



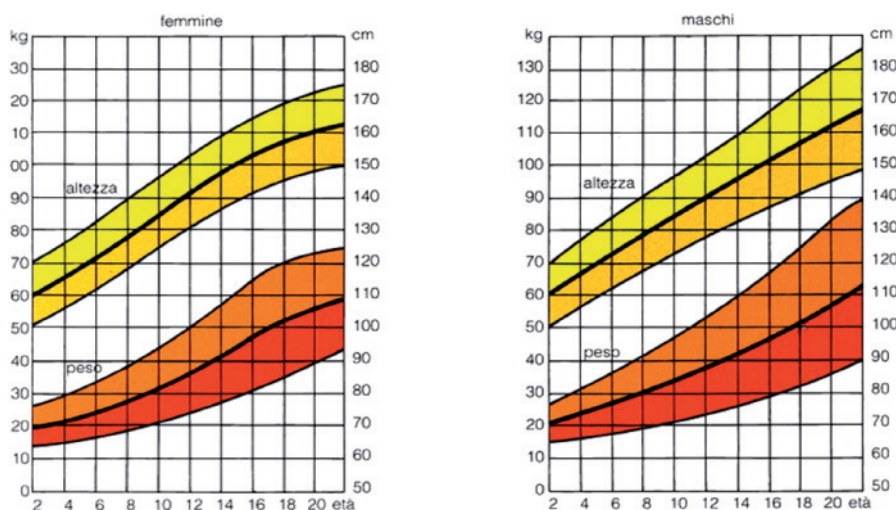
## Consigli alimentari per bambini e ragazzi (età 4-12 anni)

L'alimentazione nelle fasi iniziali della vita costituisce uno dei fattori più importanti che favoriscono la salute e la crescita armonica. Fin dall'inizio è opportuno avviare l'educazione alimentare attraverso lo stimolo all'adozione di una dieta sana ed equilibrata (senza eccessi o difetti); se accompagnato da analogo esempio di comportamento alimentare dei genitori, il risultato è facilmente raggiungibile. I bambini (4-12 anni) hanno un fabbisogno energetico (FE) che aumenta in maniera direttamente proporzionale alla loro crescita. La tabella riporta le calorie necessarie secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione, ed SICS 2014) rispetto alle diverse età per maschi e femmine, tenendo conto di una attività fisica di media intensità.

Età (anni)	Peso (Kg) maschi	FE maschi (Kcal/die)	Peso (kg) femmine	FE femmine (Kcal/die)
4	18.5	1470	18.0	1350
5	20.8	1550	20.5	1430
6	23.3	1640	23.3	1520
7	26.2	1750	26.4	1620
8	29.5	1870	29.6	1720
9	33.2	2000	33.2	1840
10	37.2	2300	37.5	2090
11	41.7	2440	42.7	2210
12	46.9	2600	48.4	2340

### Il peso del bambino è giusto?

Confronta età, peso e altezza e controlla in quale fascia si colloca: la fascia colorata rispecchia la condizione di normalità



Sull'asse orizzontale seleziona l'età, quindi sull'asse verticale a destra l'altezza e controlla a quale peso corrisponde. Esempio bambino maschio di 8 anni alto 80 cm. Il suo peso corretto è 30 kg. Se il bambino pesa oltre i 90 Kg è in sovrappeso, se pesa meno di 20 Kg è sottopeso.

### Il menù quotidiano sano

La colazione è la prima abitudine sana per i ragazzi: un bicchiere di latte (parzialmente scremato), accompagnato da un vasetto di yogurt con cereali e frutta fresca a volontà fornisce l'energia per affrontare la giornata. E poi, non dimenticare mai gli spuntini (un pacchetto di crackers, un frutto). Tra pranzo e cena, almeno due porzioni di ortaggi di stagione (crudi e cotti), frutta a volontà, carne, pesce, pasta e pane. Usare olio extra vergine di oliva come condimento. Le quantità variano a seconda del fabbisogno energetico (vedi tabella LARN).



“

**MAI SALTARE LA COLAZIONE.  
MANGIARE LA FRUTTA, OTTIMO SOSTITUTO  
DELLE MERENDINE, E TANTA VERDURA.  
NON MANGIARE DAVANTI ALLA TV,  
PRATICARE TANTO SPORT**

”



**PIRAMIDE ALIMENTARE PER CHI CRESCE**

Più del 10% dei bambini non consuma la prima colazione, solo 2 bambini su 100 mangiano più di 4 porzioni giornaliere di frutta e verdura, quasi 1 bambino su 4 è in sovrappeso e circa 1 ogni 10 è obeso; pertanto è importante mantenere un'alimentazione corretta e diversificata e seguire uno stile di vita sano.

Nonostante l'ampia disponibilità di alimenti, per molti bambini il rischio carenze nutrizionali è possibile, sia a

causa di diete non sufficientemente variegate, sia quando l'apporto alimentare può risultare inferiore ai livelli raccomandati. Inoltre, particolari condizioni quali i periodi di maggior impegno fisico e mentale e i periodi di convalescenza, possono aumentare il fabbisogno di micronutrienti.

**L'apporto di vitamine e minerali tramite la dieta o un integratore alimentare specifico fornisce ai bambini un adeguato supporto nutrizionale, facilita il rilascio di energia, favorisce lo sviluppo cognitivo e la salute delle ossa.**

### Alimenti consigliati per prevenire le più comuni carenze

Fino ai 6 anni di età, si raccomanda una assunzione di ferro giornaliera di 11 mg, dai 7 ai 10 anni di 13 mg

<b>CONTENUTO DI FERRO tra 2 e 5 mg</b>	Pesci, carni
<b>CONTENUTO DI FERRO tra 5 e 8 mg</b>	Salsicce, carne di cavallo, uova (tuorlo), salumi
<b>CONTENUTO DI FERRO &gt;8 mg</b>	Bresaola

(la tabella fornisce il contenuto in ferro riferito a 100 g di alimento crudo e al netto degli scarti).

Per coprire il fabbisogno quotidiano di vitamina B12 è sufficiente assumere una porzione di latte o yogurt al mattino e, nel corso della giornata, una porzione a scelta tra formaggio stagionato tipo grana, uova, pesce o carne.

I livelli di assunzione raccomandati (LARN) per i folati variano in funzione dell'età del bambino

<b>fino ai 6 anni</b>	170 mcg/die
<b>fino ai 10 anni</b>	250 mcg/die
<b>dagli 11 ai 14 anni</b>	a 350 mcg/die

Oltre alle verdure in foglia verde scura (spinaci, bietole, erbe, coste) e a cavoli, broccoli e cavolfiori, sono buone fonti alimentari di acido folico anche i legumi, i germogli di grano, il fegato. L'abilità delle mamme consiste nel saper creare ricette appetitose che i ragazzi sappiano apprezzare con piacere.

*I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.*

*Cordialmente  
Il suo farmacista*