

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

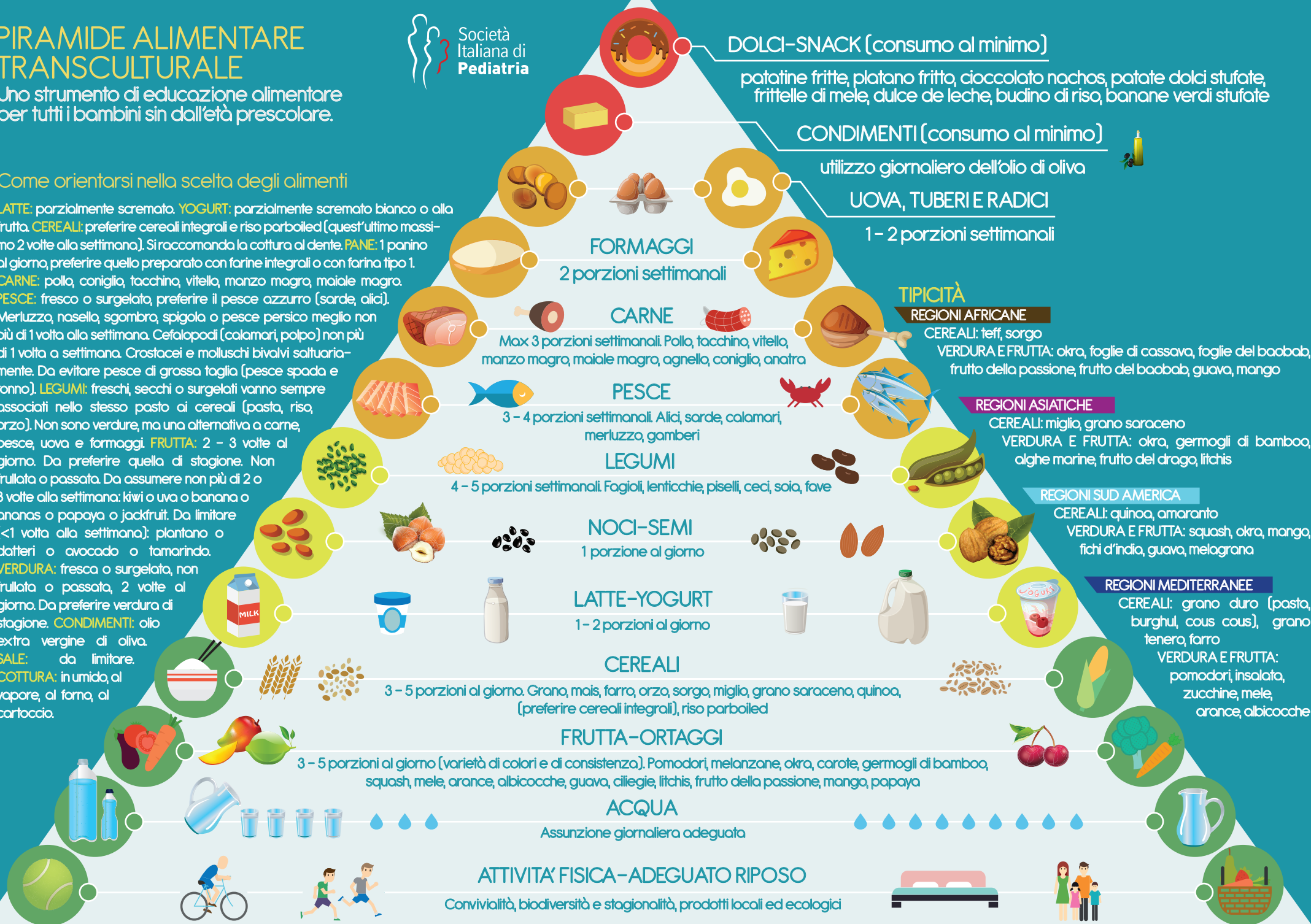
Uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare.

Come orientarsi nella scelta degli alimenti

LATTE: parzialmente scremato. **YOGURT:** parzialmente scremato bianco o alla frutta. **CEREALI:** preferire cereali integrali e riso parboiled (quest'ultimo massimo 2 volte alla settimana). Si raccomanda la cottura al dente. **PANE:** 1 panino al giorno, preferire quello preparato con farine integrali o con farina tipo 1. **CARNE:** pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo magro, maiale magro. **PESCE:** fresco o surgelato, preferire il pesce azzurro (sarde, alici). Merluzzo, nasello, sgombrò, spigola o pesce persico meglio non più di 1 volta alla settimana. Cefalopodi (calamari, polpo) non più di 1 volta a settimana. Crostacei e molluschi bivalvi saltuariamente. Da evitare pesce di grossa taglia (pesce spada e tonno). **LEGUMI:** freschi, secchi o surgelati vanno sempre associati nello stesso pasto ai cereali (pasta, riso, orzo). Non sono verdure, ma una alternativa a carne, pesce, uova e formaggi. **FRUTTA:** 2 - 3 volte al giorno. Da preferire quella di stagione. Non frullata o passata. Da assumere non più di 2 o 3 volte alla settimana: kiwi o uva o banana o ananas o papaya o jackfruit. Da limitare (<1 volta alla settimana): plantano o datteri o avocado o tamarindo. **VERDURA:** fresca o surgelata, non frullata o passata, 2 volte al giorno. Da preferire verdura di stagione. **CONDIMENTI:** olio extra vergine di oliva. **SALE:** da limitare. **COTTURA:** in umido, al vapore, al forno, al cartoccio.



Società
Italiana di
Pediatria



PER MANTENERSI IN FORMA SI CONSIGLIA DI:

Svolgere attività fisica quotidiana per almeno 1 ora. Alimentarsi in modo variato ed equilibrato. Mantenere l'abitudine di una **prima colazione adeguata**: è il carburante per la mattinata, l'attività scolastica e per il gioco. Evitare periodi di digiuno prolungati e distribuire ogni giorno gli alimenti in 4-5 pasti:

COLAZIONE: 15% delle calorie giornaliere.

La prima colazione può essere molto semplice ma deve essere completa:

- Latte o yogurt parzialmente scremato.
- Fette biscottate o pane integrale con marmellata o muesli o biscotti secchi o cereali per la prima colazione integrali.
- Frutta fresca o eventualmente spremuta di arancia.

SPUNTINO AL MATTINO: 5% delle calorie.

MERENDA A METÀ POMERIGGIO: 10% delle calorie.

La merenda di metà mattina e quella del pomeriggio sono momenti importanti della giornata perché servono a non lasciare un lungo intervallo tra i pasti, evitando di arrivare a pranzo o a cena affamati, con il rischio di mangiare troppo.

PRANZO: 40% delle calorie - CENA: 30% delle calorie.

Per assicurare un corretto apporto di tutti i nutrienti devono essere presenti carboidrati, proteine, lipidi e fibre. Due possono essere gli schemi da seguire:

- Piatto unico: primo piatto condito con carne o pesce o legumi o formaggio o uova + verdura + frutta.
- Primo piatto condito con verdura + secondo piatto (carne o pesce o legumi o formaggio o uova) + verdura + frutta.

Importante poi un'assunzione giornaliera adeguata di acqua!

LA DIETA MEDITERRANEA: VERSO UNA STRATEGIA NUTRIZIONALE E TRANSCULTURALE

La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale costituito principalmente da assunzione appropriata di alimenti e stili di vita corretti:

- 5 pasti quotidiani (ad ogni pasto quantità moderate di cibi, possibilmente freschi e stagionali, dando importanza alla convivialità).
- Elevata assunzione di verdura, legumi, frutta, noci e cereali integrali.
- Consumo di pesce medio-alto.
- Elevata assunzione di acidi grassi insaturi (in particolar modo provenienti dall'olio di oliva).
- Basso intake di acidi grassi saturi.
- Medio-basso intake di prodotti caseari.
- Ridotta assunzione di carne, soprattutto rossa.
- Apporto moderato di sale.
- Stili di vita corretti fra i quali irrinunciabili l'esercizio fisico quotidiano.

Nella società multi-etnica presente in Italia l'aderenza alla dieta mediterranea è un importante strumento di prevenzione delle malattie croniche nell'adulto promuovendo l'integrazione di tradizioni alimentari diverse.

I 14 PASTI SETTIMANALI POSSONO ESSERE COSÌ SUDDIVISI:

	FRUTTA E VERDURA	3-5 porzioni al giorno
	PASTA, RISO O ALTRI CEREALI	3-5 porzioni al giorno
	TUBERI	1-2 volte la settimana (in sostituzione al primo piatto)
	LATTE E YOGURT	1-2 porzioni al giorno
	NOCI E SEMI	1 porzione al giorno (es 3-4 noci)
	CARNE	Max 3 volte la settimana (≤ 2 porzioni a settimana di carni bianche, < 2 porzioni di carni rosse, ≤ 1 porzione a settimana di carni lavorate es prosciutto cotto e bresaola)
	PESCE	3-4 volte la settimana
	LEGUMI	4-5 volte la settimana
	FORMAGGI	2 volte la settimana
	UOVA	1-2 volte la settimana

PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

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

L'alimentazione nel bambino è di fondamentale importanza per il suo sviluppo ed ha anche un grande valore in termini di prevenzione. La nutrizione, infatti, è uno dei principali fattori ambientali in grado di modulare il potenziale genetico e la crescita di ogni individuo.

L'organismo umano consuma continuamente energia, gli alimenti forniscono le sostanze necessarie per garantire il fabbisogno energetico e le necessità dei diversi organi.



Dalla nascita e
per l'intera vita

CROSS-CULTURAL FOOD PYRAMID

How to navigate food choices

MILK: semi-skimmed **YOGURT:** semi-skim white or fruit-flavored **GRAINS:** preferably whole grains and parboiled rice (the latter a maximum of 2 times per week). Al dente cooking is recommended. **BREAD:** 1 bread roll a day, preferably those made with whole grain flour or type 1 flour. **MEAT:** chicken, rabbit, turkey, veal, lean beef, lean pork. **FISH:** fresh or frozen, preferably oily fish (sardines, anchovies). Cod, hake, mackerel, sea bass or perch no more than 1 time per week. Cephalopods (squid, octopus) no more than 1 time per week. Shellfish and bivalve mollusks occasionally. Large fish (swordfish and tuna) should be avoided. **LEGUMES:** fresh, dried or frozen should always be combined in the same meal with grains (pasta, rice, barley). They are not vegetables, but an alternative to meat, fish, eggs and cheese. **FRUIT:** 2-3 times a day. Seasonal fruit should be preferred. Not blended or pureed. To be eaten no more than 2-3 times per week: kiwi, grapes, banana, pineapple, papaya or jackfruit. To be limited (<1 time per week): plantain or dates or avocado or tamarind. **VEGETABLES:** fresh or frozen, not blended or pureed, 2 times a day. Seasonal vegetables should be preferred. **CONDIMENTS:** extra virgin olive oil **SALT:** to be limited **COOKING:** stewed, steamed, baked, baked in foil.

SWEETS-SNACKS (minimum consumption)

chips, fried plantain, chocolate, nachos, stewed sweet potatoes, apple fritters, dulce de leche, rice pudding, stewed green bananas

CONDIMENTS (minimum consumption)

daily use of olive oil



EGGS, TUBERS AND ROOTS

daily use of olive oil

TRADITIONAL PRODUCTS

AFRICAN REGIONS

GRAINS: teff, sorghum

VEGETABLES AND FRUIT: okra, cassava leaves, baobab leaves, passion fruit, baobab fruit, guava, mango

ASIAN REGIONS

GRAINS: millet, buckwheat, rice, wheat

VEGETABLES AND FRUIT: okra, baobab shoots, seaweed, dragon fruit, lychees

SOUTH AMERICA REGIONS

GRAINS: quinoa, amaranth

VEGETABLES AND FRUIT: squash, okra, mango, prickly pear, guava, pomegranate

MEDITERRANEAN REGIONS

GRAINS: durum wheat (pasta, burghul, cous cous), soft wheat, spelt
VEGETABLES AND FRUIT: tomatoes, salad, zucchini, apples, oranges, apricots

CHEESE

2 servings per week

MEAT

Max 3 servings per week. Chicken, turkey, veal, lean beef, lean pork, lamb, rabbit, duck

FISH

3-4 servings per week. Anchovies, sardines, squid, cod, shrimp

LEGUMES

4-5 servings per week. Beans, lentils, peas, chickpeas, soybeans, fava beans

NUTS-SEED

1 serving a day

MILK-YOGURT

1-2 servings a day

GRAINS

3-5 servings a day. Wheat, corn, spelt, barley, sorghum, millet, buckwheat, quinoa (preferably whole grains), parboiled rice

FRUIT-VEGETABLES

3-5 servings a day. Wheat, corn, spelt, barley, sorghum, millet, buckwheat, quinoa (preferably whole grains), parboiled rice

WATER

Adequate daily intake

PHYSICAL ACTIVITY-APPROPRIATE REST

Conviviality, biodiversity and seasonality, local and ecological products



TO STAY HEALTHY IT'S RECOMMENDED TO:

Engage in at least one hour of physical activity daily. Consume a varied and balanced diet. Establish the habit of having an adequate breakfast: it is the fuel for the morning, school activities and play. Avoid prolonged periods of fasting and distribute food into 4-5 meals each day:

BREAKFAST: 15% of daily calories

Breakfast can be very simple but must be a complete meal:

- Semi-skimmed milk or yogurt
- Melba toast or whole-wheat bread with jam or muesli or dry cookies or whole-wheat breakfast cereals
- Nuts or potentially freshly squeezed orange juice

MORNING SNACK: 5% of daily calories

AFTERNOON SNACK: 10% of daily calories.

Morning and afternoon snacks are important parts of the day because they reduce time between meals, preventing you from arriving hungry at lunch or dinner, with the risk of overeating.

LUNCH: 40% of daily calories - DINNER: 30% of daily calories.

To ensure the proper intake of all nutrients, carbohydrates, protein, lipids and fiber must be present. Two general approaches can be followed:

- Single course: grains with meat or fish or legumes or cheese or eggs + vegetables + fruit
- First course with grains and vegetables + second course (meat or fish or legumes or cheese or eggs) + vegetables + fruit

Adequate daily water intake is also important!

THE MEDITERRANEAN DIET: TOWARD A NUTRITIONAL AND CROSS-CULTURAL STRATEGY

The Mediterranean Diet is characterized by a nutritional model primarily consisting of an appropriate intake of foods and nutrients, along with healthy lifestyle habits.:

- 5 daily meals (moderate amounts of foods at each meal, preferably fresh and seasonal, emphasizing conviviality)
- High intake of vegetables, legumes, fruits, nuts and whole grains
- Medium-high intake of fish
- High intake of unsaturated fatty acids (especially from olive oil)
- Low intake of saturated fatty acids
- Medium-low intake of dairy products
- Low intake of meat, especially red meat
- Moderate intake of salt
- Healthy lifestyle habits, among which daily physical exercise is essential

In the multiethnic society living in Italy, adherence to the Mediterranean diet is an important tool for prevention of chronic diseases in adults by promoting the integration of different food traditions.

THE 14 WEEKLY MEALS CAN BE DIVIDED AS FOLLOWS



FRUIT AND VEGETABLES
PASTA, RICE, GRAINS
TUBERS

3-5 servings a day

3-5 servings a day

1-2 times per week

(as a substitute for the grains)



MILK AND YOGURT
NUTS AND SEEDS
MEAT

1-2 servings a day

1 serving a day (ex. 3-4 nuts)

max 3 times per week

(≤2 servings per week of white meats,
<2 servings per week of red meats, ≤1
serving per week of processed meats
ex., cooked ham or bresaola)



FISH
LEGUMES
CHEESE
EGGS

3-4 times per week

4-5 times per week

2 times per week

1-2 times per week

CROSS-CULTURAL FOOD PYRAMID

A nutrition education tool for all children from preschool age onward

Nutrition in children is of fundamental importance for their development and has great value in health promotion and disease prevention. Nutrition, in fact, is one of the main environmental factors that can modulate the genetic potential and growth of each individual. People continuously consume food, which our body uses to rebuild and repair itself; food provides the necessary substances to meet the energy and nutrient requirements of different organs.



From birth and throughout life

Presidenza Società Italiana di Pediatria
Via Globetti, 60 - 00185 Roma
tel. 06.4454912 - e-mail presidenza@sip.it

English version in collaboration with FEAST
www.feast2030.eu

