



Laura De Gara

Presidente del Corso di  
Laurea Magistrale in Scienze  
dell'Alimentazione e della Nutrizione  
dell'Università Campus Bio-Medico  
di Roma

# Editoriale

## IL RUOLO DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE DEI BAMBINI

Il sovrappeso e l'obesità infantile sono un campanello d'allarme reale: secondo l'ultima rilevazione di **OKkio alla SALUTE** – sistema di sorveglianza nazionale promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dal CNaPPS-Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con le Regioni e il Ministero dell'Istruzione – i bambini in sovrappeso sono il 20,4% e quelli obesi sono il 9,4%, compresi i gravemente obesi che rappresentano il 2,4%. Il nostro Paese, inoltre, risulta tra le nazioni con i valori più elevati di eccesso ponderale nei bambini: a confermarlo è il monitoraggio della **Childhood Obesity Surveillance Initiative** (COSI) dell'OMS, che, attraverso misurazioni standardizzate di peso e statura, da oltre 10 anni effettua rilevazioni sulle condizioni di sovrappeso e obesità nei bambini in età scolare.

Uno scenario che non può essere ignorato e che, come confermano le ricerche di OKkio alla SALUTE, continua ad essere alimentato da una serie di fattori di rischio e comportamenti scorretti nei bambini, a partire dall'abitudine a non consumare la prima colazione o a consumarla in modo inadeguato e sbilanciato in termini di carboidrati e proteine. Anche il momento della merenda di metà mattina non è ideale, essendo abbondante per oltre la metà dei bambini, mentre ad essere meno frequente e non quotidiana rimane l'assunzione di frutta e verdura.

Risulta quindi sempre più necessario e prezioso avvalersi di strumenti utili a invertire la rotta e capaci di sviluppare una migliore educazione alimentare nei bambini. Un esempio è **Nutripiatto**, un kit realizzato da **Nestlé** con il contributo scientifico dell'Università Campus Bio-Medico di Roma per aiutare i più piccoli e le famiglie a compiere scelte alimentari più sane ed equilibrate. Il progetto, attivo da 5 anni, ha ricevuto di recente la validazione scientifica con la pubblicazione sulla rivista scientifica **Plos One**, grazie ai risultati di un'indagine che ha dimostrato come questo strumento possa effettivamente favorire piccoli cambiamenti nella corretta nutrizione dei bambini, oltre a sviluppare una maggiore responsabilizzazione delle famiglie per scelte alimentari migliori e più sane.

È fondamentale, dunque, unire a fattori comuni competenze dei professionisti e valide iniziative per lavorare ad un obiettivo cruciale per il futuro: impartire un'educazione alimentare corretta nei bambini, che hanno tra le mani le chiavi del mondo di domani.



N° 2 | 2023  
WELLNESS REPORT

## Riconoscimento scientifico per il Nutripiatto, strumento per l'educazione nutrizionale dei bambini

Per la formazione di una migliore cultura nutrizionale dei bambini, è importante avvalersi di strumenti coadiuvanti che possano parlare in modo semplice e immediato ai diretti interessati. Il **Nutripiatto di Nestlé** nasce proprio in quest'ottica ed è ora diventato un aiuto certificato dalla comunità scientifica: testimonianza ne è la **pubblicazione sulla rivista scientifica Plos One**, avvenuta a seguito di uno studio realizzato dall'Università Campus Bio-Medico di Roma su un campione di 115 bambini di età compresa tra i 4 e i 5 anni. **I risultati emersi su Nutripiatto** sono soddisfacenti: se utilizzato in modo appropriato e combinato con interventi di educazione alimentare tenuti da esperti in un contesto scolastico, può apportare man mano piccoli cambiamenti nella corretta nutrizione e responsabilizzare le famiglie a fare scelte alimentari più sane in termini di qualità, di quantità e di frequenza di consumo degli alimenti.

Infatti, dopo solo un mese dall'inizio dell'utilizzo di Nutripiatto e in seguito agli incontri didattici a scuola con genitori e bambini, è stata registrata **un'aderenza maggiore dei bambini alle linee guida nutrizionali** in termini di porzione di proteine animali assunte.

### GRAZIE A NUTRIPIATTO:



**64% DEI BAMBINI CONSUMANO PESCE IN MANIERA CORRETTA**



**76% DEI BAMBINI HANNO AUMENTATO IL CONSUMO DEI VEGETALI**



**BAMBINI CHE BEVONO 6\* O PIÙ BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO: DAL 21% AL 51%**

\*dose raccomandata dalle linee guida





Per questi motivi, Nutripiatto può essere considerato uno strumento pratico ed efficace di educazione alimentare. Ideato per i bambini tra i 4 e i 12 anni e per gli educatori (famiglia e scuola) e nato nel contesto dell'iniziativa internazionale **Nestlé for Healthier Kids**, dà inoltre il nome ad una serie di **Guide con ricette bilanciate suddivise per fasce di età e ad un "piatto intelligente"** studiato per mostrare e favorire una combinazione corretta tra i vari gruppi alimentari che compongono un pasto equilibrato. Infatti, indica le corrette proporzioni che compongono i pasti principali, ovvero pranzo e cena: le verdure occupano metà del piatto mentre i cereali e le proteine un quarto ciascuno.

Fino ad oggi, sono **oltre 500.000 i bambini sensibilizzati grazie a Nutripiatto**, che ha ottenuto numerosi ulteriori riconoscimenti. Oltre alla consulenza scientifica del Campus Bio-Medico di Roma, il progetto ha ricevuto inoltre il **supporto incondizionato di SIPP**S (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale) con la quale sono stati recentemente realizzati un **poster informativo** destinato ai pediatri per la condivisione con le famiglie delle principali linee guida per la corretta alimentazione e un **video** "Nutripiatto, l'alimentazione a misura di bambino" dedicato ai genitori, presentati in occasione del recente Congresso "Napule è... Pediatria Preventiva e Sociale" organizzato da SIPPS a Napoli.

*"Per evitare la diffusione di obesità e sovrappeso, che sono correlate a numerose patologie croniche, è necessario che, fin dalla più tenera età, i piccoli siano educati ad una corretta alimentazione. 'Nutripiatto' si inserisce proprio in quest'ottica: si tratta di un valido progetto di natura sociale e istituzionale - svolto in collaborazione con Nestlé - all'insegna della prevenzione. Nato con l'obiettivo di aiutare i bambini a mangiare bene e supportato nella parte scientifica dalla SIPPS e dal Campus Biomedico di Roma, prevede a corredo una vera e propria Guida che raccoglie tutte le informazioni utili sui pasti principali della giornata e diverse ricette che supportano i genitori nella preparazione dei pasti dei più piccoli, bilanciando le porzioni e aiutandoli a familiarizzare con il concetto di alimentazione equilibrata.*

*Il mio consiglio è che mamme e papà coinvolgano i propri figli nella preparazione delle ricette:*


*è un modo per stare insieme e per mangiare bene".*

**Presidente SSIPS Giuseppe Di Mauro**






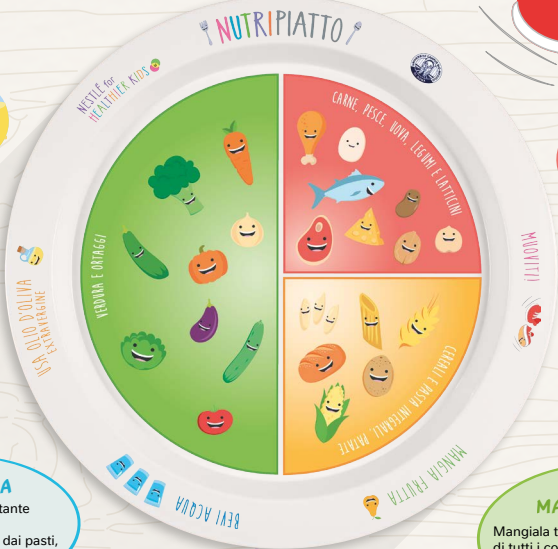
# Poster informativo Nutripiatto



## NUTRIPIATTO

L'ALIMENTAZIONE A MISURA DI BAMBINO









**USA OLIO D'OLIVA EXTRAVERGINE**

**BEVI ACQUA**  
Bere acqua è importante per l'idratazione. Bevi durante e fuori dai pasti, bevi quando fai sport.

**MUOVITI**  
Giocare e fare esercizio ogni giorno ci aiuta a fare amicizia e a condurre uno stile di vita più sano.

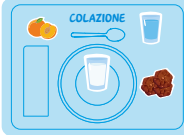
**MANGIA FRUTTA**  
Mangiala tutti i giorni, di stagione e di tutti i colori. Con la frutta assumi vitamine, minerali, fibre e acqua.

**QUAL È LA GIUSTA QUANTITÀ?**  
È possibile misurare le porzioni, utilizzando il **palm** e le **dita della mano** o semplici oggetti casalinghi come **tazze, bicchieri, cucchiari** ecc.:


50%		VERDURE E ORTAGGI
25%		CEREALI E TUBERI
25%		CARNE, PESCE E UOVA    LEGUMI E FRUTTA SECCA    LATTICINI
		GRASSI    FRUTTA

**UNA COLAZIONE E UNA MERENDA BILANCIATA**  
Così come per tutti i pasti, a merenda e se ti va anche a colazione, è preferibile variare.


COLAZIONE



SNACK / MERENDA



INQUADRA IL QR CODE  
E CUCINIAMO INSIEME!



**NESTLÉ for HEALTHIER KIDS**

**SCOPRI DI PIÙ SUL NOSTRO SITO**  
Per scoprire le altre ricette e tutti i consigli per un'alimentazione varia e bilanciata, visita il nostro sito:  
[www.nutripiatto.nestle.it](http://www.nutripiatto.nestle.it)