



## La Dieta nelle fasi dello sviluppo

### Introduzione

Il regime alimentare di un individuo si modifica nel corso della vita in base alle diverse esigenze fisiologiche che l'organismo necessita e in base all'età:

Prima del completo sviluppo dell'organismo (quando l'individuo diventa adulto e seguirà una dieta ordinaria) si attraversano diverse fasi che necessitano di diete speciali:

- Da 0 a 4-5 mesi: dieta del neonato
- Da 5-6 mesi ad un anno: inizio svezzamento
- Da 1 a 6-7 anni: dieta del bambino
- Da 8-9 anni a 18-20: dieta dell'adolescente

## Dieta del bambino in età scolare

In età scolare si impostano e consolidano le abitudini alimentari del bambino, pertanto è in questa fase della vita che la famiglia e la scuola devono contribuire allo sviluppo di uno stile alimentare salutare, che permanga nell'età adulta.

Nell'ultimo decennio, nei bambini italiani le abitudini alimentari scorrette hanno portato ad un aumento della frequenza di sovrappeso e obesità, derivante oltre che da scelte alimentari sbagliate da eccessiva sedentarietà.

### Contenuto di principi nutritivi

#### a) Quantità ottimale dei nutrienti.

Per il bambino, una dieta equilibrata deve avere l'apporto calorico giornaliero suddiviso in:

Glucidi	54 - 55 %
Protidi	15 - 18 %
Lipidi	28 - 30 %

La quota di **Protidi**, per un bambino, è, in proporzione, maggiore rispetto all'adulto; infatti il fabbisogno proteico si aggira intorno a 1,2/1,3 g di proteine per Kg di peso corporeo. Ciò per far fronte alle maggiori richieste dell'organismo di nutrienti plastici essenziali alla crescita dei tessuti.

Anche i **Lipidi** risultano leggermente aumentati con particolare riferimento agli acidi grassi essenziali; il 3-5 % dovrà essere costituito da acidi grassi essenziali (*acido linoleico, linolenico*).

#### b) Qualità ottimale dei nutrienti

- Nel bambino l'apporto di **Protidi** dovrà tenere presente l'assunzione di aminoacidi essenziali (*che sono 10, rispetto agli 8 nell'adulto*); pertanto è importante scegliere alimenti ad alto valore biologico (uova, latte e formaggi, pesce, carne) per una quota di circa il 60-70%; la restante parte potrà essere soddisfatta da proteine a minore V.B. (proteine vegetali);
- per i **Lipidi** dare la preferenza all'olio extravergine di oliva
- i **Glucidi** devono essere prevalentemente complessi - amido - e solo un 10% semplici (saccarosio).



Ripartizione del fabbisogno energetico nella giornata

La razione energetica giornaliera nel bambino deve essere distribuita in modo razionale, rispettando la suddivisione in almeno 5 pasti giornalieri:

Prima colazione:	20%	dell'apporto calorico giornaliero		
Spuntino:	10%	"	"	"
Pranzo:	35%	"	"	"
Merenda:	10%	"	"	"
Cena:	30%	"	"	"

Consigli dietetici

Nell'età scolare è importante educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti, in particolare modo ortaggi e verdura, alimenti non facilmente accettati dai bambini. In questo modo si evita la monotonia alimentare e si prevengono rischi di eccessi o carenze nutrizionali.

Attraverso una corretta alimentazione associata ad un'attività fisica regolare si può prevenire il sovrappeso e ridurre il rischio di sviluppare in età adulta malattie cronico-degenerative (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione etc).

Andrebbe evitato l'uso di merendine e snack.

---

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: [info@scienzadellalimentazione.it](mailto:info@scienzadellalimentazione.it)