

# COSTRUIRE LE FONDAMENTA DI UNA SANA ALIMENTAZIONE PER I BAMBINI



## AVERE UN REGIME ALIMENTARE DALLE SOLIDE FONDAMENTA È IMPORTANTISSIMO PER I BAMBINI.

Ciò nonostante, accade spesso che la loro dieta risulti povera proprio degli elementi nutrizionali necessari a causa di un inadeguato apporto di frutta, verdura e grani integrali. Spesso si registra invece un eccessivo consumo di alimenti di produzione industriale, ricchi di zuccheri raffinati e di grassi insalubri. È uno scenario che si registra in tutto il mondo industrializzato. Due recenti ricerche effettuate in Gran Bretagna confermano infatti dati simili a quelli di ricerche dello stesso tipo condotte negli USA, in Canada e in altri paesi europei. Il Database Statistico della British Earth Foundation evidenzia come circa il 90% dei bambini non assuma le 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura raccomandate, e addirittura segnala come il 20% non abbia mangiato nessun frutto nel corso dell'intera settimana di osservazione.<sup>1</sup>

Una ricerca dell'UK National Diet and Nutrition Survey condotta su bambini e ragazzi di età compresa tra i 4 e i 18 anni ha dimostrato che solo la metà di essi consuma cereali integrali.<sup>2</sup>



## ► PERCHÉ LE ESIGENZE NUTRIZIONALI DEI BAMBINI SONO MAGGIORI

I bambini vivono una straordinaria fase di **crecita e sviluppo** nel corso dei loro primi anni di vita. Producono più di un miliardo di nuove cellule ogni giorno: ciò richiede il supporto di molti elementi nutrizionali. I tessuti e i sistemi dei giovani hanno bisogno di energia e del giusto equilibrio di elementi nutrizionali per sostenere adeguatamente lo sviluppo. Ad esempio le vitamine B12, B6 e C contribuiscono al normale

metabolismo energetico dell'organismo. Altri elementi come il calcio contribuiscono al processo di divisione e di specializzazione cellulare. Ma anche altri minerali come ferro, iodio e zinco contribuiscono a sostenere le normali funzioni cognitive.

La crescita e lo sviluppo durante l'infanzia e l'adolescenza avvengono con grande rapidità: per questo richiedono un apporto energetico e di

elementi nutrizionali maggiore che in qualunque altra fase della vita per mantenere in buon equilibrio il metabolismo dell'organismo. Poiché i tassi metabolici sono alti, è particolarmente essenziale l'apporto del giusto quantitativo di elementi nutrizionali nel giusto rapporto. È anche essenziale per i bambini l'acquisizione dei giusti modelli alimentari, così che le sane abitudini proseguano poi per il resto della loro vita adulta.



## ► DI COSA HANNO DAVVERO BISOGNO I BAMBINI?

I bambini, proprio come gli adulti, hanno bisogno dell'apporto equilibrato di una grande varietà di elementi nutrizionali da vari alimenti, tra cui cereali integrali, frutta e verdura, fonti di proteine come il pesce, insieme ad un adeguato esercizio fisico e riposo.

**I Carboidrati** sono la fonte principale di energia. I bambini hanno bisogno di più energia perché sono più attivi e in una fase di rapida crescita e sviluppo. È fondamentale che i carboidrati derivino da fonti naturali come la frutta, la verdura e i grani integrali. I carboidrati semplici come gli zuccheri raffinati e la farina bianca dovrebbero essere limitati.

**Le Proteine** rappresentano i blocchi di costruzione biochimici necessari per il corpo in crescita, essenziali per l'uomo. Le proteine contribuiscono infatti allo sviluppo della massa muscolare e al mantenimento di ossa sane. I bambini, come anche gli adolescenti, hanno bisogno di proteine di elevata qualità per sostenere la loro veloce crescita e sviluppo. La pelle, i muscoli, gli organi e i tessuti cellulari sono tutti composti di proteine, così come gli ormoni e gli enzimi che controllano la crescita e il metabolismo.

**I Grassi** sono un'importante risorsa di energia per i bambini e gli adolescenti. Sono anche una importante fonte di vitamine liposolubili. Però è importante che i bambini consumino la giusta qualità di lipidi o grassi, evitando i grassi saturi e trans. I grassi sani comprendono gli acidi grassi omega-3 presenti nell'olio di pesce. Altri importanti grassi alimentari sono i lipidi e gli steroli contenuti nei grani integrali, che costituiscono la base di una sana alimentazione quotidiana.



## LO SAPEVI?

- I bambini assumono il doppio delle calorie (770) quando mangiano al ristorante rispetto a quanto non facciano mangiando a casa (420).
- I bambini che mangiano nei fast food assumono quantitativi maggiori di grassi, grassi saturi, colesterolo e sodio, mentre assumono meno fibre, calcio e ferro, rispetto a quelli che non mangiano nei fast food.
- Il consumo di latte, la principale fonte alimentare di calcio, è in calo tra le ragazze adolescenti.<sup>3</sup>
- L'American Academy of Pediatrics ha recentemente raddoppiato la propria raccomandazione di assunzione di vitamina D per i neonati, i bambini e gli adolescenti e raccomanda l'integrazione di questo elemento nutrizionale perché gran parte dei bambini non ne assume a sufficienza dalla dieta.<sup>4</sup>
- Secondo una ricerca condotta dal Ministero dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA) la metà dei giovani non rispetta le raccomandazioni minime relativamente all'assunzione di calcio, mentre due terzi non assumono abbastanza vitamina E e Zinco, e quasi un terzo non assume il ferro necessario dalla propria alimentazione.



► PRODOTTI GNLD CHE POSSONO AIUTARE A CREARE LE BASI DI UNA SANA NUTRIZIONE:

- **Vita-Squares:** le compresse masticabili Vita-Squares garantiscono un apporto di vitamine e minerali che rispondono alle esigenze dei bambini. Contengono i Concentrati di Grani Tre-en-en.
- **NutriShake:** frullato delizioso e nutriente. Complemento ideale per iniziare la giornata ed anche una merenda favolosa.
- **All-C:** compressa masticabile dal gusto gradevolissimo per un apporto di vitamina C.

*Attenzione: l'integrazione alimentare non dovrebbe essere utilizzata in sostituzione di una dieta variata, ma solo come un suo complemento.*



► I bambini che fanno una buona colazione sono più attenti a scuola!



► VITA-SQUARES



I bambini adorano le compresse masticabili Vita-Squares perché hanno un gusto favoloso! Tu le apprezzerai perché ti danno la certezza di assicurare tutti gli elementi nutrizionali essenziali necessari alla crescita e allo sviluppo dell'organismo dei bambini. Vita-Squares contiene i Concentrati di Grani Tre-en-en da germe di grano integrale, crusca di riso e semi di soia: un nutrimento ottimale per bambini attivi! Inoltre, Vita-Squares apporta numerosi minerali essenziali: zinco, cromo, rame, ferro, iodio e manganese. Assicuratevi di averne sempre una scorta a casa: Vita-Squares diventa presto un'abitudine apprezzata dai tuoi figli e dai loro amici.

- La **Vitamina A** contribuisce al mantenimento di una visione normale e al normale funzionamento del sistema immunitario
- La **Vitamina C** contribuisce alla normale funzionalità del sistema immunitario, alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo e alla diminuzione della stanchezza e dell'affaticamento
- L'**acido pantotenico** contribuisce ad una normale funzione mentale
- Il **ferro** contribuisce ad una normale funzione cognitiva.

Informazioni nutrizionali – per 3 compresse  
 Vitamina A 400 µg  
 Vitamina C 45 mg  
 Ferro 3 mg  
 Acido pantotenico 4 mg

► NUTRISHAKE



Nutrishake, pratico e ricco di proteine, apporta nella dieta dei bambini proteine di elevata qualità e altri preziosi macronutrienti. Nutrishake contiene proteine di alta qualità e una miscela equilibrata di carboidrati semplici e complessi. Inoltre, Nutrishake contiene tutti i 22 amminoacidi che svolgono un ruolo nella nutrizione umana, compresi tutti gli amminoacidi essenziali. NutriShake è stato testato e ha dimostrato di avere un Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score (PDCAAS), sinonimo di qualità delle proteine, molto elevato; il che lo rende una fonte di proteine ideale. NutriShake apporta anche carboidrati da vegetali e prodotti caseari, che costituiscono la principale fonte di energia. Inoltre contiene calcio.

- Il **Calcio** contribuisce al normale metabolismo energetico.
- Il **Calcio** contribuisce alla normale funzionalità muscolare.
- Il **Calcio** svolge un ruolo nel processo di divisione e specializzazione cellulare.
- Il **Calcio** è necessario per il mantenimento di ossa normali.

Mescolare con latte per ottimi frullati. Inoltre puoi aggiungere la frutta preferita di tuo figlio, o anche verdura per dargli una merenda ideale che gli possa assicurare la migliore nutrizione.

Informazioni Nutrizionali - 800mg di calcio in 100g di prodotto, 400mg di calcio in un sachet miscelato con latte.

► ALL-C



Un altro integratore molto apprezzato dai più piccoli è il gustoso All-C! La sua compressa masticabile ha un delizioso sapore di arancia ed è ricchissima di vitamina C, una potente vitamina idrosolubile. La vitamina C contribuisce al normale metabolismo, necessario a sostenere le molte attività dei bambini. L'organismo umano è una delle poche specie che non è in grado di sintetizzare vitamina C: perciò deve assumerla costantemente tramite l'alimentazione.

- La **Vitamina C** contribuisce al funzionamento del sistema immunitario.
- La **Vitamina C** contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
- La **Vitamina C** contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.
- La **Vitamina C** contribuisce alla normale formazione di collagene nelle gengive, nei denti, nella pelle e nei vasi sanguigni.

Informazioni nutrizionali – per compressa  
 Vitamina C 50 mg



**I BAMBINI CHE FANNO UNA BUONA COLAZIONE SONO PIU' ATTENTI A SCUOLA**

Le ricerche indicano che i bambini che fanno un colazione nutriente sono più attenti a scuola. Eppure spesso questo non avviene e i bambini saltano la prima colazione.<sup>5,6</sup>

In generale, i bambini che fin da piccoli hanno abitudini alimentari corrette tendono a conservarle anche da adulti.<sup>7</sup>



**BIBLIOGRAFIA**

1. Allender S. c2009. BHF Coronary heart disease statistics. British Heart Foundation. July 2003. Available at: www.heartstats.org. Accessed Aug 2009
2. U.K. National Diet and Nutrition Survey, Office for National Statistics (2000), HMSO: London
3. Borrud L, et al. What we eat in America: USDA surveys food consumption changes. Food Rev. 1996: 14-19
4. Wagner CL, et al. Prevention of rickets and vitamin D deficiency in infants, children and adolescents. Pediatrics 2008; 122:1142-52
5. Simeon DT, et al. Effects of missing breakfast on the cognitive functions of school children of differing nutritional status. Am J Clin Nutr. 1989;49:646-53
6. Kleinman RE, et al. Diet, breakfast, and academic performance in children. Ann Nutr Metab 2002;46(suppl 1):24-30
7. Story M. The third school nutrition dietary assessment study: findings and policy implications for improving the health of US children. J Am Diet Assoc. 2009 Feb; 109 (2 Suppl):S7-13