

II GIORNATA NAZIONALE del DIABETE MELLITO nel BAMBINO

La mensa scolastica: una criticità per
pochi o per tutti?

Dott.ssa Maria Rita Lupattelli
Servizio di
Nutrizione Clinica e Disturbi Alimentari
Policlinico Tor Vergata

Roma, 26 settembre 2009

L'ALIMENTAZIONE



Le caratteristiche generali dell'alimentazione di un bambino con diabete non si discostano dalle assunzioni raccomandate per l'età per la popolazione generale (LARN), contenendo quest'ultime già i presupposti fondamentali di adeguato apporto per una crescita normale e di equilibrio dei nutrienti

L'APPROCCIO ALL'ALIMENTAZIONE CHE
CARATTERIZZA L'ETA' PEDIATRICA
CONTIENE VALENZE EMOZIONALI E
"SIGNIFICATI" TALI DA PORRE
PROBLEMI DI ATTUAZIONE PRATICA
PER GARANTIRNE L'ACCETTAZIONE

Il bambino è figlio di un contesto educativo diverso da quello dei decenni precedenti.

E' un soggetto sociale precoce, coinvolto nel processo decisionale e quindi anche nelle decisioni relative al cibo, al tipo di alimentazione, alla sua qualità e quantità, alle porzioni.

Alimentazione

L'alimentazione consigliata al giovane con diabete è paragonabile a quella di un qualsiasi altro coetaneo che mangi correttamente.



La regolarità nell'assunzione del cibo è importante per il paziente in terapia insulinica



ALIMENTAZIONE



L' alimentazione del bambino o adolescente con diabete di tipo 1 deve essere:

- **normocalorica;**
- **normoglucidica (55-60% carboidrati);**
apporto di zuccheri opportunamente frazionato per evitare oscillazioni estreme della glicemia.

zuccheri a rapido e lento assorbimento proporzionati alle dosi e ai tempi di azione di insulina

Obiettivi della terapia nutrizionale

1. provvedere a fornire l'energia necessaria al normale sviluppo e crescita, adeguando il regime insulinico rispetto ai pasti e all'attività fisica svolta.
2. provvedere ad una corretta autogestione terapeutica e prevenire episodi iper e ipoglicemici sia durante episodi di malattia acuti che durante l'esercizio fisico.

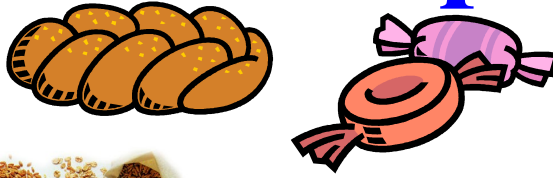
L'apporto di energia deve essere
basato sulle assunzioni
raccomandate per età e adeguato
all'entità e modalità dell'attività
fisica svolta

Distribuzione delle calorie nel corso della giornata

- PRIMA COLAZIONE :15%
- SPUNTINO META' MATTINA 5%
- PRANZO 35-40%
- MERENDA POMERIDIANA 5%
- CENA 35%
- SPUNTINO PRIMA DI ANDARE A LETTO 5%

Principi Nutritivi

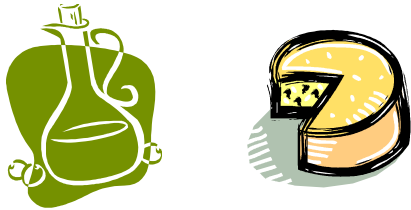
- Glucidi



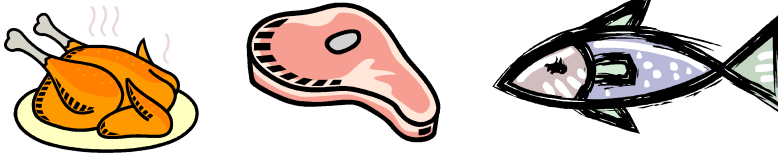
- Fibra



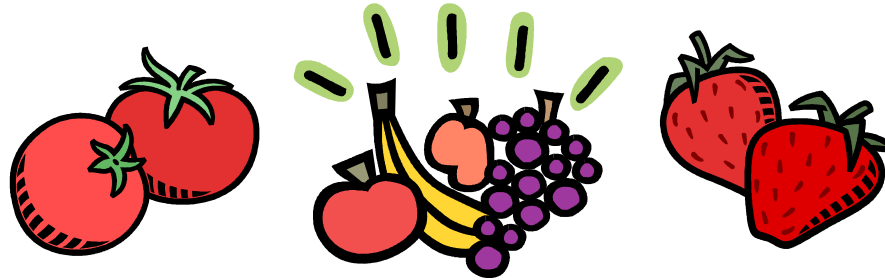
- Lipidi



- Proteine

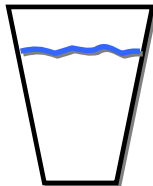


- Vitamine

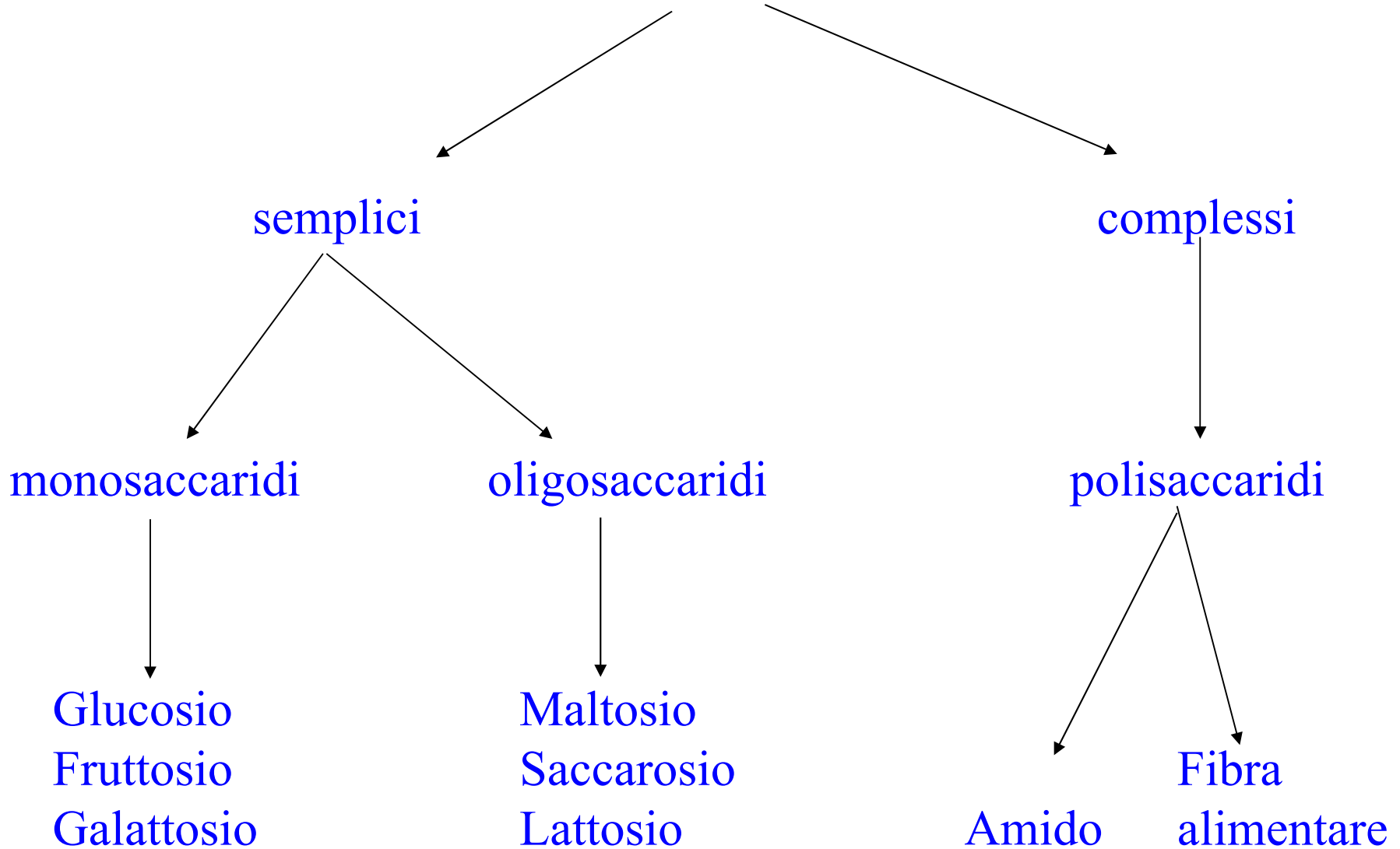


- Sali Minerali

- Acqua



I Glucidi



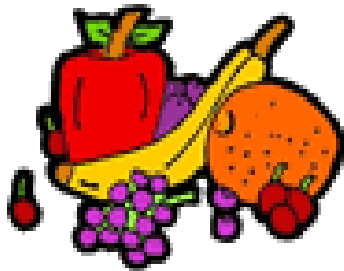
Dove si trovano i carboidrati?



- Pane, cereali, frumento, grano
- Pasta, riso, biscotti



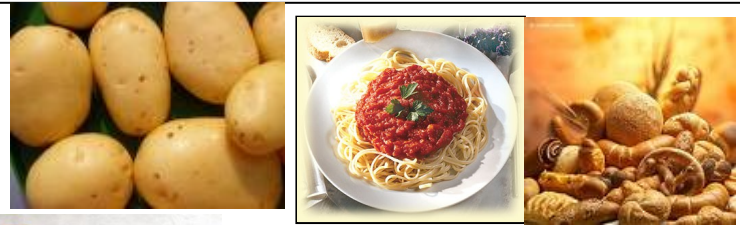
- Patate
- Alcune verdure: carote, zucca



- Legumi: fagioli, lenticchie
- Latte e yoghurt
- Miele, zucchero, caramelle

Per realizzare una alimentazione equilibrata ed adeguata è necessario che il bambino in terapia insulinica conosca la quantità di carboidrati contenuta negli alimenti.

Pane, pasta, riso, patate...



Frutta



Latte e derivati



Funzioni

- Energetica
- Di riserva
- Plastica
- Regolatrice del metabolismo



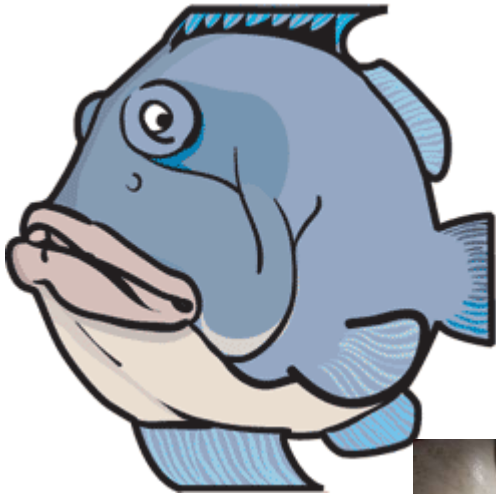
Zuccheri a
lento
assorbimento



Zuccheri a rapido assorbimento



PROTEINE



Proprietà nutrizionali delle proteine

- **Plastica** "mattoni" per la costruzione di proteine umane che sono soggette ad un continuo turnover;
- **Regolatrice** precursori di ormoni, neurotrasmettitori ed altre molecole azotate di grande importanza biologica;
- **Energetica** lo scheletro carbonioso degli amminoacidi può venir ossidato tramite il ciclo di Krebs o convertito in glucosio (gluconeogenesi).



I LIPIDI



Fabbisogni

- Lipidi 25-30% delle Kcal tot;
- 2/3 della quota lipidica di origine vegetale, per la presenza degli acidi grassi MONO E POLIINSATURI;
- 1/3 di origine animale per la presenza degli acidi grassi saturi;
- Colesterolo 100mg/1000 calorie

Funzioni dei lipidi nella dieta

- rappresentano una fonte di energia "concentrata" (9Kcal/g);
- veicolano le vitamine liposolubili;
- rendono i cibi più appetibili e conferiscono senso di sazietà.

Ristorazione scolastica

Una corretta alimentazione in età scolastica

1. Consente un accrescimento ottimale
2. Evita possibili stati carenziali
3. Favorisce l'acquisizione di corrette abitudini alimentari
4. Previene l'insorgenza di disturbi del comportamento alimentare

La ristorazione scolastica, poiché coinvolge un largo segmento di soggetti in età evolutiva

53% dei bambini 3/5 anni e
il 24.3% dei bambini 6/11 anni

può costituire un'occasione importante per favorire la strutturazione di corrette abitudini alimentari, rappresentando un modello educativo applicato "sul campo".

La ristorazione scolastica poiché interviene in età precoce, ovvero quando le abitudini alimentari sono ancora in via di formazione e quindi più facilmente modificabili e su un numero sempre maggiore di utenti, può e deve diventare un mezzo di prevenzione sanitaria, un primo passo per migliorare progressivamente le scelte alimentari del bambino e conseguentemente della famiglia.

A scuola, una corretta alimentazione ha il compito di educare il bambino all'apprendimento di abitudini e comportamenti alimentari salutari.

La ristorazione scolastica non deve rispondere solo a **CHE COSA** e a **QUANTO** mangia il bambino, ma anche a **COME** mangia.

L'ambiente gioca un ruolo importante per abbattere le avversioni e valorizzare il cibo.

Il menù viene, quindi, preparato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale ma anche nel rispetto delle tradizioni alimentari mediterranee.



Nella preparazione del menù si presta particolare attenzione al **consumo di alimenti tipici della tradizione italiana** al fine di insegnare ai bambini il mantenimento delle proprie abitudini alimentari.



La stagionalità è il primo elemento preso in considerazione in quanto viene proposto un menù per il periodo autunno-inverno ed uno per primavera-estate.



In tal modo i bambini acquisiscono la diversa disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni ma anche la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima.

In particolare, l'alternanza stagionale di prodotti freschi e locali, ha una importante valenza dal punto di vista nutrizionale.

Altro elemento di estrema valenza è la *varietà*; come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione, *la varietà degli alimenti è fondamentale*, in quanto solo attraverso il consumo di tutti gli alimenti si assicura l'apporto adeguato di tutti i nutrienti necessari per una crescita armonica.

I menù in vigore nelle scuole romane sono preparati su 9 settimane, ossia per 9 settimane non si ripete quasi mai la stessa preparazione, proprio per applicare questo concetto di varietà, reso abbastanza semplice dalla molteplicità di alimenti presenti nella dieta mediterranea.

Un menù variato fa conoscere ai bambini alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo.

Nei 5 pasti della settimana, i **primi piatti** sono costituiti da passati di verdure e di legumi per migliorare la gradibilità oltre che da pasta e riso preparati con ricette sempre diverse.

I **secondi piatti** sono costituiti da pesce, carni bianche, carni rosse, salumi, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età

La pietanza è accompagnata sempre da un contorno di ortaggi e pane

Per finire frutta e/o creme caramel o gelato.

Valutazione nutrizionale

Il menu è preparato sulla base delle raccomandazioni fornite dai LARN (Livelli di assunzione Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana) dove sono indicati i fabbisogni in nutrienti per le diverse fasce di età. La prima fascia di età è compresa tra 2.5 e 5.5 anni per i bambini che frequentano la scuola materna; la seconda fascia di età è compresa tra 6.0 e 10.5 anni per la scuola elementare e l'ultima fascia è compresa tra 11.0 e 13.5 per la scuola media.

Femmine

| Età (anni) | Statura (cm.) | Peso (kg) | Energia (kcal) | Proteine (g) |
|------------|---------------|-----------|----------------|--------------|
| 3 | 91 | 13 | 1350 | 22 |
| 4-6 | 111 | 19 | 1650 | 29 |
| 7-9 | 128 | 27 | 1900 | 41 |
| 10-12 | 146 | 38 | 2000 | 57 |
| 13-15 | 160 | 51 | 2150 | 69 |

Maschi

| Età (anni) | Statura (cm.) | Peso (kg) | Energia (kcal) | Proteine (g) |
|------------|---------------|-----------|----------------|--------------|
| 3 | 93 | 14 | 1450 | 24 |
| 4-6 | 112 | 20 | 1850 | 31 |
| 7-9 | 129 | 27 | 2100 | 41 |
| 10-12 | 145 | 37 | 2250 | 55 |
| 13-15 | 162 | 51 | 2550 | 77 |

Il pasto di mezzogiorno apporta circa il 35% del fabbisogno giornaliero di energia e nutrienti, quindi, sono indicate le diverse grammature di alimenti per le differenti fasce di età

L'apporto in nutrienti è pari al 18% delle calorie del pasto per le proteine, al 27% per i grassi ed al 55% per i carboidrati come consigliato dai LARN e dalle Linee Guida Italiane.

La merenda distribuita a scuola fornisce l'8%
10% del fabbisogno giornaliero ed è
quantitativamente differenziata per fasce di
età

SCHEMA ALIMENTARE PERSONALIZZATO

Al Dirigente Scolastico

Al Responsabile di Mensa della Scuola

il Vs.alunno/a affetto da Diabete Tipo 1, consumerà regolarmente il pranzo alla Vs. Mensa scolastica; il suo problema prevede **una alimentazione sana ed equilibrata**, poiché il suo fabbisogno è identico a quello di tutti gli altri coetanei che si alimentano **in maniera corretta**. Le porzioni e le preparazioni, non debbono essere differenziate rispetto a quelle previste dalle **tabelle dietetiche** in uso presso la Vostra struttura

Chiediamo quindi la competente collaborazione **dell'educatore presente al momento del pasto** nel guidare il bambino a realizzare le seguenti indicazioni:

PRIMI PIATTI

- se pastasciutta dare una PORZIONE ; condimento normale
- se minestra dare una PORZIONE + doppia PORZIONE di pane

SECONDI PIATTI

una PORZIONE

VERDURE

crude e/o cotte a volontà

Se PATATE E LEGUMI

una porzione SENZA DARE PANE

PANE

una porzione
se il/la bambino/a mangiasse poca pastasciutta

FRUTTA

una porzione di frutta di stagione

La **ristorazione scolastica**
deve essere pensata in un'ottica
culturale nuova, **come**
un'opportunità unica di
investimento formativo, con
finalità di corretta alimentazione,
orientamento ai consumi e
promozione di stili alimentari
salubri.

Le famiglie e le scuole, devono avere un ruolo primario nel promuovere un'alimentazione di alta qualità , così come insegnare ai bambini a mantenere uno stile di vita sano.

Famiglie e scuole devono offrire ambienti tali da favorire un'alimentazione sana e modelli di attività fisica salutari.

Incentivare il consumo di frutta e verdura a scuola ed in famiglia

Sviluppare la capacità di scelta consapevole degli alimenti

Educare a comportamenti alimentari corretti

Sensibilizzazione e formazione degli operatori per l'educazione alla salute

Attivare un percorso di formazione "comune" per i docenti e gli operatori sanitari

Sviluppare e promuovere prodotti alimentari con diverso contenuto energetico e nutrizionale

Avviare una progressiva riduzione delle porzioni

Promuovere codici di autoregolamentazione sulla pubblicità

Promuovere il consumo di frutta e verdura fresca, anche attraverso una migliore offerta nella distribuzione automatica

Eliminare alcuni prodotti dai distributori automatici nelle scuole dell'obbligo

Migliorare la qualità delle informazioni presenti sulle etichette dei generi alimentari

Stabilire criteri di valutazione delle iniziative intraprese



GRAZIE PER L'ATTENZIONE