

Guida illustrata alla sana alimentazione per i bambini della Scuola Primaria

Aliment**TIAMO** la salute con il CIBO AMICO

MANGIA SANO, FAI MOVIMENTO E VIVI CONTENTO!



Consumatori interattivi e informati - Cibo Amico 2016

Regione Calabria – Dipartimento n.7 Sviluppo Economico, Lavoro, Formazione e Politiche Sociali

M.I.S.E. - Ministero dello Sviluppo Economico

M.I.U.R. - Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria

N.I.C.E. - Nuova Intesa Consumatori Europei

Assoutenti Calabria

Casaconsum - Calabria

Avvocati dei Consumatori – Calabria

Realizzato nell'ambito del sottoprogramma n. 5 "Il cibo amico 2016" del programma generale di intervento della Regione Calabria "Consumatori interattivi e informati" finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico ai sensi del D.M. 6 agosto 2015 – Ripartizione 2015

Edizione 2016-2017

Progetto grafico e illustrazioni a cura di Antonio Tedesco – Graphic designer
Ideazione della storia e contenuti a cura di Sabina D'Alessandro - Psicologa clinica - Psicoterapeuta
Realizzato sulla base della guida all'educazione alimentare a cura del Dott. Vincenzo Gigliotti – Biologo
Nutrizionista

“AlimenTIAMO la salute con il CIBO AMICO”
è distribuito nell'ambito
dell'OSSERVATORIO REGIONALE SULLE ABITUDINI ALIMENTARI
DEI BAMBINI IN ETA' SCOLARE TRA GLI 8 E GLI 11 ANNI
sul sito www.ciboamico.com

L'OSSERVATORIO REGIONALE SULLE ABITUDINI ALIMENTARI utilizza [@DiGiSchool](#)
la piattaforma telematica per la gestione di indagini conoscitive nelle Scuole

[@DiGiSchool](#) è un software proprietario modulare che consente la gestione professionale di indagini conoscitive nelle Scuole attraverso l'interazione delle Istituzioni interessate, la realizzazione di una banca dati di informazioni verificate ed attendibili, lo sviluppo, il trattamento, l'aggregazione e la rappresentazione dei dati ottenuti in tempo reale.

www.ciboamico.com è un progetto innovativo a carattere sperimentale che coinvolge tutte le Scuole primarie della Regione Calabria, diretto ad approfondire i molteplici aspetti della tematica della corretta alimentazione, partendo dalla costruzione di una banca dati su base regionale a supporto delle future iniziative di formazione, informazione ed educazione mediante interventi di prevenzione primaria e politiche attive.

I dati raccolti con www.ciboamico.com e [@DiGiSchool](#) saranno convogliati in un progetto interministeriale, già attivo a livello nazionale, che coinvolge il Ministero della Salute, il Ministero delle Politiche Agricole, il Ministero dell'Istruzione e della Ricerca ed il Ministero dello Sviluppo Economico.

Regione Calabria
M.I.S.E. - Ministero dello Sviluppo Economico
M.I.U.R. - Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria
N.I.C.E. - Nuova Intesa Consumatori Europei
Assoutenti Calabria
Casaconsum - Calabria
Avvocati dei Consumatori – Calabria

Recapiti di progetto

OSSERVATORIO REGIONALE SULLE ABITUDINI ALIMENTARI
DEI BAMBINI IN ETA' SCOLARE TRA GLI 8 E GLI 11 ANNI:

www.ciboamico.com

info@ciboamico.com

dichiarazioni@ciboamico.com

regionecalabria.ciboamico@pec.it

Indice

Introduzione	pag. 5
I principi nutritivi	pag. 8
Il museo del mangiar sano	pag. 14
I colori della salute	pag. 17
I fantastici 5	pag. 20
AlimentiAmo il benessere	pag. 25

Ciao a tutti,
sono Lenticchio!
Mi chiamano
così perché fin
da piccolo anche
a scuola,
mangiavo
sempre con
piacere le
lenticchie! Uno
dei miei alimenti
preferiti...



Ragazzi venite!
Seguitemi in
questo viaggio
sulla sana
alimentazione!





Hey Ciccio Pasticcio, cosa hai mangiato oggi a pranzo?



Come ogni giorno ho mangiato un bel piatto di patatine fritte con maionese e ketchup, ho bevuto bibite gassate a volontà e alla fine...un bel gelato al cioccolato!



Ma Ciccio, così non va bene! Oltre ad ingrassare, privi il tuo organismo dei principi nutritivi necessari per crescere in salute!



Lenticchio, che vuol dire "principi nutritivi"?
Spiegami meglio...

I principi nutritivi li abbiamo studiati a scuola! Sono delle sostanze contenute negli alimenti, nel cibo!

E a cosa servono?

Servono ad assicurare ogni giorno al nostro organismo le sostanze che ci danno l'energia di ridere, di scherzare, di studiare, di correre, di fare sport e tante altre cose... Sono importantissimi per la nostra crescita!

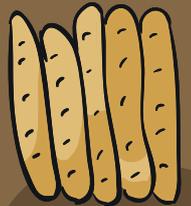
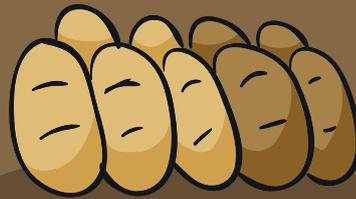
Davvero?



Sì! Vieni, ti presento i principi nutritivi...



Carboidrati o glucidi



Zucchero



Farina

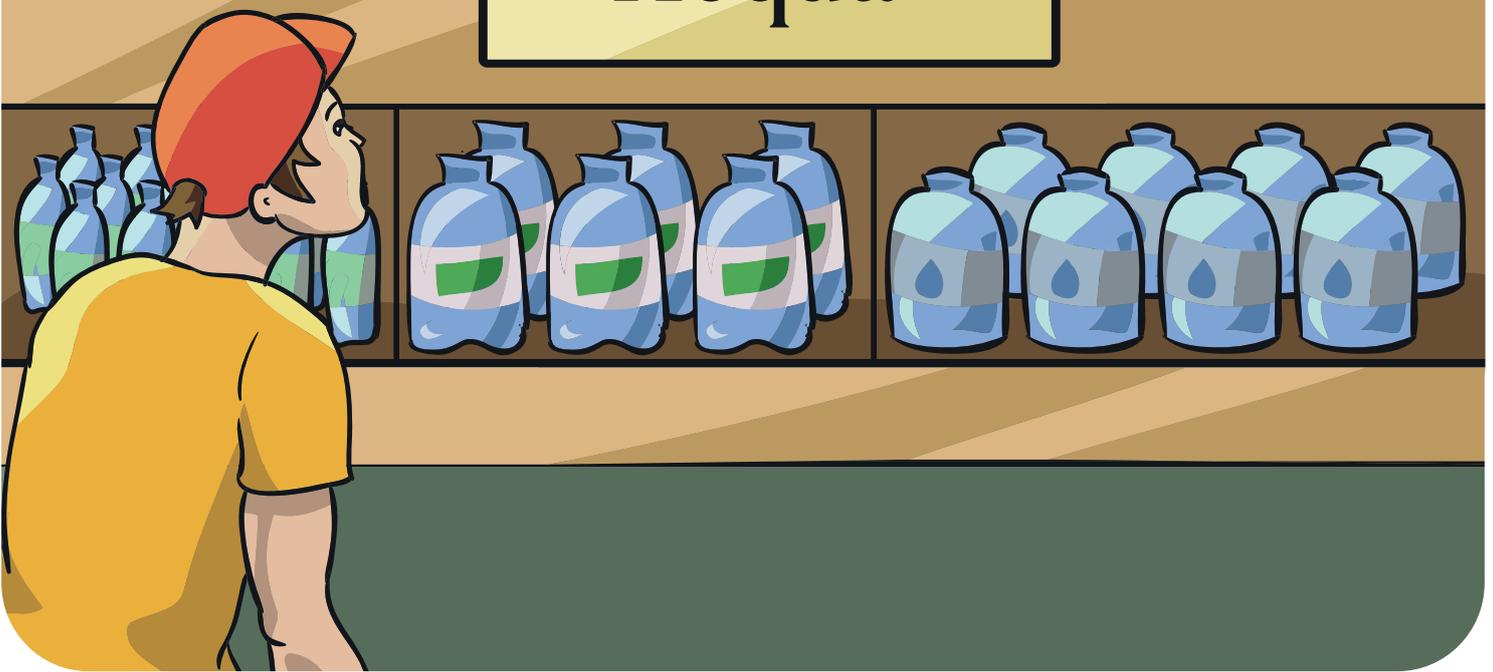


Ciccio, ecco, questi sono alimenti che contengono i carboidrati!

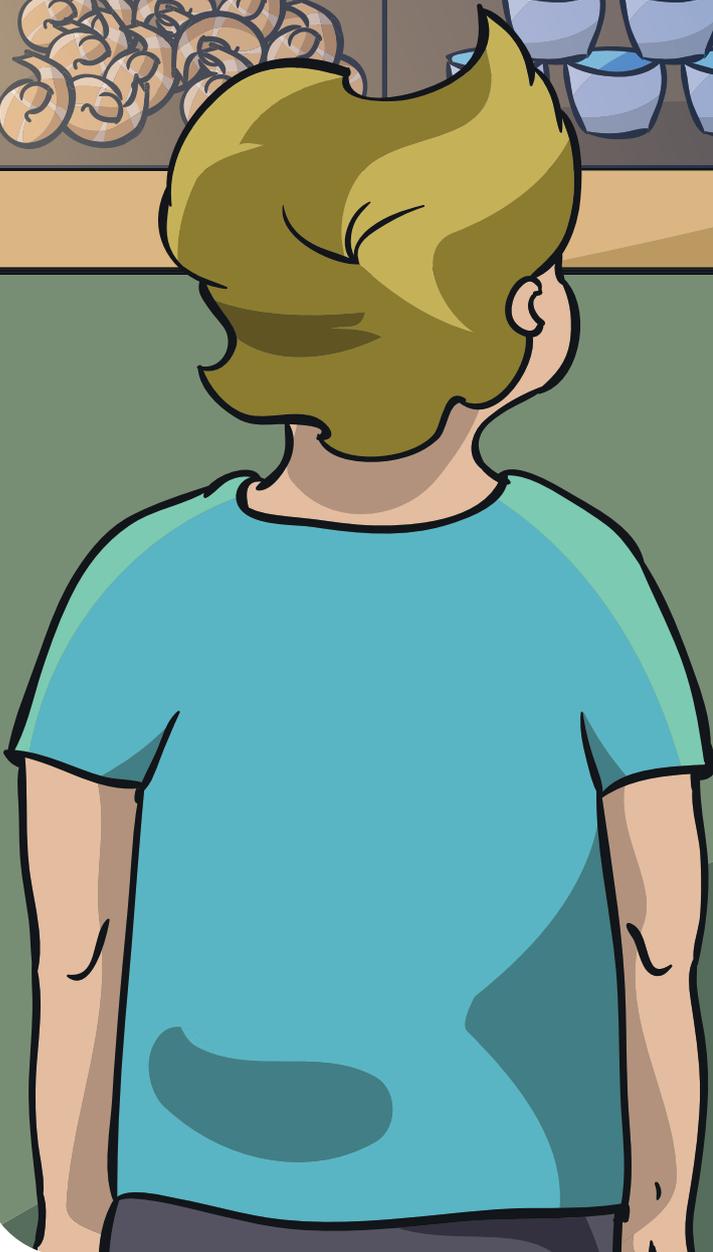
Grassi o lipidi



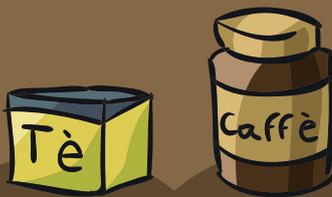
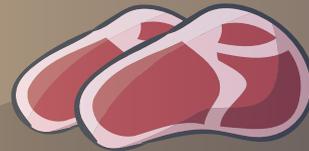
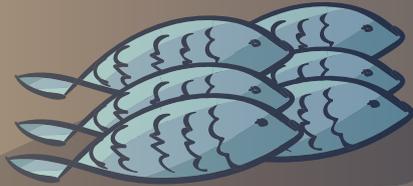
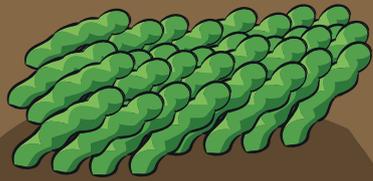
Acqua



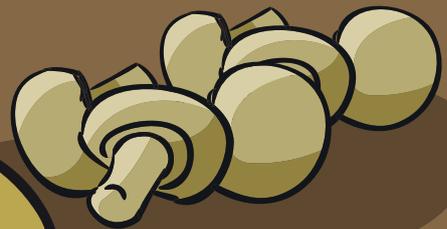
Proteine o protidi



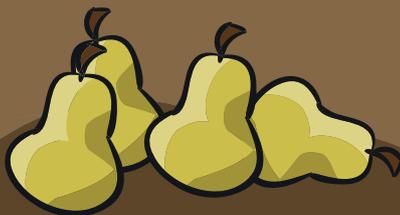
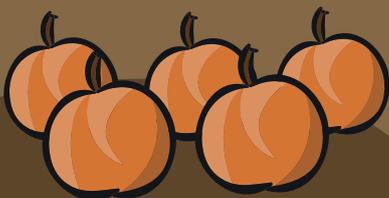
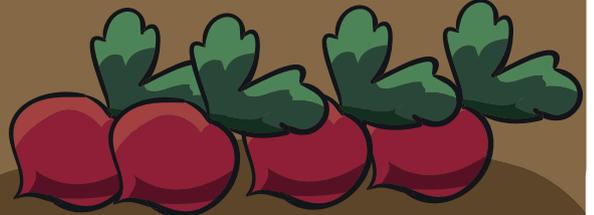
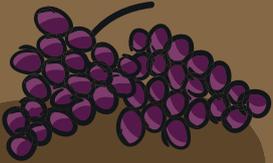
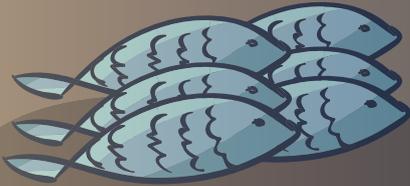
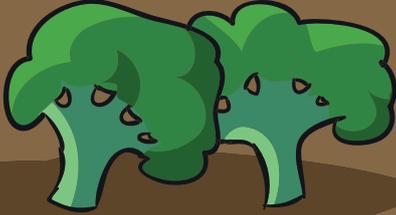
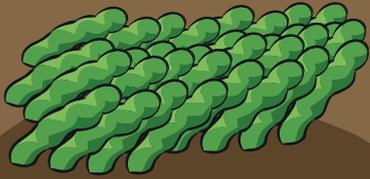
Sali minerali



Lenticchie



Vitamine





E' importante scegliere cibi freschi, sani e nutrienti!

Lenticchio, grazie per avermi spiegato le differenze tra i vari alimenti! Da oggi penserò meglio prima di mangiare a caso merendine, gelati, patatine e bibite gassate! Sei un amico!

Hey Ciccio, non finisce qui! L'alimentazione è un cosa seria! Adesso che hai più chiare le diverse sostanze contenute nei cibi, dobbiamo approfondire alcune cose... Seguimi, c'è una sorpresa per te!!!! Andiamo a visitare "Il Museo del Mangiar Sano"!!!



Il Museo del Mangiar Sano

"Il Museo del Mangiar Sano"?
Mai sentito!

Sì, lì i bambini sono i benvenuti!
Ci aspettano anche Emma, Gigio
e Chiara! Ci divertiremo!

Il Circo dei Colori e dei Sapori



Ogni volta che si ha sete

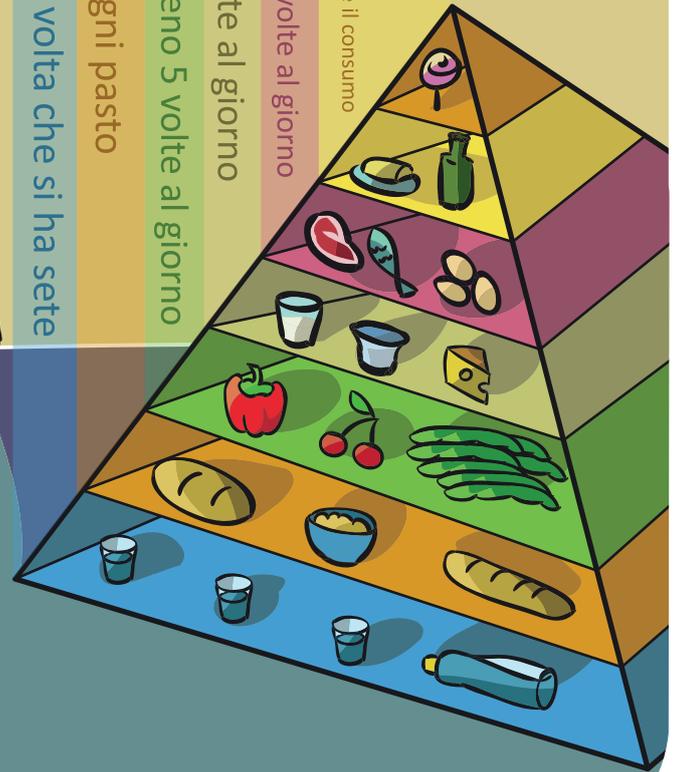
Ad ogni pasto

Al meno 5 volte al giorno

3 volte al giorno

1 o 2 volte al giorno

Limitare il consumo



Il Circo dei Colori e dei Sapori



Buon pomeriggio bambini e benvenuti al CIRCO dei colori e dei sapori, il circo più ghiotto e salutare del mondo!!! Tra poco assisterete ad uno spettacolo colorato, attraente e profumato!!!
BUON DIVERTIMENTO!!!

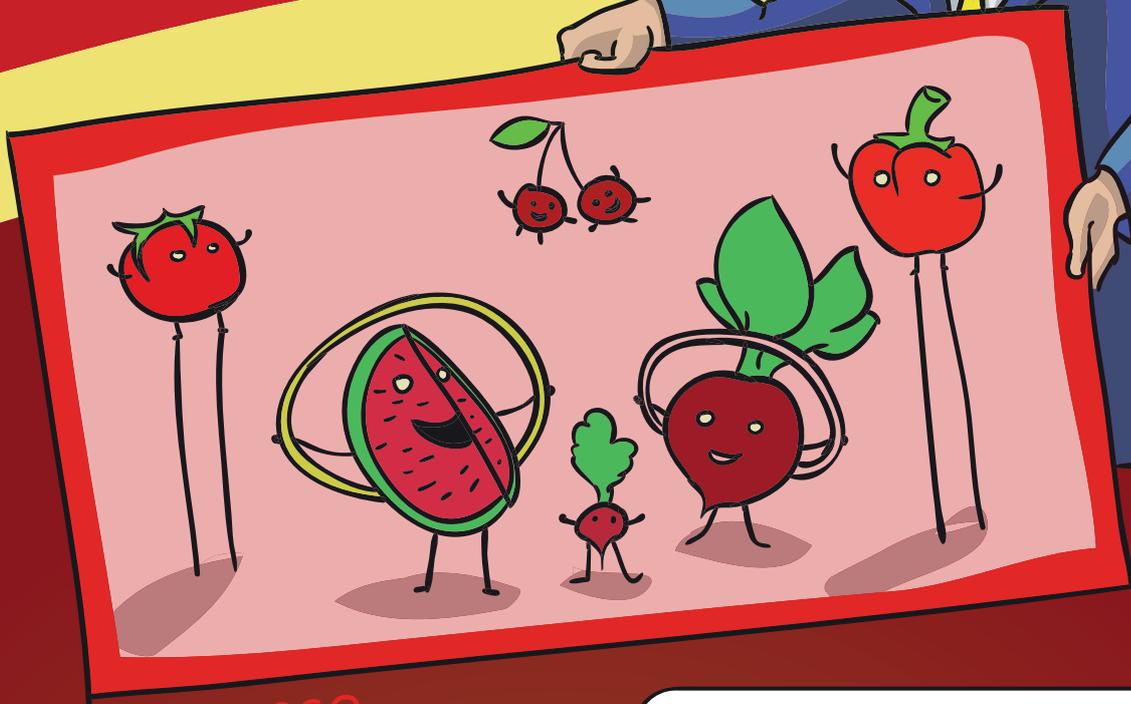


Bambiniii, ecco a voi i COLORI DELLA SALUTE!
Iniziamo dalla frutta, dalla verdura e dagli ortaggi...BIANCHIIII!!!



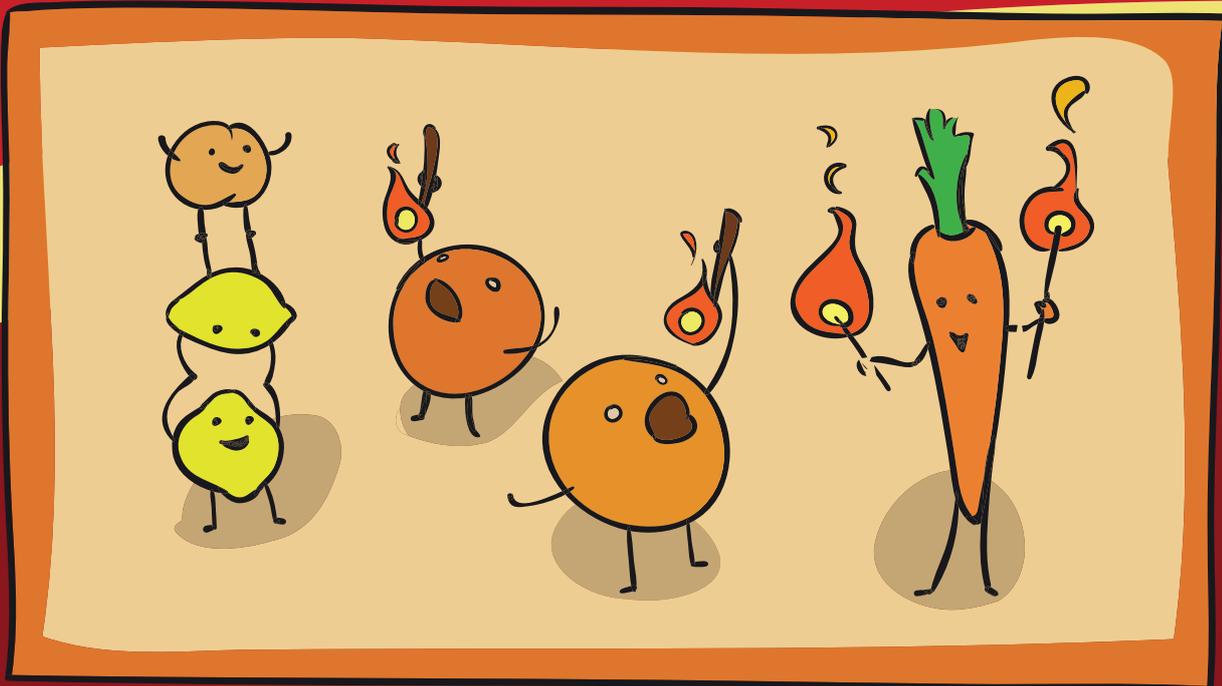
BIANCO
SE LO MANGIO NON MI STANCO!

Bambiniii, e ora è la volta della frutta, della verdura e degli ortaggi...ROSSIII!!!



ROSSO
SALUTE A PIU' NON POSSO!

Bambiniii ed ecco a voi la frutta,
la verdura e gli ortaggi...
GIALLO/ARANCIOOOO!!!



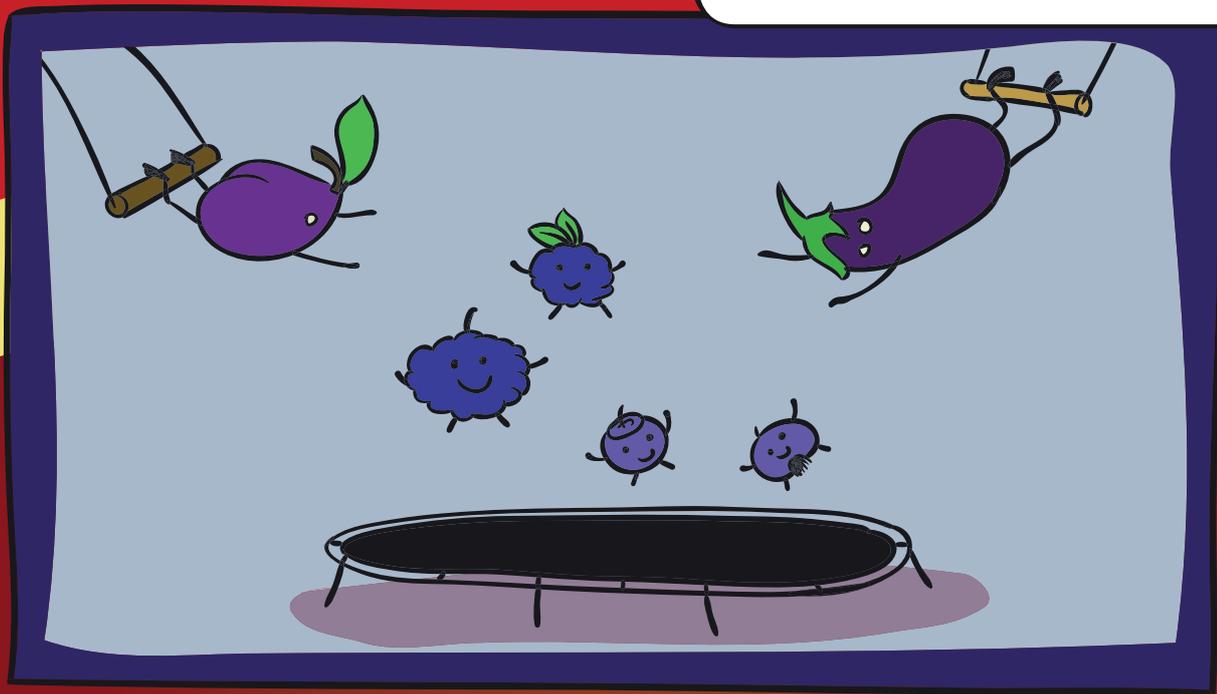
GIALLO/ARANCIO UN BOCCONE E ME LI MANGIO!

Non è ancora finita! Bambiiii, è il momento della frutta, della verdura e degli ortaggi...VERDIII!!!



VERDE E IL BENESSERE SI SPANDE

Bambinii, infine accogliamo con un applauso la frutta, la verdura e gli ortaggi... VIOLA/BLU!!!



VIOLA/BLU E LE MALATTIE NON CI SON PIU'



Ciao Bambiiii!!! Sono Mago Valentino, siete pronti ad assistere alla magia più appetitosa del secolo e a conoscere i "Fantastici 5"?

Siiiiiiiiii



Bambini e bambine, ecco a voi la fantastica "Prima colazione"! Da consumare appena alzati per avere la giusta energia per affrontare la giornata!

WOW!
Mmm



E ora tocca allo spuntino di metà mattinaaa! Leggero e stuzzicante per non sentirsi mai pesantiii!

Che buoniiii!!!
Mmm



E dopo lo spuntino mattutino arriva piano piano un languorino! Ecco a voi, bambini e bambine, sua maestà il "Pranzoooo"!

E dopo aver fatto i compiti è il momento dellaaa...



MERENDA

MERENDA



Bravissimi! Ma...Attenti a non esagerare con snackini e merendine per evitare di diventare come maialini... Con i grassi, rischi grosso

E dopo lo sport e il tempo libero si conclude la giornata con....



La Cenaaa!

La Cenaaa!

Leggera e invitante, chiude le danze!!!

Bambini Lo spettacolo è finito il Mago Valentino vi saluta e vi ringraziaaaa!!!



MANGIA BENE, CRESCI SANO.



Ci siamo davvero divertiti, Mago Valentino è stato super!

Sì, davvero! Ma soprattutto mi ha insegnato che è importante mangiare ogni giorno frutta e verdura di diversi colori, fare la prima colazione, lo spuntino, il pranzo, la merenda e la cena...E soprattutto andarci piano con snack, merendine e patatine per non trasformarsi in...maialini!

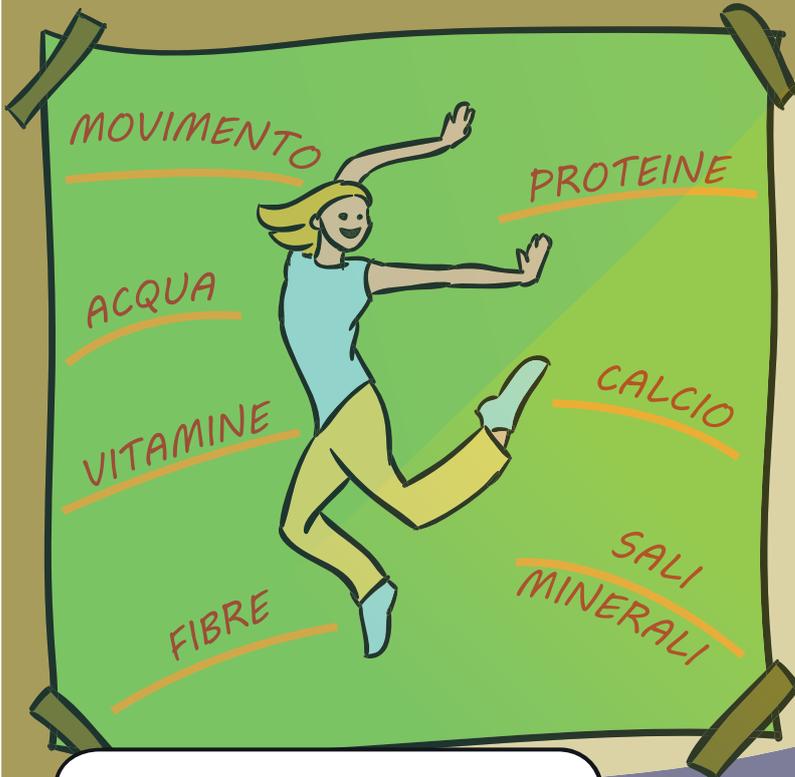
La frutta che ci hanno dato era davvero squisita!

Buonissima e dissetante, abbiamo fatto il pieno di vitamine e Sali minerali!



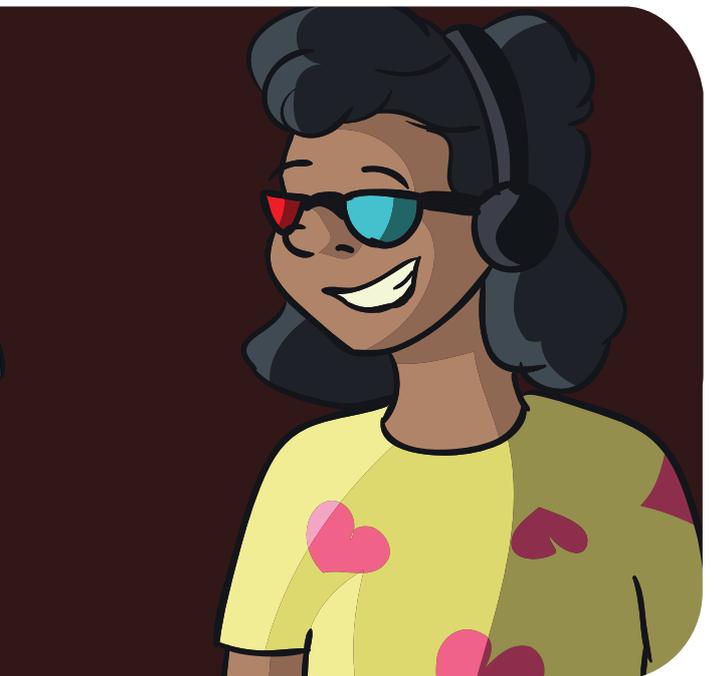
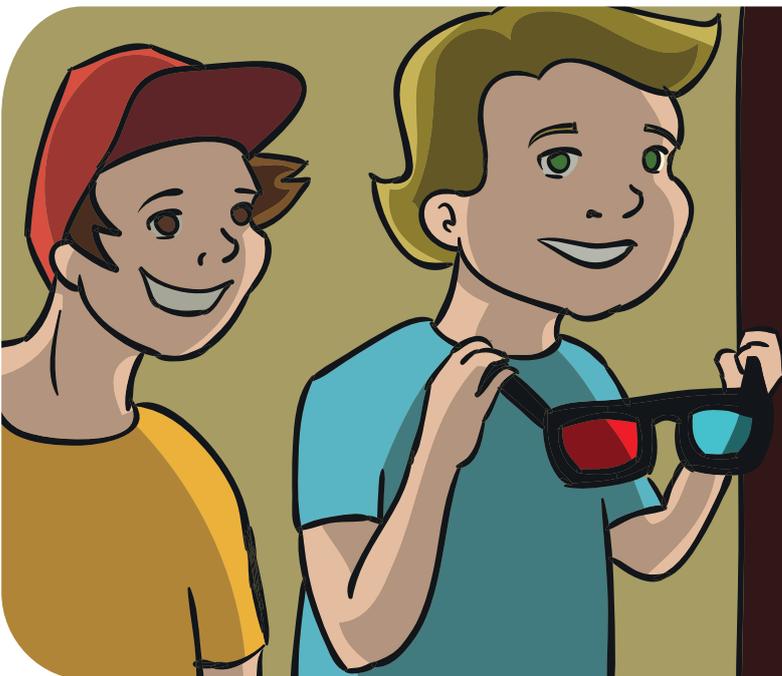
Bravo, Ciccio Pasticcio! Siamo tutti sulla buona strada per acquisire nuove e più corrette abitudini alimentari!

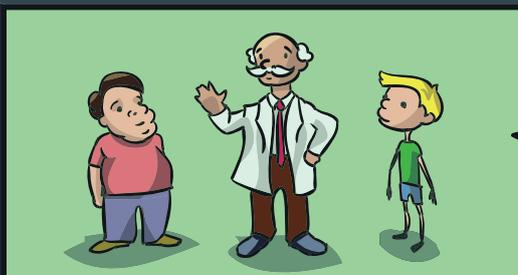
Alimentiamo il BenEssere



Hey guardate lì!
Andiamo a vedere
di che si tratta...

Siii, andiamo...

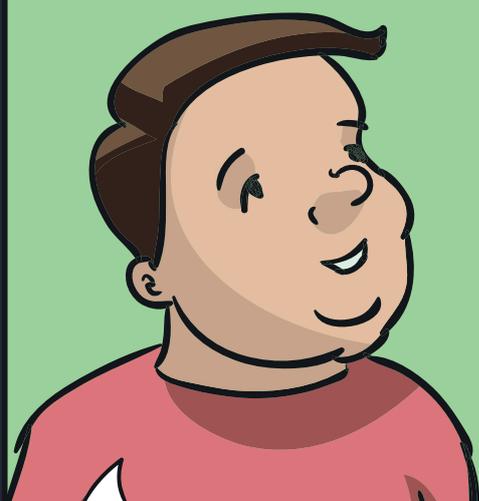




Buon pomeriggio a tutti, bambini e bambine. Oggi vi parlerò dell'importanza di mangiar bene per vivere in salute. Questi bambini sono Pancrazio che non è mai sazio e Luchino detto acciughino. Come potete vedere, entrambi mangiano male...Pancrazio, puoi dirci cosa mangi di solito nell'arco di una giornata?

Io non son mai sazio! Mangio ogni giorno pop corn, merendine, cioccolata, caramelle, gelati, panini imbottiti, pizzette super unte, wustel, bibite gassate, patatine fritte e maionese a volontà! Ovviamente sempre davanti alla TV e ai videogiochi, è un gran divertimento!

E la frutta, la verdura, il latte, i legumi, le carni e il pesce?



BLLL, MAI Dr. Ravanelli! Non c'è niente di meglio che sgranocchiare patatine sul divano davanti ai videogiochi!



Pancrazio, questo stile di vita, mette a rischio la tua salute... Non fare sport e attività fisica, mangiare ogni giorno cibi dolci e super-calorici, ti ha fatto diventare obeso...

Sì, Pancrazio! Devi sapere che l'obesità è una malattia ed è uno tra i problemi mondiali più preoccupanti del terzo millennio...L'obesità e il sovrappeso sono causa di diabete, pressione alta, problemi al cuore, al fegato, allo scheletro, di malattie respiratorie, di problemi psicologici e di tanti altri guai per la salute...

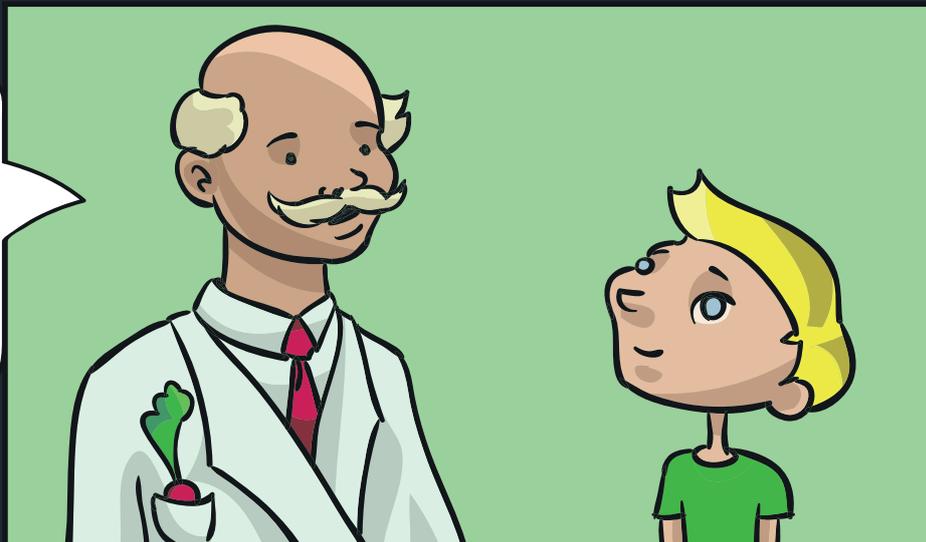
Obeso?

Dottore, ma io...
No, non lo sapevo...

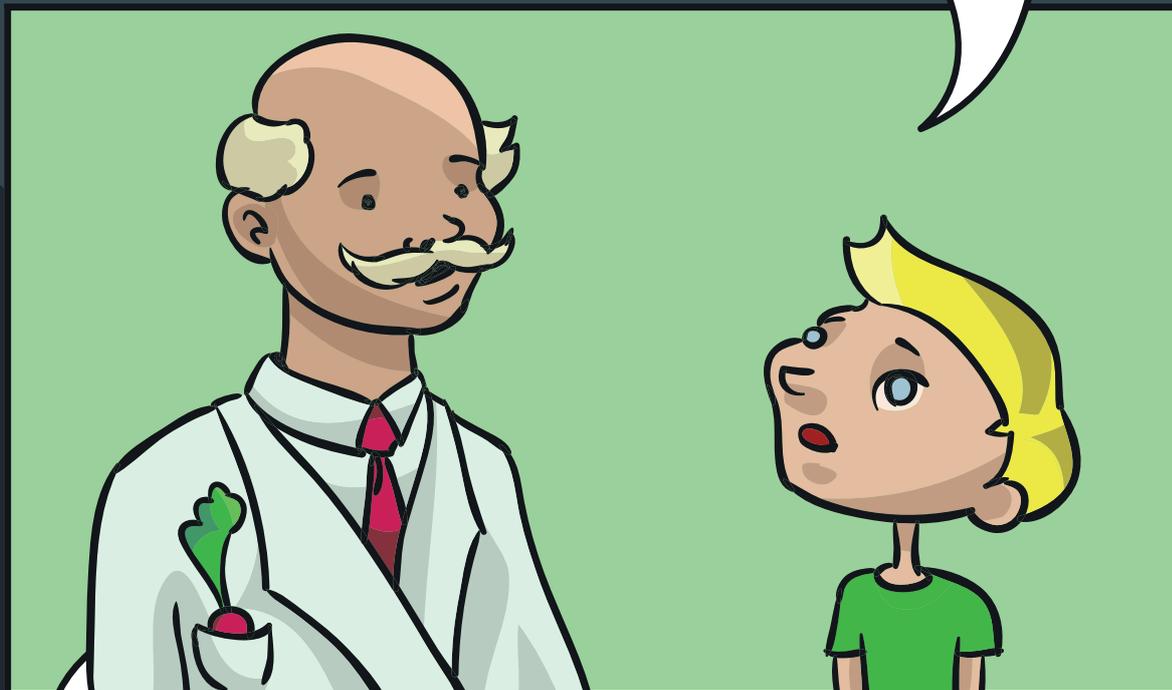
Pancrazio, niente paura! L'obesità e il sovrappeso sono malattie curabili! Basta impegnarsi a cambiare stile di vita, fare un'alimentazione sana ed equilibrata e fare tanto sport e movimento, almeno un'ora al giorno!

Dottore, allora non mi resta che impegnarmi!
Basta cibi spazzatura e vai col movimento!

Ma adesso sentiamo Luchino... Puoi dirci cosa mangi di solito nell'arco di una giornata?



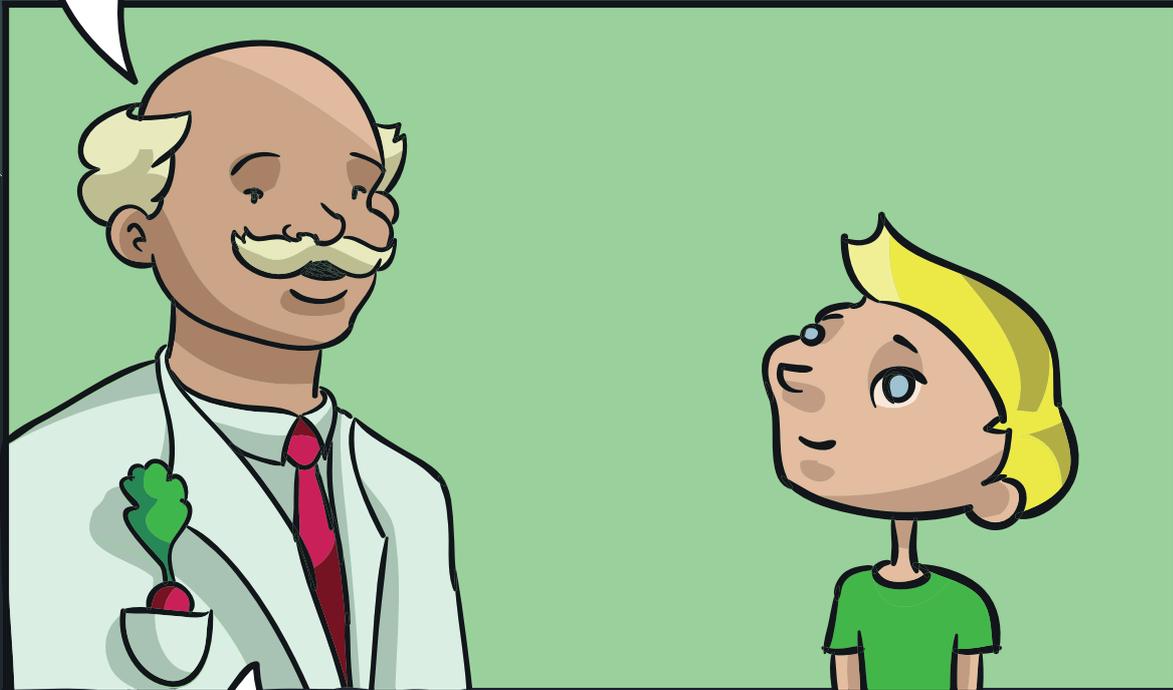
Sono...Luchino... detto...acciughina... Io... non ho... mai... fame... Mi sento...sempre...molto...stanco e ...bevo...solo... latte... con... 3... cucchiaini...di zucchero!



Luchino, no! Anche questa è un'alimentazione scorretta, non sei più un neonato! Se una macchina introduce poca benzina, non avrà il carburante per fare molti km e dopo un po' si fermerà! Sei malnutrito...

Vuol dire che mi nutro male?

Sì, Luchino, devi modificare anche tu il tuo stile di vita se non vuoi rimanere piccolino e malaticcio! Anche nutrirsi poco e male è dannoso, non si possono eliminare dalla propria dieta gli elementi essenziali per vivere in salute! Ogni giorno tutti abbiamo bisogno della giusta quantità di proteine, vitamine, carboidrati, grassi, acqua e sali minerali...Solo così bambini, crescerete forti e sani!



Quindi bambini, per vivere bene, dovete imparare ad alimentarvi in modo equilibrato. Mangiare è un bisogno primario regolato dallo stimolo della fame...

La fame è una sensazione che indica la necessità di fornire alimenti al nostro corpo...Questa sensazione è prodotta da alcune sostanze che lavorano nel nostro cervello... Ma non voglio anticiparvi di più. Approfondirete questo e altri interessanti argomenti con una mia ospite: la Dott.ssa Lattughin!

Buon pomeriggio bambini! Come anticipava il Dr. Ravanelli, non si mangia solo per fame, ma succede di sentire il bisogno di assumere cibo anche quando proviamo particolari emozioni!



Alimentiamo il BenEssere



Ad esempio, c'è la tendenza a mangiare di più quando si è annoiati, quando si è nervosi, quando si è arrabbiati, quando si è felici, quando si è preoccupati...

NOIA
NERVOSISMO
RABBIA





PREOCCUPAZIONE

FELICITÀ

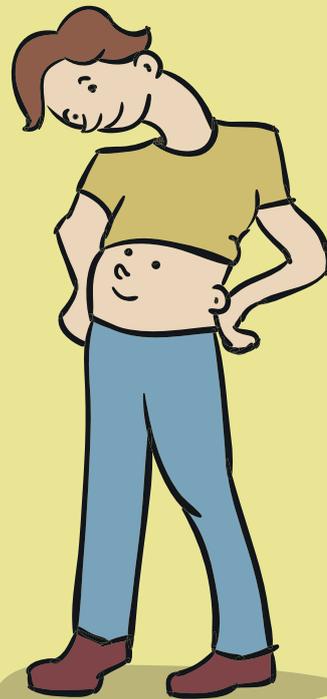
E poi mangiare, bere e sgranocchiare davanti alla TV e ai videogiochi è una trappola per la salute!



Bambini, quando state vedendo un film o un cartone animato, fate attenzione alla pubblicità! Potrebbe farvi venire voglia di mangiare anche quando non avete davvero fame!



E poi ricordate che è importantissimo imparare a riconoscere i bisogni del proprio corpo, per saper controllare le reazioni di fame ed evitare di mangiare in modo disordinato e incontrollato...



Il nostro motto deve diventare: Si ragiona con la testa e non con la pancia!

E allora ecco 3 importanti regole per evitare di assaltare come pirati il frigorifero o la dispensa!



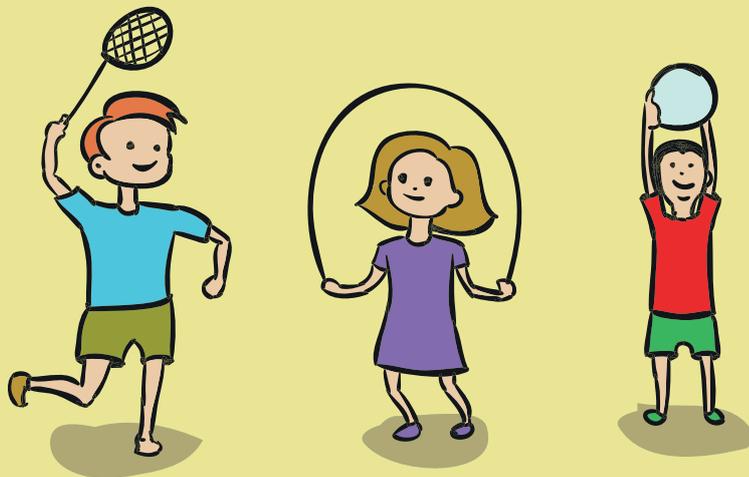
1. Fai sempre il conto delle ore che sono passate da quando hai mangiato l'ultima volta: se sono passate meno di 3 ore stai allerta! Potrebbe non trattarsi di vera e propria fame. **RESISTI, NON MANGIARE NULLA!**



2. Fermati qualche secondo, respira profondamente e cerca di capire se sei nervoso, annoiato, arrabbiato, preoccupato o particolarmente felice... Se è così di sicuro non si tratta di vera fame, ma hai la necessità di combattere con il cibo una di queste sensazioni emotive.

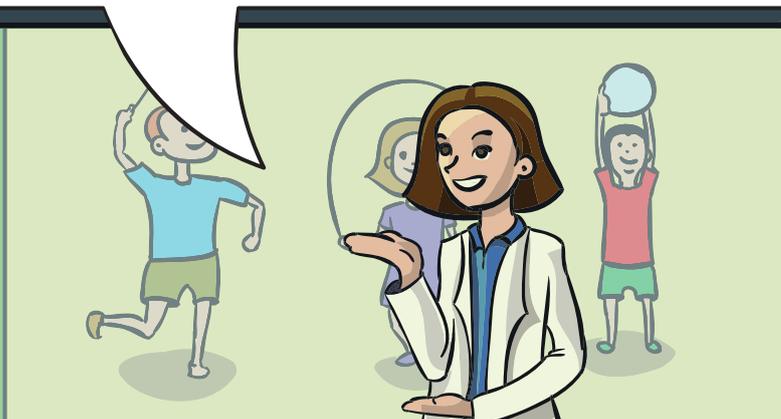


3. Se ti stai rilassando davanti alla TV, attento alla pubblicità! Non lasciarti tentare dagli spot di merendine e snack che fanno mangiare fuori orario cibi grassi e ipercalorici! Piuttosto bevi un bicchiere d'acqua, mangia un piccolo frutto e soprattutto... fai movimento all'aria aperta con gli amici!

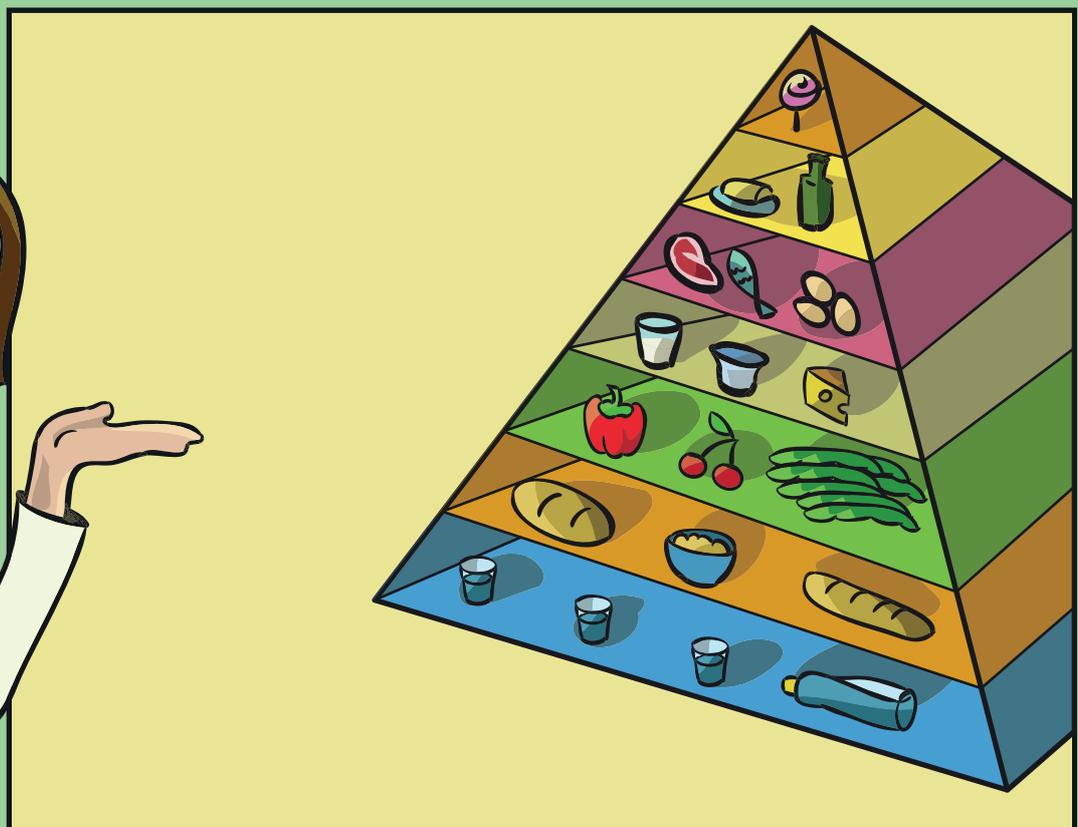


Dr. Ravanelli, prima di salutarla volevo concludere parlando ai bambini di un problema molto serio che riguarda l'alimentazione...

Bene dottoressa Lattughin, l'ascoltiamo con attenzione...



All'ingresso del Museo del Mangiar sano c'è la Piramide alimentare che si rifà alla dieta mediterranea e che indica in quale proporzione consumare gli alimenti: in quantità maggiore l'acqua e gli alimenti ricchi di carboidrati che stanno alla base della piramide, in quantità minime gli alimenti ricchi di grassi e di zuccheri, che invece si trovano al vertice della piramide.



Fin da piccoli è importantissimo avere un rapporto sano con il cibo ed è giusto mangiare nella giusta quantità, anche in base all'età.

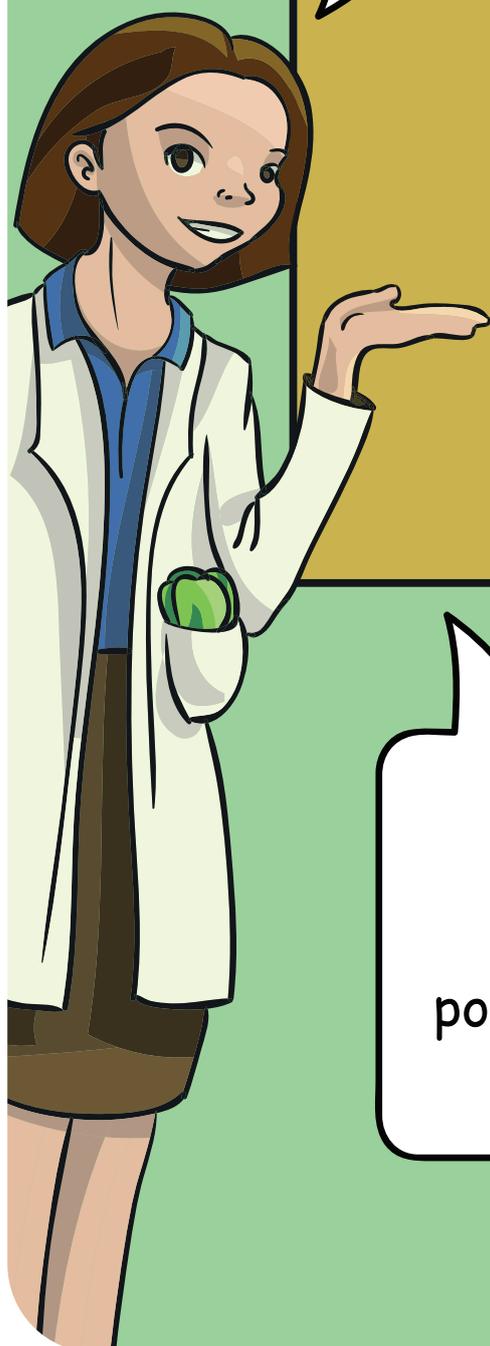
Quando si cresce il corpo si trasforma e spesso non è facile accettare i cambiamenti. Alcuni bambini e soprattutto le ragazze e i ragazzi nel periodo dell'adolescenza, spesso non si piacciono, si sentono troppo grassi o troppo magri, troppo bassi o troppo alti, non si sentono mai "a posto".

Crescere è un momento bellissimo e importante, ma anche molto delicato perché ci si trova a vivere cambiamenti fisici e psicologici molto rapidi e significativi, che creano insicurezza e preoccupazione.



E proprio in questa fase della crescita, durante l'adolescenza, può modificarsi improvvisamente il proprio rapporto con il cibo.

Alcuni comportamenti come ad esempio il rifiuto del cibo o il digiuno, mangiare solo determinati cibi, masticare e tenere il cibo in bocca per lungo tempo, abbuffarsi, provocarsi il vomito o utilizzare medicinali per dimagrire, possono indicare la presenza di un **DISTURBO DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE**, detto anche DCA.



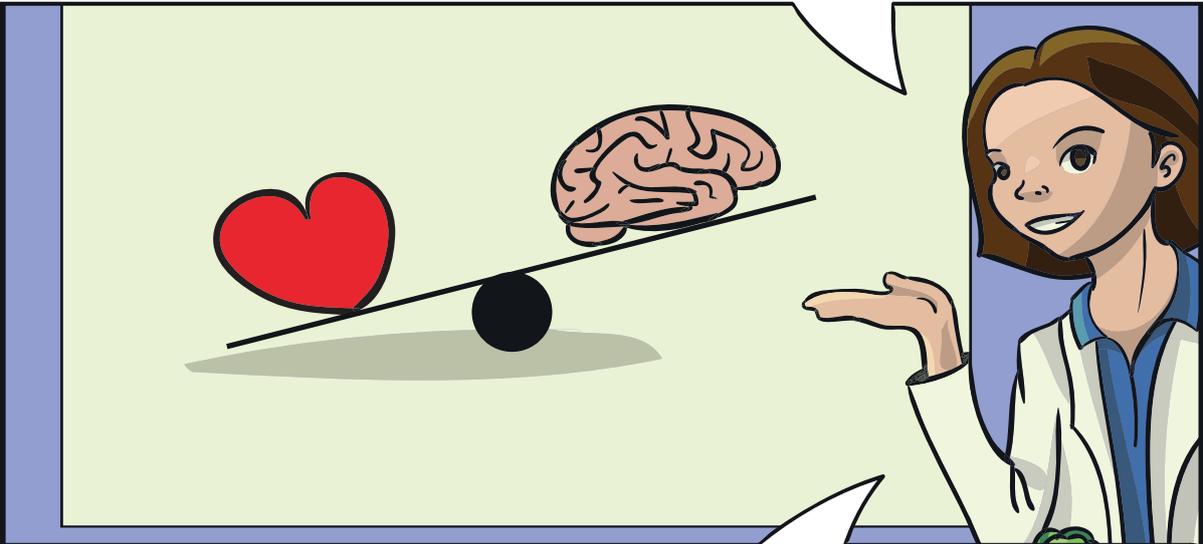
Questi cambiamenti possono provocare delle vere e proprie malattie che, se trascurate, possono mettere a rischio la salute fisica e mentale.

Ad esempio in una malattia molto seria del comportamento alimentare, chiamata anoressia, la persona che ne soffre rifiuta il cibo, dimagrisce moltissimo e si provoca il vomito per non ingrassare. Anoressia significa "mancanza di appetito", ma il vero problema di questa malattia non è l'appetito, ma il cattivo rapporto con il cibo, che è visto come un nemico.

Chi ne soffre non accetta il proprio corpo e si considera in sovrappeso anche se in realtà il proprio corpo è magrissimo.

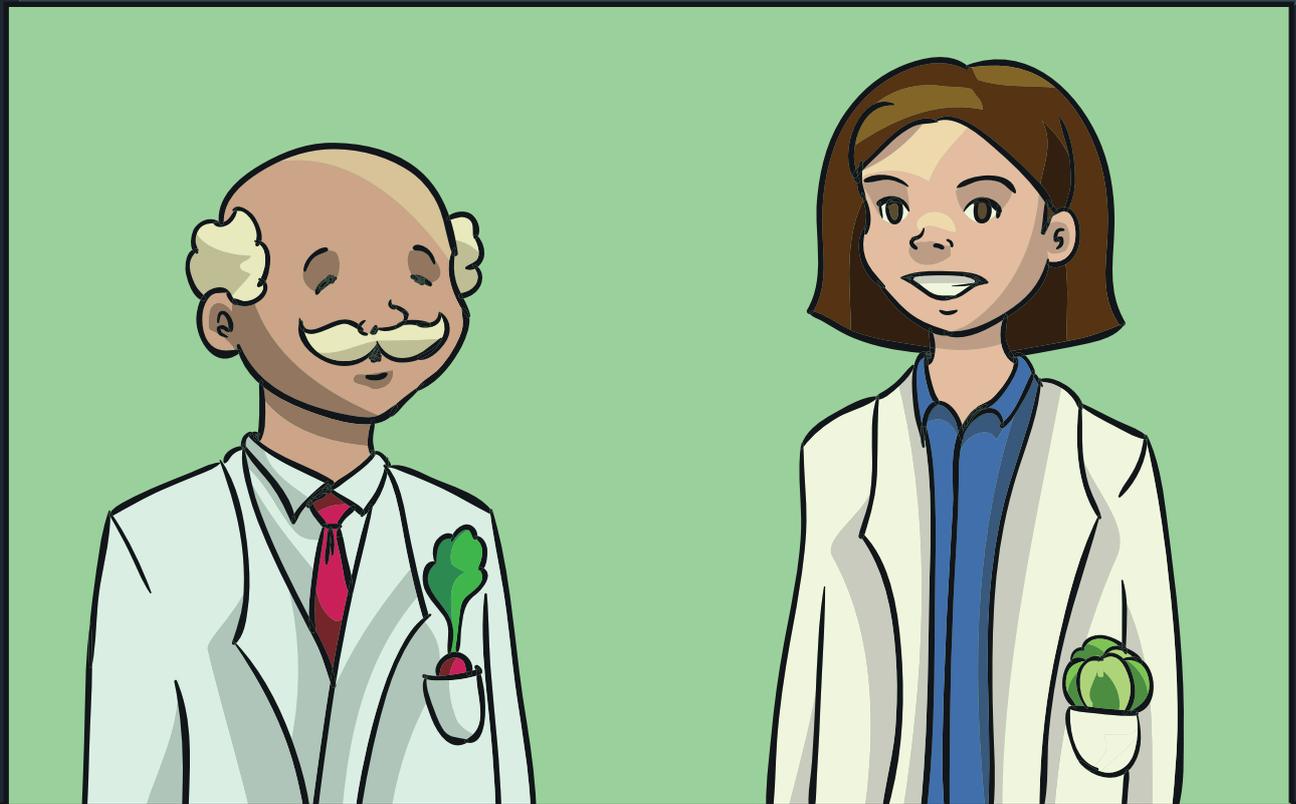


Un'altra malattia che riguarda il rapporto con il cibo è la bulimia. Bulimia significa "fame da bue". La persona che ne soffre ingerisce quantità esagerate di cibo ma, per il terrore di ingrassare, si provoca il vomito, in alcuni casi digiuna per giorni o fa esercizio fisico fino a sfinirsi. L'anoressia e bulimia, sono la conseguenza di problemi psicologici che bisogna affrontare con uno specialista per evitare di mettere in pericolo la propria salute e anche la propria vita.



Bambini, oggi io e il Dr. Ravanelli abbiamo cercato di spiegarvi che alimentarsi è una cosa seria e che per vivere in salute è importante mangiare bene, nelle giuste quantità e divertirsi facendo attività fisica con la propria famiglia e con gli amici! E poi bisogna imparare a volersi bene e ad accettarsi... anche con qualche piccolo difetto! Questo è il segreto della serenità!





Bene bambini, salutiamo la Dott.ssa Lattughin, ringraziandola per le preziose informazioni che ci ha fornito. E a tutti voi un caro saluto dal Dr. Ravanelli e dallo staff "Alimentiamo il BENessere"!!!



Forte il Dr. Ravanelli!

Sì!

Quante cose ho imparato dalla Dottressa Lattughin!

Si, anch'io! Se vogliamo stare alla larga dai malanni, dobbiamo nutrirci con responsabilità...

...E fare tanto movimento...! Ragazzi da oggi anziché stare ore e ore davanti alla TV e ai videogiochi, verrò con voi a correre all'aria aperta e a giocare a pallone!

SIIII!!!



Hey, diciamo a te! Fai tesoro di questi consigli e unisciti a noi:
MANGIA SANO
FAI MOVIMENTO e
VIVI CONTENTO!



©DiGiSchool - Piattaforma telematica per la gestione di indagini conoscitive nelle Scuole:

info@megadv.it

Regione Calabria

Dipartimento n.7 Sviluppo Economico, Lavoro, Formazione e Politiche Sociali

U.O.A. Tutela dei Consumatori

Dott. Pasquale Belcastro:

p.belcastro@regione.calabria.it

M.I.U.R. – Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria

Responsabile del procedimento Dott. Giulio Benincasa

Prof.ssa Miriam Teresa SCARPINO:

miriamteresa.scarpino@istruzione.it