

CHILDFOOD

Ricette per Giovani Culinary Explorers



COME MANGIARE SANO

a cura della
Dottoressa Federica Pagliarini,
Biologa & Nutrizionista

Alla base di una buona salute per bambini e adolescenti c'è sempre:

- una corretta alimentazione;
- attività fisica;
- un corretto stato di idratazione.

In questo pamphlet trovi delle piccole linee guida per seguire uno stile alimentare sano, basato sul “modello mediterraneo”, capace di soddisfare il fabbisogno dei bambini.

Lo strumento più efficace, per grandi e piccini, per seguire un'alimentazione corretta è quella del “**piatto della salute**”, ossia una rappresentazione delle proporzioni dei vari gruppi alimentari che costituiscono i pasti principali: il pranzo e la cena.

Il “piatto della salute” intende essere una rappresentazione di come devono essere suddivisi i vari gruppi alimentari in ogni pasto: la verdura e gli ortaggi dovrebbero occuparne la metà, mentre i cereali e gli alimenti proteici rispettivamente un quarto del piatto.



VERDURE & ORTAGGI

Verdure e ortaggi (escludendo patate e legumi) apportano pochissima energia ma moltissime vitamine, minerali e fibre, ossia sostanze nutritive indispensabili per mantenere un buon stato di salute e regolare le funzioni dell'organismo.

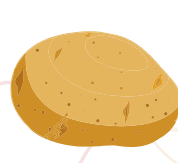
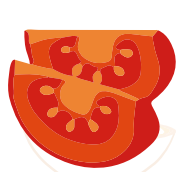
Si consiglia di consumare preferibilmente verdure fresche, di stagione e di diversi colori, perché a ciascun colore sono associati particolari nutrienti.

PROTEINE

Le proteine svolgono una vasta gamma di funzioni all'interno dell'organismo:

- partecipano alla formazione di pelle, capelli e fibre muscolari;
- regolano gli ormoni;
- costituiscono gli anticorpi che difendono dalle malattie;
- producono enzimi ed energia.

È buona regola alternare sempre le proteine di origine animale con quelle di origine vegetale.



CEREALI, PATATE & PASTA

I cereali rappresentano la nostra fonte energetica principale:
vengono utilizzati dalle cellule per produrre energia.

Per quanto riguarda la qualità degli alimenti contenenti carboidrati, si raccomanda di consumare regolarmente cibi ricchi in amido e fibra (cereali integrali), limitando invece il consumo di alimenti ad alto contenuto di zuccheri semplici.

Data la loro importanza i carboidrati devono essere presenti a ogni pasto.

Le altre raccomandazioni a sostegno di uno stile di vita sano sono:

• IL MOVIMENTO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda almeno 60 minuti di attività fisica al giorno;

• LA FRUTTA

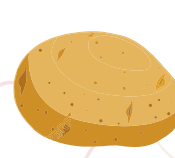
Consuma tutti i giorni frutta di stagione e di tutti i colori, meglio se fresca. La frutta apporta vitamine, minerali, fibre e acqua;

• L'IDrataZIONE

È importante mantenersi idratati e bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno;

• L'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

Usalo per condire i tuoi piatti.





LA PIRAMIDE ALIMENTARE

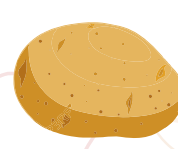
Tra gli strumenti più utili per organizzare l'alimentazione del bambino troviamo la piramide alimentare, realizzata dalla Società Italiana di Pediatria (SIP).

Un'alimentazione sana ed equilibrata deve essere anche varia.

Per tale motivo, la Società Italiana di Pediatria ha adattato la piramide alimentare alle necessità dei bambini definendo le frequenze di consumo degli alimenti.

Non solo pasta e riso: nei piatti dei bambini entrano sorgo, miglio e quinoa. Germogli di bamboo e foglie di cassava accanto a pomodori e melanzane. E per frutta: mele, arance, ciliegie, ma anche litchis e papaya.

L'integrazione tra popoli comincia dal menù dei più piccoli: ecco di seguito uno strumento di educazione alimentare per le famiglie nato con l'obiettivo di far incontrare i dettami e i principi di salute della dieta mediterranea – patrimonio culturale immateriale dell'umanità secondo l'UNESCO – con i sapori di altre diete nel mondo.



PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

Uno strumento di educazione alimentare
per tutti i bambini sin dall'età prescolare.

Società
Italiana di
Pediatria

DOLCI-SNACK (consumo al minimo)

patatine fritte, platano fritto, cioccolato nachos, patate dolci stufate,
frittelle di mele, dulce de leche, budino di riso, banane verdi stufate

CONDIMENTI (consumo al minimo)

utilizzo giornaliero dell'olio di oliva

UOVA, TUBERI E RADICI

1 - 2 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

CARNE

Max 3 porzioni settimanali. Pollo, tacchino, vitello,
manzo magro, maiale magro, agnello, coniglio, anatra

PESCE

3 - 4 porzioni settimanali. Alici, sarde, calamari,
merluzzo, gamberi

LEGUMI

4 - 5 porzioni settimanali. Fagioli, lenticchie, piselli, ceci, soia, fave

NOCI-SEMI

1 porzione al giorno

LATTE-YOGURT

1 - 2 porzioni al giorno

CEREALI

3 - 5 porzioni al giorno. Grano, mais, farro, orzo, sorgo, miglio, grano saraceno, quinoa,
(preferire cereali integrali), riso parboiled

FRUTTA-ORTAGGI

3 - 5 porzioni al giorno (varietà di colori e di consistenza). Pomodori, melanzane, okra, carote, germogli di bambua,
squash, umele, arance, albicocche, guava, ciliegie, litchis, frutto della passione, mango, papaya

ACQUA

Assunzione giornaliera adeguata

ATTIVITA' FISICA-ADEGUATO RIPOSO

Convivialità, biodiversità e stagionalità, prodotti locali ed ecologici

TIPICITÀ

REGIONI AFRICANE

CEREALI: teff, sorgo

VERDURA E FRUTTA: okra, foglie di cassava, foglie del baobab,
frutto della passione, frutto del baobab, guava, mango

REGIONI ASIATICHE

CEREALI: miglio, grano saraceno

VERDURA E FRUTTA: okra, germogli di bambua,
alghe marine, frutto del drago, litchis

REGIONI SUD AMERICA

CEREALI: quinoa, amaranto

VERDURA E FRUTTA: squash, okra, mango,
fichi d'india, guava, melagrana

REGIONI MEDITERRANEE

CEREALI: grano duro (pasta,
burghul, cous cous), grano
tenero, farro

VERDURA E FRUTTA:
pomodori, insalata,
zucchine, mele,
arance, albicocche

Nel dettaglio la frequenza con cui consumare le fonti proteiche di pranzo e cena:

CARNE

3 porzioni settimanali

PESCE

3-4 porzioni settimanali

LEGUMI

4-5 porzioni settimanali

FORMAGGI

2 porzioni settimanali

UOVA

1 porzione settimanale

Consumare latte e yogurt 1-2 volte al giorno, durante la colazione o gli spuntini.

Per i cereali preferirli integrali (grano, farro, orzo, mais, eccetera...) e consumarne dalle 3 alle 5 porzioni al giorno.

Fondamentale che la porzione di frutta e verdura sia consumata dalle 3 alle 5 volte al giorno.

Per quanto concerne i condimenti, è consigliato l'utilizzo giornaliero di olio extravergine di oliva sia a pranzo che a cena.

Ma vediamo un po' di numeri!

Categorie Alimentari	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
FONTE DI CARBOIDRATI			
Pasta, patate, riso, farro, orzo, miglio, couscous, farina di mais...	50 g	60 g	90 g
Pane	60 g	70 g	110 g
Patate	200 g	230 g	300 g
FONTE DI PROTEINE			
Carne magra	70 g	80 g	100 g
Pesce magro o grasso	110 g / 50 g	130 g / 60 g	160 g / 70 g
Uova	50 g	50 g	100 g
Latticini freschi o stagionati	60 g / 30 g	70 g / 40 g	90 g / 50 g
VERDURE	100 g	150 g	200 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	15 g	20 g	25 g
FRUTTA DI STAGIONE	100 g	150 g	200 g





LA MERENDA

La merenda è un importante momento della giornata alimentare di un bambino, e deve essere soddisfacente sia dal punto di vista qualitativo che nutrizionale, anche in base al tipo di attività fisica che svolge. È importante variare il più possibile nell'arco della giornata e avere opzioni sia dolci che salate.

Ma prendiamo ad esempio le ricette che troverete in Childfood:

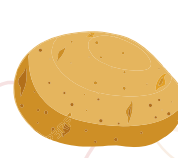
- **BRAZILIAN CHEESE BREAD** come opzione salata;
- **CARROT CAKE WITH GINGER ICE CREAM** per chi ama il dolce.

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE DEI PIATTI PRINCIPALI

Ogni pasto principale (pranzo e cena) deve seguire le regole del "piatto della salute", quindi essere composto da verdura (la porzione più abbondante), una porzione di cereali e una di frutta.

Le pietanze devono essere accompagnate da acqua, da una porzione di frutta, e per condire olio extra vergine d'oliva.

Le calorie del pasto dovrebbero costituire circa il 30-40% delle calorie giornaliere.



Coinvolgere i bambini nella preparazione dei pranzi sani favorisce l'accettazione di eventuali nuovi alimenti, aiutando così a migliorare le abitudini alimentari.

Alcuni esempi dalle ricette di Childfood:

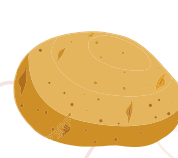
- **CHICKEN COUSCOUS;**
- **VEGAN TACOS;**
- **VERMICELLI WITH PORK KNUKLE.**

DA RICORDARE SEMPRE, CHE TU SIA BAMBINO O ADULTO

L'introduzione di calorie deve essere bilanciata con il suo consumo. È importante che il totale dei grassi mangiati non superi del 30% il totale dell'energia spesa, per prevenire l'aumento di peso.

Oggi ci sono molte valide applicazioni per dispositivi mobili che aiutano a tenere traccia della quantità di cibo assunta durante il giorno (**NON SI SOSTITUISCONO AI PROFESSIONISTI E AI DIETOLOGI**).

È importante preferire i grassi insaturi (pesce, olio) piuttosto che quelli saturi (burro). Sarebbe meglio eliminare gradualmente dalla propria dieta i grassi trattati industrialmente.



È inoltre consigliabile limitare il consumo di zucchero al 10% delle calorie introdotte; ancora meglio se si riuscisse a raggiungere la soglia del 5%.

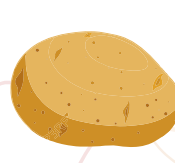
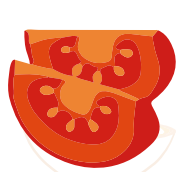
Sale: un consumo massimo di 5 grammi al giorno aiuterebbe a diminuire ipertensione e malattie cardiache negli adulti.



Le presenti linee guida sono da considerarsi delle raccomandazioni standard sulle pratiche ottimali di alimentazione dei bambini dai 4 ai 12 anni.

Questo pamphlet non intende in alcun modo sostituirsi a specifici programmi alimentari e diete.

Si consiglia di affidarsi sempre a professionisti, per diete sane e bilanciate, e per la prevenzione e cura di disturbi alimentari.



LA **NOSTRA** NUTRIZIONISTA, **FEDERICA PAGLIARINI**

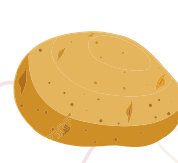
I consigli riportati in questo pamphlet sono il frutto della nostra collaborazione con la Biologa Nutrizionista Federica Pagliarini.

Federica si è prima laureata all'Università di Roma Tor Vergata in Biologia Umana, e poi ha conseguito la magistrale in Scienze della Nutrizione Umana.

Oggi, la sua formazione è continua, attraverso numerosi corsi di aggiornamento.

È iscritta all'Ordine Italiano Nazionale dei Biologi.

Il suo modo di lavorare si basa su un approccio non solo dietetico, ma anche educativo, al fine di accompagnare le persone che a lei si rivolgono verso un miglioramento dello stile di vita, accrescendo la loro consapevolezza su quanto e come la scelta di cibi si ripercuote sulla salute.



IL NOSTRO SUPPORTO A CHARITY:WATER

L'acqua è essenziale per la vita, ed è inoltre un ingrediente che non può mai mancare in cucina.

È stata semplice e immediata la decisione di legare Childfood a progetti di decontaminazione delle risorse idriche, in quei Paesi in cui l'accesso ad acqua pulita è estremamente difficile.

E **Charity:Water** è stato il partner a cui abbiamo pensato fin dal primo momento.

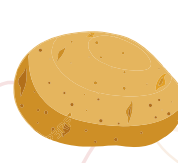
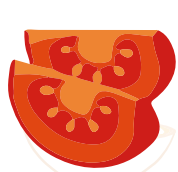
Charity:Water, non-profit con sede a New York City, lavora per portare acqua pulita a queste comunità, salvando vite.

L'acqua contaminata rappresenta un'enorme minaccia per la vita dei bambini. Ogni giorno nel mondo, secondo l'UNICEF, più di 700 bambini sotto i 5 anni muoiono a causa della bassa qualità dell'acqua e dei servizi igienico-sanitari. Non si può parlare di salute senza parlare di acqua.

Charity:Water utilizza sul campo il 100% delle donazioni che riceve, in progetti sostenibili con la collaborazione di organizzazioni che forniscono servizi idrici e igienico-sanitari di lunga durata. Monitorano ogni centesimo raccolto, mostrando con chiarezza e trasparenza i progetti finanziati, con foto e coordinate geografiche. Finora, **hanno portato acqua decontaminata a più di 11 milioni di persone in tutto il mondo.**

Siamo orgogliosi di collaborare con loro, i quali fin da subito hanno dimostrato entusiasmo e fiducia in Childfood. Con il nostro e vostro supporto, ogni 5 libri venduti un bambino in più potrà ricevere acqua pulita.

E dove c'è acqua pulita, la vita scorre.



IL NOSTRO SUPPORTO A SHARE THE MEAL

Appena abbiamo saputo dell'opportunità di creare una collaborazione insieme a ShareTheMeal, abbiamo illuminato la stanza di sorrisi.

ShareTheMeal è un'iniziativa del World Food Programme (WFP) delle Nazioni Unite (UN), la più grande agenzia umanitaria che combatte la fame. Ogni anno, il WFP raggiunge più di 86 milioni di persone con assistenza alimentare in 83 Paesi. Ad oggi, ci sono 690 milioni di persone che non hanno cibo sufficiente per condurre una vita sana e attiva, e il tasso di fame sta accelerando.

ShareTheMeal è una semplice applicazione per dispositivi mobili, disponibile sia per Android sia per iOS. Una volta scaricata, si può subito donare una piccolissima somma per offrire un giorno di pasti a un bambino in difficoltà.

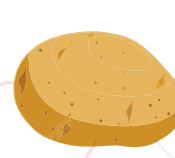
ShareTheMeal si basa su 3 valori fondamentali: trasparenza, mostrando i progressi e dove i pasti sono distribuiti; **efficienza**, poiché bastano appena 0,70 € per sfamare un bambino per un giorno intero; **sostenibilità**, concentrandosi sull'assistenza alimentare che permette a individui e comunità di provvedere autonomamente ai propri bisogni in futuro.

Insieme a Share The Meal abbiamo creato un team sulla loro app, chiamato **#CoolinaryExplorers**. All'interno di "Childfood - Ricette per Giovani Coolinary Explorers" puoi trovare un codice QR, che riportiamo anche qui sotto, per scaricare l'app sviluppata dal World Food Programme, e unirti subito al nostro team.



Con pochi semplici passaggi puoi devolvere 70 centesimi di euro a ShareTheMeal: **tutti insieme possiamo fare la differenza.**

Ti aspettiamo nel team #CoolinaryExplorers.





SEGUI COOLINARY EXPLORERS SUI SOCIAL MEDIA



SCRIVICI

**ISCRIVITI ALLA NOSTRA
NEWSLETTER**

CHILDFOOD Ricette per Giovani Coolinary Explorers
© 2020-2021 Luca Scarcella
© 2020-2021 Coolinary Explorers LLC 1844 North Harvard Boulevard, 90027 Los Angeles, California (USA).

The editor is available to copyright holders for any questions about unidentified iconographic sources.
All rights reserved, no part of this publication may be reproduced in any form or by any means without the prior written permission of the publisher,
without prejudice to the legal requirements provided for in Art. 68, sub-sections 3, 4, 5 and 6 of Law No. 633 of 22 April 1941.

Pamphlet "Come mangiare sano".