

Paola Griseri

Alimentazione corretta nei bambini

Il ruolo dell'igienista come educatore



9 giugno 2018

Cosa mangiare?

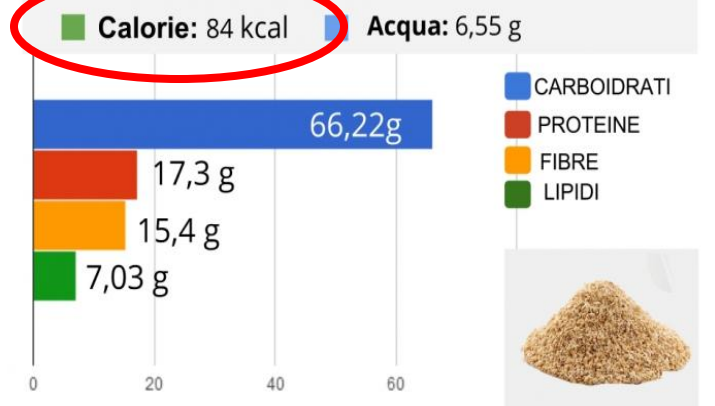


Educare alla quantità

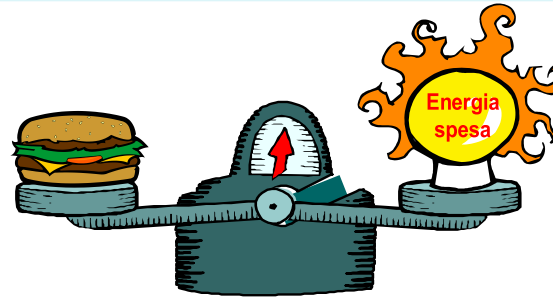


Dal punto di vista energetico tutti i cibi sono caratterizzati dal loro contenuto calorico, cioè dalla quantità di energia che possono fornire all'organismo rispetto alla dose assunta e dai valori nutrizionali

Valori nutrizionali e calorie per 100 g di **crusca d'avena**:



Bilancio energetico

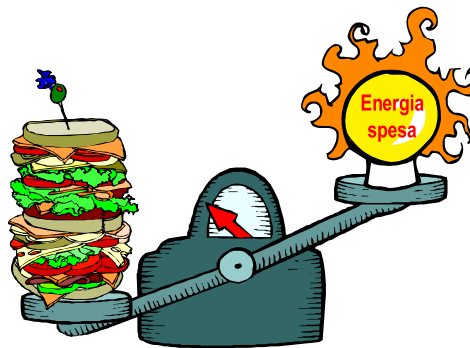


bilancio in
equilibrio

=

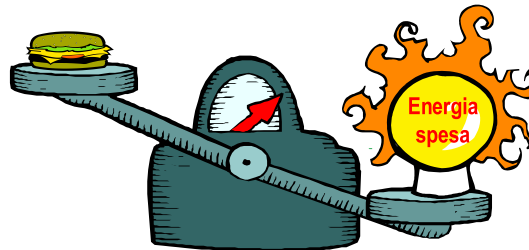


Il primo scopo di
una sana
alimentazione è
quello di
mantenere in
equilibrio il bilancio
di energia



bilancio
positivo

>



bilancio
negativo

<



Indice massa corporea

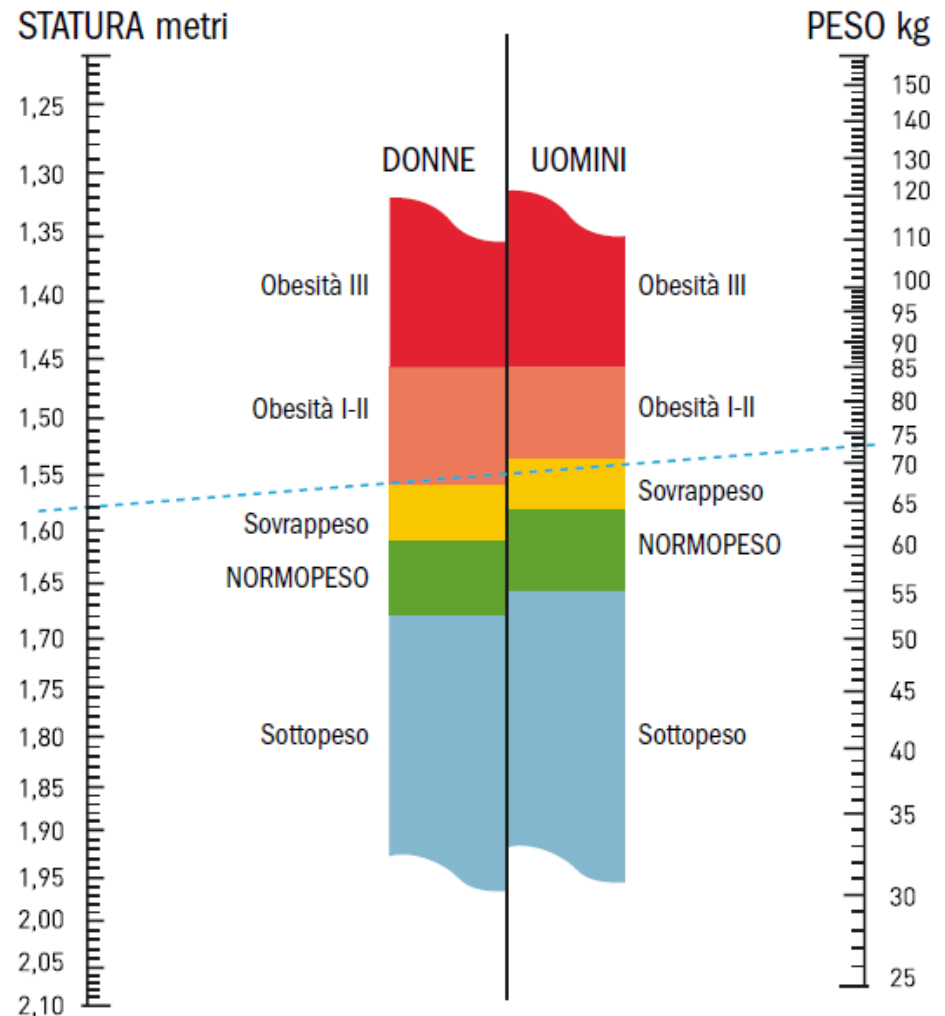
Peso : (altezza)²

70 : (1.74)² = 23.1

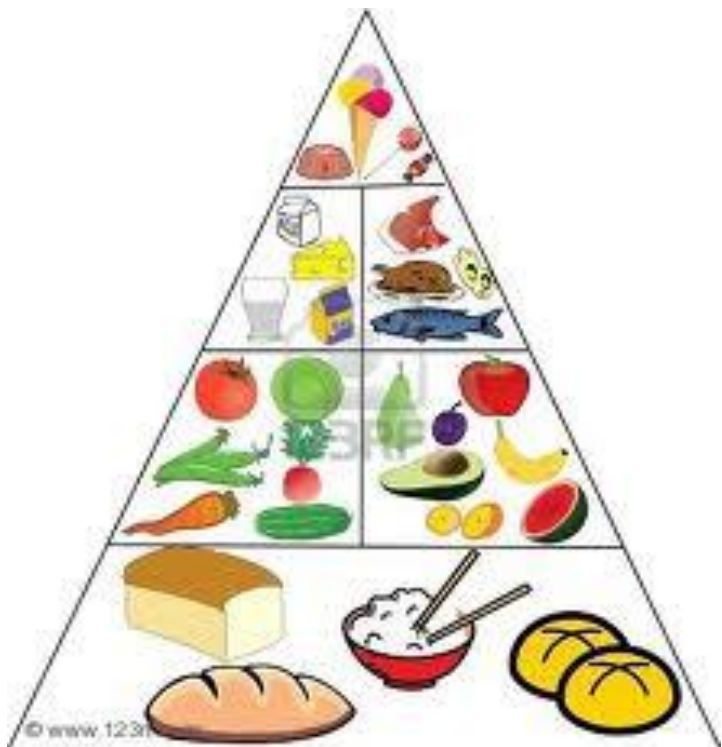
75 : (1.74)² = 24.8

65 : (1.74)² = 21.6

INDICI BMI (OMS 1998)	
18,5 o inferiore = sottopeso	da 30 a 34,9 = obesità I
da 18,6 a 24,9 = normopeso	da 35 a 39,9 = obesità II
da 25 a 29,9 = sovrappeso	40 o superiore = obesità III



La piramide alimentare



Anni 70-80



Oggi

Conseguenze

**OBESITA' e
sindrome
metabolica**



**Patologie
croniche e
degenerative**

**Intolleranze
alimentari**

Infertilità