



Crescere in salute: insieme è più facile
Alimentazione, movimento e dialogo per un futuro sano

Progetto scientifico:

Angelo Colucci
Grazia Massa

acolucci@unisa.it
graziamassa39@gmail.com

Sede Operativa
Via Lucania, 57

84098, Pontecagnano Faiano (SA) - Italia
E-mail: info@eimfoundation.eu
PEC: presidenza@pec.eimfoundation.eu
Tel./Fax.: +39 089 25 94 681



Campania
Welfare
Costruiamo comunità



COESIONE
ITALIA 2022
CAMPANIA



ASL Salerno
Azienda Sanitaria Locale Salerno



Theoreo
Metabolomics Solutions



Crescere in salute: insieme è più facile

*Alimentazione, movimento e
dialogo per un futuro sano*



Il progetto è finanziato dalla Regione Campania
con risorse statali del Ministero delle Politiche Sociali

Per una alimentazione sana:

1. Mantieniti attivo ogni giorno e controlla regolarmente il peso con il tuo pediatra



2. Consuma più cereali integrali, legumi, ortaggi e frutta

3. Scegli grassi di buona qualità (olio EVO) e limita la quantità totale di grassi



4. Riduci zuccheri semplici, dolci e bevande zuccherate

5. Bevi ogni giorno **acqua** in abbondanza



6. Limita l'uso del sale: meno è meglio!

7. Varia spesso le tue **scelte** a tavola



8. Cura igiene e conservazione degli alimenti



I contenuti di questo opuscolo sono a scopo informativo e non possono sostituirsi ai consigli di un medico o di un nutrizionista per una corretta gestione dell'alimentazione quotidiana.

Sport & Alimentazione



- ✓ Mangiare bene aiuta bambini e adolescenti a crescere sani e migliora le prestazioni sportive.
- ✓ I fabbisogni quotidiani di carboidrati, proteine e grassi dei giovani che fanno attività fisica abituale non differiscono molto da quelli dei coetanei meno attivi. Gli atleti agonisti, invece, possono avere necessità specifiche da valutare individualmente.
- ✓ È importante idratarsi correttamente prima, durante e dopo l'attività fisica per recuperare i liquidi persi e mantenere la temperatura corporea sotto controllo.
- ✓ L'acqua è sempre la scelta migliore. Evita invece energy drink, perché contengono troppi zuccheri, stimolanti e calorie inutili.
- ✓ Gli integratori non sono necessari quando si segue un'alimentazione completa ed equilibrata, ricca di vitamine, sali minerali e nutrienti essenziali.

Le malattie cardiovascolari che compaiono nell'età adulta, cominciano e progrediscono durante l'infanzia e l'adolescenza



“Globesity”: una pandemia silenziosa tra i più giovani

- 📈 Sempre più bambini e adolescenti sono in sovrappeso
- ⚠️ Le conseguenze possono includere:
 - **Sindrome metabolica**
 - ↳ pressione alta
 - ↳ colesterolo e glicemia alti
 - ↳ **MASLD** (*grasso nel fegato*)
 - ❤️ Malattie cardiovascolari già in giovane età

Parametri importanti da tenere sotto controllo nel sangue:

- Glucosio (zucchero nel sangue)
- Insulina
- Colesterolo
- Trigliceridi

🔍 Colesterolo: uno solo, ma due comportamenti differenti

- **Colesterolo LDL ("cattivo")** 
 - Trasporta il colesterolo e lo deposita nelle arterie.
 - Favorisce la formazione di placche arteriose.
- **Colesterolo HDL ("buono")** 
 - Rimuove il colesterolo dalle arterie.
 - Protegge e ostacola la formazione di placche.



🏃 I benefici dello sport per bambini e adolescenti

Lo sport e l'attività fisica regolare garantiscono:

- **📍 Cuore e circolazione più sani**
 - Rafforza il sistema cardiovascolare.
- **💪 Ossa e muscoli più forti**
 - Favorisce lo sviluppo armonico dell'apparato muscolo-scheletrico.
- **📍 Controllo della glicemia**
 - Migliora la sensibilità all'insulina e previene il diabete.
- **⚖️ Peso corporeo equilibrato**
 - Aiuta a mantenere un peso sano e a prevenire sovrappeso e obesità.
- **🧠 Maggiore capacità di apprendimento**
 - Migliora la concentrazione, la memoria e il rendimento scolastico.

➔ **Risultato:** una crescita sana e armonica!

Attività fisica: consigli per ogni giorno!

Da limitare al massimo

 TV, computer, videogiochi
 Stare seduti troppo a lungo

2-3 volte a settimana

 Giochi tranquilli all'aperto (nascondino, campana, giochi di movimento leggeri)
 Esercizi di equilibrio e flessibilità (stretching, yoga, ginnastica leggera)

3-5 volte a settimana

 Attività aerobiche (bici, pattinaggio, corsa leggera, nuoto)
 Sport di squadra o attività strutturate (calcio, pallavolo, basket, arti marziali, danza)

Ogni giorno, ogni volta che puoi

 Camminare per andare a scuola, usare le scale
 Giocare all'aperto, andare al parco, fare una passeggiata con amici o famiglia

 **Obiettivo ideale:** almeno 30-40 minuti di attività moderata, 2-3 volte a settimana!
Fammi sapere se così risulta più adeguato e familiare!

Campanelli d'allarme da non sottovalutare:

Storia familiare:

- Cardiopatie precoci (prima dei 55 anni) nei parenti più stretti (angina, infarto, ictus).

Almeno un genitore con:

- Colesterolo totale elevato (>240 mg/dl)
- Trigliceridi elevati (>300 mg/dl)
- Colesterolo HDL basso (<35 mg/dl)
- Glicemia alta (>120 mg/dl)

Fattori di rischio nei bambini con storia familiare non nota:

- Sovrappeso o obesità
- Ipertensione
- Diabete
- Scarsa attività fisica
- Fumo di sigaretta (negli adolescenti)

🔍 Quali sono i fattori di rischio per la sindrome metabolica?

🚫 Fattori NON modificabili:

- **Età:** il rischio aumenta con il passare degli anni.
- **Genere:** gli uomini sono generalmente più a rischio rispetto alle donne.
- **Familiarità:** presenza in famiglia di diabete, colesterolo o trigliceridi elevati.

✅ Fattori modificabili:

- **Alimentazione sbagliata** (troppi zuccheri e grassi saturi)
- **Sedentarietà**
- **Obesità e sovrappeso**
- **Fumo** (anche passivo)
- **Uso di alcol o sostanze stupefacenti**

PESCE ALL'ACQUA PAZZA facile, veloce e saporito!



Ingredienti:

- acqua, mezzo bicchiere
- olio extravergine di oliva, 2 cucchiai
- pesce di mare, 1 orata da 800 g o 2 da 400 g circa (si può anche utilizzare la spigola, dentice, sarago e pezzogna)
- pomodori ciliegine, 300 g
- aglio 4 spicchi, prezzemolo un ciuffetto, sale e pepe quanto basta

Preparazione

Per prima cosa per preparare il pesce all'acqua pazza, cominciate con la pulizia dell'orata. Squamate, praticate un taglio sulla pancia ed eviscerate l'orata. Quindi sciacquate il pesce sotto l'acqua fresca corrente assicurandovi di averlo pulito bene anche dentro. Mettete all'interno della pancia un pizzico di sale, uno spicchio di aglio e un paio di foglioline di prezzemolo.

Prendete una pirofila (o una teglia), cospargetene il fondo con l'olio extravergine d'oliva, poi adagiatevi l'orata. Tagliate i pomodorini a spicchi o cubetti e uniteli nella pirofila assieme ai due spicchi d'aglio restanti tagliati a fettine, il prezzemolo a foglie, il sale e il pepe (o peperoncino fresco se piace) e l'acqua; i liquidi non devono ricoprire interamente l'orata ma restare a meno della metà dell'altezza del pesce.

Infornate in forno già caldo a 220° per circa 20-25 minuti: per assicurarsi che il pesce sia cotto dovrete provare a strappare la pinna caudale: se verrà via facilmente l'orata sarà cotta, altrimenti, se opporrà resistenza, fate cuocere il pesce per qualche altro minuto.

Quando l'orata all'acqua pazza sarà cotta, estraete la pirofila dal forno, adagiate l'orata su di un piatto, eliminate la pelle e dividete l'orata in filetti eliminando tutte le lisce e la testa. Se preferite la cottura in padella, procedete nello stesso modo, su fiamma, mettendo un coperchio sul tegame.

PANDOLCE ALLE MANDORLE senza tuorlo

Ingredienti :

- 4 albumi
- 120 g zucchero
- 100 g mandorle tritate
- 130 g farina 00
- 1 cucchiaino di lievito per dolci



Preparazione: Montare gli albumi unendo, 1 cucchiaino per volta, lo zucchero. Incorporare le mandorle, e la farina setacciata con lievito. Infornare in forno preriscaldato a 190°, in uno stampo da plumcake per 40 min a 180°

CREPES dolci o salate



Ingredienti:

- 1 uovo
- 2/3 cucchiaini di farina 00
- latte scremato (quanto basta)

Preparazione: sbattere l'uovo, aggiungere la farina e il latte fino a rendere il composto semiliquido. Prendere una padella antiaderente e versare 1 cucchiaino del composto, una volta pronte farcite le vostre crepes con marmellata o fesa di tacchino

PASTA FROLLA senza uova e burro



Ingredienti :

- 200 g farina 00
- 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino zucchero
- 1 bustina di lievito in polvere

Preparazione:

Versare la farina a fontana e poi tutti gli altri ingredienti. Aggiungere gradualmente dell'acqua fino ad amalgamare tutti gli ingredienti e ad ottenere un impasto morbido ed elastico. Non è possibile essere precisi sulla quantità di acqua, l'unica accortezza è di aggiungerla molto lentamente. Stendere l'impasto col mattarello infarinato sulla superficie di lavoro dandogli la forma desiderata (circolare o rettangolare). Gli ingredienti sono sufficienti per uno stampo di 24 cm di diametro. Foderare lo stampo con la sfoglia dopo averlo unto oppure utilizzare della carta da forno. Punzecchiare la pasta sul fondo con una forchetta e aggiungere poi la farcitura. Si può utilizzare della marmellata senza zucchero oppure delle pere cotte. La torta va poi cotta in forno per 30-35 minuti a 180°. Per ottenere un migliore risultato bisogna lavorare la pasta molto bene.

IMPANATURA



Ingredienti:

- 1 album d'uovo
- pan grattato (quanto basta)

Preparazione:

Passare la fettina di carne o pesce nel bianco d'uovo poi nel pan grattato. Stendere le fettine sulla carta forno e infornare a forno già caldo.

☀️ **Adulti, diamo il buon esempio!**

Abitudini alimentari sane da trasmettere a bambini e adolescenti

✓ **Scegliamo porzioni equilibrate** (evitando eccessi calorici)

✓ **Preferiamo grassi di buona qualità** (olio d'oliva, frutta secca, pesce)

✓ **Variamo le fonti di proteine** (legumi, pesce, uova oltre alla carne)

✓ **Riduciamo gli zuccheri semplici** (meno dolci, bibite zuccherate e snack)

🎯 **Ricorda:** I più piccoli imparano imitando gli adulti. Una sana educazione alimentare parte dai nostri comportamenti quotidiani!

La terapia dietetica

Obiettivo principale:

Acquisire **buone abitudini alimentari** fin da piccoli e mantenerle per tutta la vita (ad esempio, non saltare mai la colazione!).

Educazione nutrizionale:

Coinvolge l'intera famiglia, non solo il bambino o l'adolescente.

È la strategia più efficace per ottenere risultati positivi e duraturi nel tempo.

Raccomandazioni alimentari:

-  **Qualitative:** scegliere alimenti sani e bilanciati.
-  **Quantitative:** da applicare solo in presenza di obesità, per regolare quantità e porzioni.

Come mettere in pratica ogni giorno:

- 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena)
- 2 spuntini sani (metà mattina e metà pomeriggio)

Ripartizione ottimale delle calorie giornaliere:

- 25% tra colazione e spuntino di metà mattina
- 40% a pranzo
- 5% spuntino di metà pomeriggio
- 30% a cena



Ricette

consigli utili per mangiare sano

PAN DI SPAGNA senza uova

(per una merenda buona e salutare...)

Ingredienti :

- 250 g farina 00
- 50 g maizena
- 80 g olio d'oliva extravergine
- 140 g zucchero
- 100g latte parzialmente scremato
- 40 g miele
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 bustina di lievito in polvere
- 1 pizzico di sale

Preparazione: lavorare tutti gli ingredienti insieme con impastatrice elettrica o impastare a mano a lungo, spolverare con zucchero di canna, in forno preriscaldato cuocere per 25 min. a 180°.



BESCIAMELLA

(per rendere gradevoli e saporite pasta e verdure)

Ingredienti :

- 400g latte parzialmente scremato
- 40 g farina 00
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale

Preparazione: porre il latte a riscaldare, appena prima del bollore unire a pioggia la farina utilizzando una frustina, mescolare, riportare a bollore e cuocere per almeno 8 min senza smettere di girare. Al termine unire l'olio e regolare di sale. A piacere insaporire con prezzemolo tritato .



TORTA AL CACAO senza uova

Ingredienti:

- 200 g farina
- 250 g zucchero
- 100 g cacao amaro
- 1 bustina divanillina
- 1 bustina di lievito
- Latte parzialmente scremato
- acqua quanto basta

Preparazione: mescolare tutti gli ingredienti, cuocere in forno per 30-40 min. a 180°.



In caso di dubbio, consulta il poster allegato con il semaforo degli alimenti

- Una corretta alimentazione deve essere:
- **Sana e bilanciata** (in nutrienti e porzioni)
 - **Varia** (con scelte diversificate in ogni gruppo alimentare)
 - **Stagionale** (scegliendo frutta e verdura fresche e di stagione)

Indicazioni pratiche per una dieta equilibrata, seguendo lo schema della dieta mediterranea:



Se vuoi perdere il peso in eccesso mangia **SANO** ed **EQUILIBRATO** !

INQUADRA IL QR CODE E SCOPRI COME RAGGIUNGERCI

Kcal intese per 100g di parte edibile
Indice Glicemico (IG) = ricchezza di zuccheri che innalzano rapidamente la glicemia

	DA PREFERIRE SEMPRE	DA CONSUMARSI OGNI TANTO	DA EVITARE
Cereali integrali	Pane da farina integrale 224 kcal Pasta da farina integrale 335 kcal Riso integrale 337 kcal Avena 385 kcal	Pasta non integrale 353 kcal Pane bianco 280 kcal Mais 98 kcal	Merendine e prodotti da forno Cereali con zuccheri aggiunti 381 kcal Barrette cereali/zuccheri 435 kcal
Zuccheri e fibre	Riso basmati 360 kcal Farro 335 kcal Orzo 318 kcal Quinoa 348 kcal	Pasta all'uovo 336 kcal Pizza integrale ai pomodori (piccola e poco condita) 160 kcal	Crackers 438 kcal Confezioni 412 kcal Focacce 430 kcal
Verdura Ortaggi	Carciofi 22 kcal Pomodori 17 kcal Funghi 26 kcal Melanzane e zucchine 15 kcal	Carote cotte 84 kcal Barbabietole cotte 19 kcal Fagioli freschi e fave cotte 35 kcal	Patate 85 kcal Patate al forno e fritte 166 kcal Purè di patate 83 kcal
Legumi	Spinaci 29 kcal Broccoli 29 kcal Lenticchie (ecc.) 78 kcal Asparagi 35 kcal	Zucca 18 kcal Banane 65 kcal Uva 61 kcal	Patate fritte 301 kcal Cotture 412 kcal Focacce 430 kcal
Frutta	Mela/Pera 37 kcal Arance 34 kcal Kiwi 44 kcal Albicocche 28 kcal	Composte di frutta 224 kcal Fichi 47 kcal Ananas 40 kcal Melone 33 kcal	Frutta secca a guscio 689 kcal Anguria 16 kcal Frutti disidratati 346 kcal
Carne-pesce	Mango 53 kcal Ciliegie 38 kcal Prugne 42 kcal Pesche 25 kcal	Uova 126 kcal Mozzarella 271 kcal Formaggi stagionati 374 kcal	Carne magra 107 kcal Pesce 75 kcal Seppie 72 kcal
Latte e derivati	Polpo 57 kcal Hamburger di carne magra 107 kcal Petto di pollo 100 kcal Petto/fesa di tacchino 107 kcal	Yogurt magri senza zuccheri aggiunti 36 kcal Ricotta 146 kcal Latte parzialmente scremato 46 kcal	Insaccati tipo salame 392 kcal Yogurt con zuccheri aggiunti 165 kcal Burro e margarine 758 kcal
Condimenti	Olio d'oliva 899 kcal Aceto 18 kcal Succo di limone 6 kcal Spezie	Formaggi magri/light 231 kcal Latte intero 64 kcal Olio di semi 899 kcal	Panna da cucina 224 kcal Mozzarella 271 kcal Formaggi stagionati 374 kcal
Snack	Frutta fresca NO liscia gialla e rossa Yogurt magri senza zuccheri aggiunti Ghiacciai fatti in casa Pasta alta di sciarola, fagiolini e ricotta e spinaci	Un velo di marmellata 222 kcal Galette riso 387 kcal Crostini integrali 416 kcal Sorbetto al limone 132 kcal	Zucchero 392 kcal Nocchigli 89 kcal Molise 655 kcal Caramelle 394 kcal Torte al cioccolato 367 kcal Gelati 250 kcal
Bevande	Premure d'arancia centrifugate e frullate (circa 33 kcal) Acqua Tè fatto in casa		Bevanda tipo cola 39 kcal Succhi di frutta 39 kcal The confezionati 38 kcal

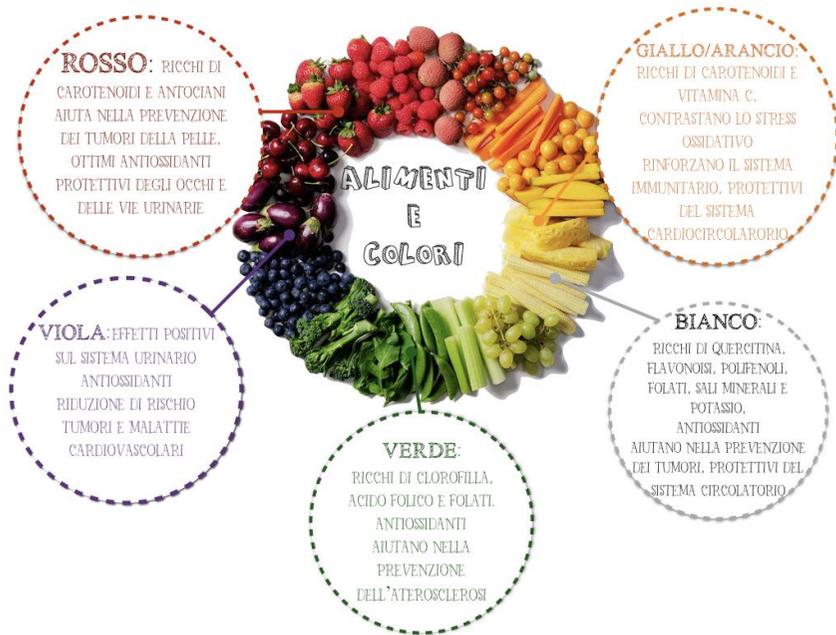
PER DIMAGRIRE SENZA RINUNCIARE AL GUSTO, PROVA:

- Pizze rustiche al forno: scarola; carciofi; ricotta e spinaci; fagiolini
- Cannelloni al forno ripieni ricotta e spinaci con pomodoro fresco
- Panino integrale smaltato con bresaola/fesa di tacchino, ricotta, insalata e fette di pomodoro
- Parmigiana di melanzane grigliate, ricotta e pomodoro al forno
- Pesce al forno gratinato con pane macinato integrale

PER UNO STILE DI VITA SANO RICORDA SEMPRE DI:

- Dormire almeno 9 ore a notte (chi dorme poco, ingrassa!)
- Evitare la sedentarietà; limita l'uso di smart-phone/tablet
- Praticare attività fisica per almeno 60 min al giorno
- Ridurre le porzioni dei pasti e il condimento

 **Mangia sano con i colori della natura!**
 Consuma ogni giorno almeno **5 porzioni di frutta e verdura**, scegliendo colori diversi:



-  **Rosso**
 (pomodori, peperoni, ciliegie, fragole, anguria)
 -  **Giallo/Arancio**
 (carote, limoni, pesche, melone, albicocche)
 -  **Bianco**
 (aglio, cipolla, cavolfiore, finocchi, pere)
 -  **Verde**
 (spinaci, zucchine, broccoli, lattuga, kiwi)
 -  **Viola**
 (melanzane, radicchio, prugne, mirtilli, more)
-  **Più colori a tavola, più salute ogni giorno!**

-  **Densità calorica (calorie per porzione):**
 Preferisci alimenti con una bassa densità calorica (poche calorie in rapporto al peso o al volume), come frutta e verdura.
-  **Zuccheri semplici:** meno ce ne sono, meglio è!
-  **Sale (sodio):** scegli sempre alimenti con basso contenuto di sale (meno di 0,3 g di sale o 0,1 g di sodio per 100 g).
-  **Fibre alimentari:** più fibre contengono, meglio è (idealmente almeno 3-6 g per 100 g).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Valori medi per 100g di prodotto	
Valore energetico	1567 kJ / 375 kcal
Proteine	5,1 g
Carboidrati	56,5 g
di cui zuccheri	31,0 g
Grassi	12,6 g
di cui acidi grassi saturi	2,9 g
Fibre	2,6 g
Sodio (Sale)	0,36 g (0,93g)

Cosa guardare in un'etichetta nutrizionale?

Per fare scelte alimentari sane e consapevoli, verifica sempre:

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI				
(VALORI MEDI)		per 100g	per pezzo 35g	%GDA per snack
VALORE ENERGETICO	kcal	347	121	6,1
	kJ	1458	510	
PROTEINE	g	6	2,1	4,2
CARBOIDRATI	g	48,2	16,9	6,3
di cui ZUCCHERI	g	31	10,9	12,1
GRASSI	g	14	4,9	7,0
di cui SATURI	g	7,8	2,7	13,5
FIBRA	g	2,3	0,8	3,2
SODIO	g	0,13	0,046	1,9

⚠️ **Acidi grassi saturi e grassi trans:**

Sono dannosi perché aumentano il colesterolo LDL ("cattivo").

Limita il più possibile (idealmente meno di **1 g al giorno**)

✅ **Grassi insaturi (monoinsaturi e polinsaturi):**

Sono grassi "buoni", aiutano a ridurre il colesterolo LDL e aumentano quello HDL ("buono").

Preferiscili sempre!

😊 **La giornata inizia meglio con una buona colazione!**

🥛 **Al mattino scegli:**

- Latte o yogurt (meglio se parzialmente scremati) con cereali integrali oppure
- Pane integrale (anche tostato) o fette biscottate integrali con 1 cucchiaino di marmellata senza zuccheri aggiunti.

🍏 **Spezza la fame con spuntini intelligenti:**

- Panino integrale con fesa di tacchino
- Frutta fresca di stagione
- Yogurt parzialmente scremato
- Pane integrale con olio e pomodoro
- Pane integrale con 1 cucchiaino di marmellata o miele

Primi piatti? **Prova a variare con gusto!**

- **Utilizza pasta e cereali integrali in chicchi**
- Alterna condimenti diversi:
 - **Più legumi!** Pasta con legumi almeno 3 volte/settimana, perfetta anche in zuppe.
 - **Verde ogni giorno:** Pasta con verdure e minestrone almeno 2 volte/settimana.

Secondi piatti: tante idee per mangiare sano!

-  **Pesce:** almeno **3 volte a settimana** (meglio se pesce azzurro).
-  **Legumi:** almeno **3 volte a settimana**, ideali come piatto unico insieme ai cereali integrali.
-  **Carni bianche:** pollo o tacchino, **2 o più volte a settimana**.
-  **Carne rossa:** non più di **1 volta a settimana**.
-  **Latticini freschi:** mozzarella (70g), ricotta (100g), max **2 volte a settimana**.
-  **Salumi:** scegli bresaola, prosciutto crudo senza grasso o speck (circa 70g) max **2 volte a settimana**. Prosciutto di pollo o tacchino con meno limitazioni.
-  **Uova:** **2 volte a settimana**

Consigli utili:

-  **Frutta secca:** ogni giorno una piccola quantità (max 2-3 noci, 8-10 mandorle o nocciole)
-  **Olio extravergine d'oliva:** preferiscilo come condimento principale, meglio se a crudo.
-  **Usa meno sale:** sostituiscilo con limone, aceto, spezie ed erbe aromatiche.
-  **Cotture sane:** preferisci la cottura al vapore, al forno, in umido o in padella antiaderente. Limita al massimo la frittura, utile la friggitrice ad aria da utilizzare senza olio.
-  **Leggi sempre le etichette nutrizionali** per scelte alimentari più consapevoli.