

# COSA MANGIANO A SCUOLA I RAGAZZI

Giorgio Pitzalis - Specialista in Pediatria e Scienza  
dell'Alimentazione

Sezione di valutazione nutrizionale e dietoterapia del bambino sovrappeso  
[BIOSdue Roma](#)

[www.glistoposo.it](http://www.glistoposo.it)



L'alimentazione è la più elementare e al tempo stesso la più complessa manifestazione della vita umana, permeata di significati nutrizionali, comportamentali, culturali, religiosi, sociali ed economici. È inoltre veicolo di tradizioni, credenze, simbolismi; è condizionata dai mutamenti secolari della storia dell'umanità ed è essa stessa artefice a volte di tali mutamenti. Nell'ultimo secolo si è assistito, nei Paesi sviluppati, all'incremento esponenziale del numero dei soggetti sovrappeso e obesi. La rapidità del fenomeno è sicuramente influenzata da fattori ambientali quali l'iperalimentazione, la ridotta attività fisica, la scarsa socializzazione, minori stimoli culturali e, spesso, per i bambini, una riduzione del tempo trascorso con i genitori. L'influenza di questi fattori è particolarmente importante nei primi periodi della vita, poiché sembrano avere effetti non solo sull'accrescimento, ma anche sul "programming" endocrino-metabolico dell'individuo, condizionandolo per tutta la vita.

L'obesità costituisce un problema di notevole rilevanza sociale e, come affermato nel 1998 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, tende ad assumere sempre più i connotati di un'epidemia globale (pandemia). Oltre, all'aumento dei tassi di obesità tra gli adulti, anche nei bambini il fenomeno ha raggiunto livelli allarmanti.

La probabilità di essere sovrappeso o obesi in età adulta cresce con l'aumentare dell'età di insorgenza dell'incremento ponderale eccessivo: 30% a 5 anni di età, circa 35% a 10 anni, 50% a 15 anni (in pratica, 1 bambino su 2) e 70%, a 18 anni. La funzione del pediatra, primo e spesso unico nutrizionista della famiglia, è fondamentale per assicurare un attento follow-up staturale e una corretta sorveglianza delle abitudini alimentari del nucleo familiare durante tutta l'epoca evolutiva.

Siamo "assedati" da una pubblicità, diretta soprattutto al pubblico giovane che, inevitabilmente, influenza le scelte alimentari dell'intera famiglia e le informazioni fornite dai mass media concorrono a disorientare il consumatore. Se da un lato invogliano a comprare e mangiare di tutto, dall'altro propongono un modello di perfetta forma fisica. Inoltre la diffusione di ipermercati, discount e centri commerciali, con il conseguente costo relativamente contenuto dei cibi, ha contribuito a un aumento dei consumi. Ogni ora trascorsa da un bambino davanti alla televisione è associata a un incremento di 167 kcal giornaliere ingerite. Erroneamente si tende a ridurre il numero dei pasti durante il giorno e a consumare più pasti-snack, anche davanti a Tv e computer.

**Per aiutare i figli a crescere bene, i genitori devono guardare lontano. A volte lontanissimo. È nella seconda parte della vita, infatti, che la salute può presentare il conto. I bambini hanno bisogno di imparare buone abitudini, che proteggano il loro sviluppo ma anche la futura vita adulta.**



### **La mensa scolastica non è una ristorazione di serie B**

La ristorazione scolastica rappresenta di solito un grande cambiamento nelle consuetudini alimentari, che stimola la curiosità del bambino e favorisce una maggiore apertura verso i nuovi sapori. Il pranzo a scuola ha soprattutto una valenza affettiva e relazionale, e assume un significato più ampio della semplice somministrazione di cibo e principi nutritivi. È un momento di condivisione e di familiarizzazione con gli altri bambini e con gli insegnanti. Le tabelle dietetiche adottate dalla ristorazione scolastica fanno riferimento ai L.A.R.N. 1996 (Livello di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti) e soddisfano per il 40% il fabbisogno giornaliero di ogni fascia d'età. Nella **Tabella 1** sono indicate le quote di kcal consigliate per il pranzo di bambini e ragazzi di varia età, mentre la **Tabella 2** riporta le kcal consigliate per lo spuntino del mattino e la merenda del pomeriggio. Il consiglio è di evitare di iperalimentare il bambino, una volta fuori della scuola, con snack ipercalorici. In pratica, 50 grammi di pizza o un brick di succo di frutta (200 ml), oppure 3 biscotti sono

sufficienti a raggiungere la quota calorica necessaria. Attenzione quindi alle etichette nutrizionali, perché snack e merendine non sono tutti uguali!

<b>Tabella 1</b> - Kcal consigliate per il pranzo e percentuale delle kcal giornaliere nelle diverse età		
<b>Età</b>	<b>Kcal pranzo</b>	<b>% delle kcal giornaliere</b>
<b>2-5 anni</b>	654	48%
<b>6-10 anni</b>	800	42%
<b>11-18 anni</b>	1030	48%

### **Refezione scolastica: integrare e non ripetere**

Un'altra considerazione è che il pranzo a scuola è soltanto uno dei pasti della giornata, anche se rappresenta in qualche modo il punto di riferimento per organizzare l'alimentazione giornaliera del bambino. Se, infatti, il menù scolastico per il pranzo prevede pasta asciutta e un secondo di carne, a cena si potrà integrare scegliendo tra passati di verdura con pastina o minestrone con crostini di pane (o con riso o orzo), e minestra in brodo vegetale o di carne magra. Per secondo, un uovo (magari uno sformato di uova e verdure), oppure pesce magro (trota, sogliola, merluzzo, palombo) bollito, al cartoccio, al forno o al pomodoro; o ancora, formaggio magro (60 gr), meglio se fresco. Non dovrebbero mancare verdura o ortaggi di stagione, frutta fresca e pane. Una piacevole alternativa può essere il "piatto unico", come insalate di riso o di pasta, torte di formaggio con patate e verdure, minestre di legumi con pasta, paste ripiene (cannelloni con verdure, ravioli o lasagne magre) o, infine, la classica pizza napoletana. Il tutto, accompagnato da verdura e frutta di stagione.

<b>Tabella 2</b> - Kcal consigliate nello spuntino dei mattino e la merenda dei pomeriggio nelle diverse età			
	<b>2-5 anni</b>	<b>6- 10 anni</b>	<b>11- 18 anni</b>
<b>Maschi</b>	70 kcal	100 kcal	130 kcal
<b>Femmine</b>	70 kcal	90 kcal	100 kcal

I menù scolastici sono articolati su 5 settimane e variano da stagione a stagione. Ciò consente di utilizzare al meglio i prodotti ortofruttilicoli secondo la stagionalità e di assicurare sulla tavola dei bambini (**Tabella 3 e 4**) la varietà dei cibi, uno dei principi fondamentali di una corretta nutrizione. Nessun alimento contiene tutti i nutrienti necessari, ma la loro assunzione è garantita solo dal consumo di cibi il più possibile diversificati. Inoltre una dieta non monotona e ripetitiva stimola la curiosità del bambino e lo incoraggia a mangiare di tutto.

Il menù scolastico presenta (o dovrebbe presentare) alcune caratteristiche particolari: (a) una riduzione della quota proteica al 10-15% del fabbisogno calorico (proteine animali/vegetali = 1); (b) una riduzione dei grassi al 25% del fabbisogno calorico, utilizzando preferibilmente olio di oliva; (c) un aumento del consumo di pesce, legumi e verdure (dieta mediterranea); (d) una varietà nella dieta, di fondamentale importanza per abituare il gusto del bambino alla più ampia gamma di alimenti, indispensabile per evitare possibili stati carenziali.



Porri				+	+	+	+	+	+	+	+	
Radicchi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ravanelli	+	+	+	+						+	+	+
Rucola	+	+	+								+	+
Spinaci				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Zucca			+	+	+	+	+	+	+			
Zucchine	+	+	+	+								

**Tabella 4 - IL CALENDARIO DELLA FRUTTA**



	ESTATE			AUTUNNO			INVERNO			PRIMAVERA		
	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag
Albicocche	+	+	+									+
Amarene	+											+
Angurie		+	+									
Arance						+	+	+	+	+	+	+
Cachi					+	+						
Castagne					+	+						
Ciliege	+	+										+
Clementini					+	+	+	+	+			
Fichi		+	+	+								
Fragole	+	+	+								+	+
Kiwi						+	+	+	+	+	+	+
Mandaranci						+	+	+	+			
Mandarini						+	+	+	+	+		
Mele			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Meloni		+	+	+								
Pere		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Pesche	+	+	+	+								
Susine	+	+	+	+								
Uva			+	+	+							

I genitori dovrebbero insegnare al bambino ad assumere costantemente la colazione del mattino (a base di latte o yogurt con cereali o fette biscottate). Questo è, il primo passo per evitare uno spuntino eccessivo a metà mattina e, conseguentemente, un eccessivo "scarto di mensa" (principalmente secondo,

verdure e frutta) perché il bambino non ha più fame. Le mense, dal canto loro, potrebbero invertire l'ordine di "arrivo" dei cibi, iniziando dalla frutta e continuando poi con il contorno, il secondo e infine il primo. Questo perché se lo "scarto di mensa" fosse la pasta, non costituirebbe un problema.

**Attualmente in Italia 4 bambini su 10, in età scolare, sono sovrappeso o obesi.**

**Deteniamo per questo il triste primato, in Europa: e il trend non accenna a migliorare**

### **I bambini mangiano anche con gli occhi**

Mangiare a scuola può rappresentare il momento non solo per nutrirsi ma anche per apprendere. Dialogare e interessarsi al parere di bambini e ragazzi è utile anche a tavola. In generale, un terzo dei bambini tende a rifiutare frutta e verdura. La mensa scolastica, in questo senso, è la sede più adeguata per effettuare interventi di educazione alimentare, con l'obiettivo di favorire un percorso educativo e formativo che, attraverso l'apprendimento di sapori alternativi e differenti modalità di presentazione dei cibi, possa correggere abitudini consolidate e non rispondenti a una dieta equilibrata e salutare.



Questi i principali errori nutrizionali:

- **La prima colazione è di frequente frettolosa, ridotta o "dimenticata"**
- **Il latte è spesso abolito precocemente e sostituito da bevande gasate e zuccherate (che determinano una ridotta assunzione di calcio e un aumento della quota di fosforo assunto)**
- **Lo spuntino del mattino, di conseguenza, spesso è ipercalorico**
- **Frequente è il consumo eccessivo di proteine animali, grassi saturi e sodio, mentre si registrano carenze di carboidrati complessi (amidi), fibra alimentare, calcio, ferro, zinco e acido folico**
- **Il pranzo è spesso incompleto e veloce**
- **La merenda del pomeriggio, carente di latte, yogurt o frutta, è basata su cibi industriali (snack dolci o salati)**
- **La cena (molto spesso unico momento di "aggregazione familiare") tende ad essere il pasto principale della giornata,**

### **sovente ipercalorico e carente di verdure e frutta**

In definitiva, il comportamento alimentare è, uno dei fattori mediante il quale i genitori hanno l'opportunità di capire il bambino. Ma, attenzione, perché anche il bambino ricava da qui le sue impressioni sui genitori.