dalle carni e dal latte materno. E' una buona norma far consumare latte e cereali "fortificati" che aumentano l'apporto di tale elemento.

Tra le vitamine una attenzione particolare va rivolta alla **vitamina D** che recenti studi indicano importante non solo per il metabolismo del calcio ma anche nel metabolismo della maggior parte dei sistemi e apparati. La vitamina D è contenuta soprattutto nei pesci e nel tuorlo dell'uovo ed è prodotta dalla nostra pelle se esposta al sole.

Per semplificare lo **schema alimentare quotidiano** possiamo proporre:

Acqua: 1200 ml distribuiti nella giornata

Colazione:

- Latte vaccino intero (o formulato) 150 g max 200 g
- 2-3 biscotti secchi o frollini oppure cereali fortificati 30 g

Spuntino:

- Un frutto piccolo 100 g circa

Pranzo:

- Primo: Pasta,riso ,polenta ecc. 25 g oppure minestra vegetale + pastina 15 g
- Secondo : alternate e armonizzate durante la settimana
 - ✓ 3-4 volte carne 30 g circa,
 - ✓ 3-4 volte pesce 35 g circa,
 - ✓ 3-4 volte legumi 30-40 g
 - ✓ un uovo
 - ✓ prosciutto cotto 20 g
- Contorno di verdure cotte o crude 50 g
- Pane 15 g
- Frutta: un frutto piccolo 100 g

Merenda: Creckers o grissini 3 pezzi + Yogurt intero 50 g, oppure Frutta: 100 g

Cena:

- Primo: Pasta, riso , polenta ecc. 25 g oppure minestra vegetale + pastina 15 g
- Secondo : alternate e armonizzate durante la settimana
 - ✓ 3-4 volte carne 30 g circa,
 - ✓ 3-4 volte pesce 35 g circa,
 - ✓ 3-4 volte legumi 30-40 g
 - ✓ un uovo
 - ✓ eventuale pizza margherita 100 g (comprende 1° e 2°)
- Contorno di verdure cotte o crude 50 g
- Pane 15 g
- Frutta: un frutto piccolo 80-100 g

Il presente documento è liberamente tratto dall'articolo comparso su Mondo Pediatrico diretto dal Prof.Giovannini, CI.Pediatrica,Dip.scienze della salute,Ospedale S.Paolo Università di Milano