

**Paola Griseri**

# **Alimentazione corretta nei bambini**

**Il ruolo dell'igienista come educatore**



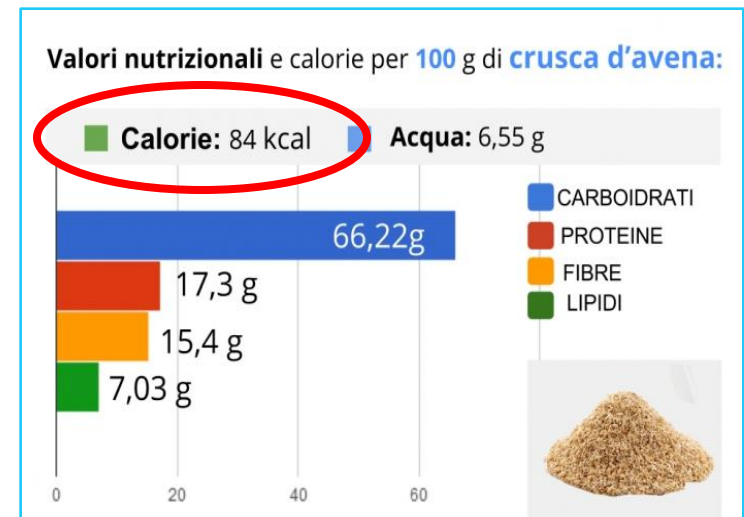
9 giugno 2018



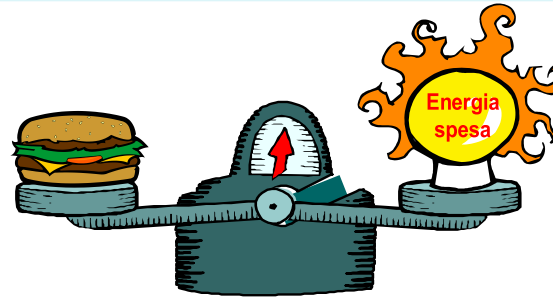
# Educare alla quantità



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



# Bilancio energetico

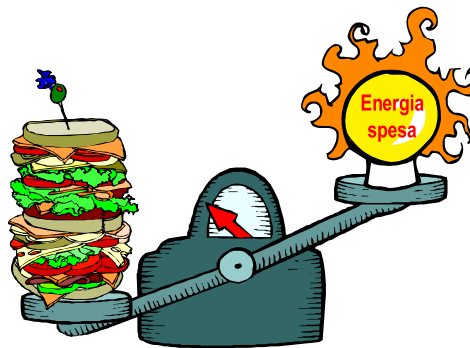


bilancio in  
equilibrio

=

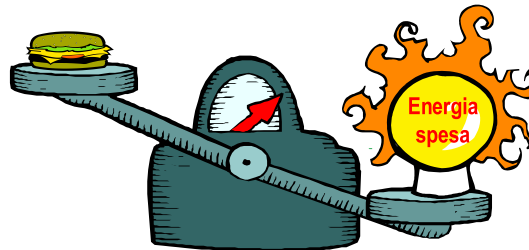


Il primo scopo di una sana alimentazione è quello di mantenere in equilibrio il bilancio di energia



bilancio  
positivo

>



bilancio  
negativo

<





# Indice massa corporea

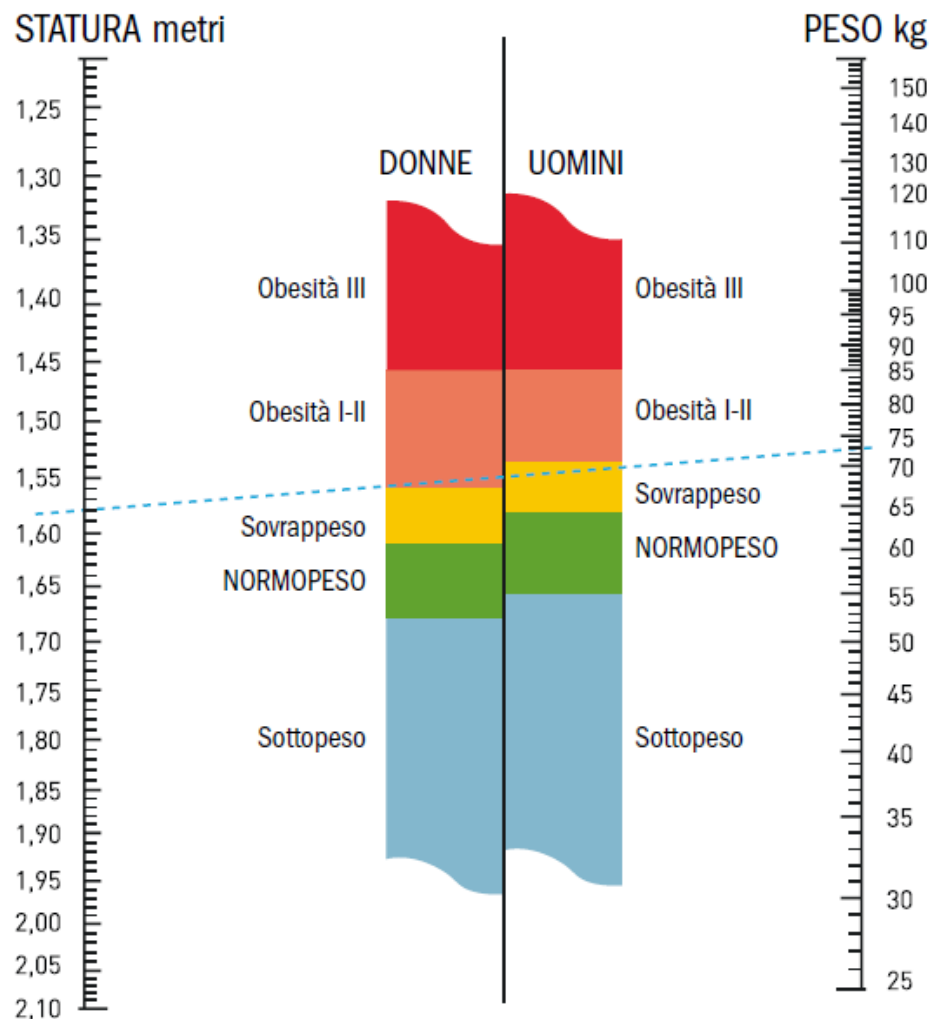
**Peso : (altezza)<sup>2</sup>**

**70 : (1.74)<sup>2</sup> = 23.1**

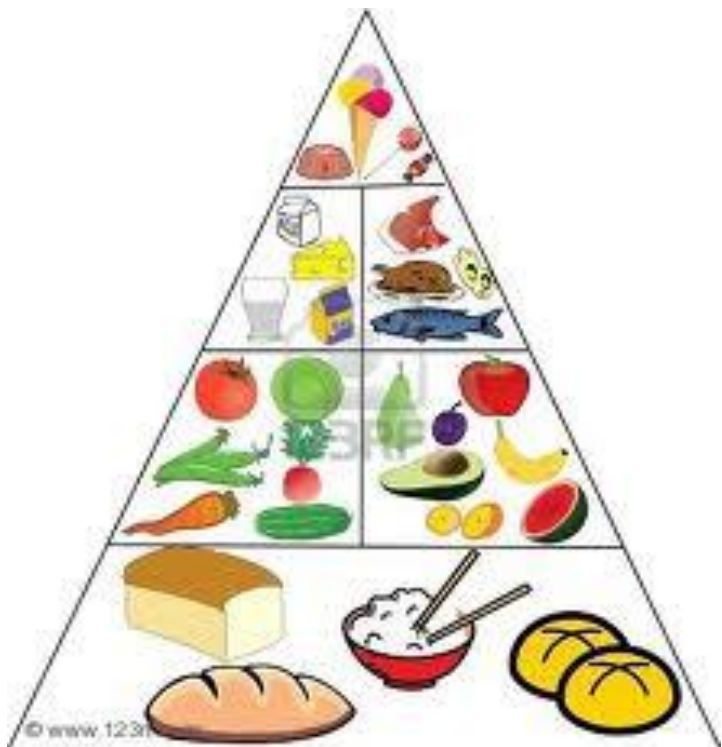
**75 : (1.74)<sup>2</sup> = 24.8**

**65 : (1.74)<sup>2</sup> = 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**