

Educazione Alimentare



L'alimentazione rappresenta una risposta ai bisogni di ogni essere vivente, ma nel tempo soprattutto nei bambini è divenuta prevalentemente un problema relazionale: da ciò sono derivate abitudini alimentari incongrue caratterizzate da una parte dal rifiuto ad assaggiare certi cibi (selettività e neo fobia) e dall'altra parte a stili alimentari monotoni, con eccesso di proteine, grassi animali e zuccheri semplici, che condizionano lo sviluppo di obesità complicate con patologie metaboliche già nei primi anni di vita.

L'obesità infantile rappresenta una patologia emergente per incidenza e gravità. In tale patologia un approccio esclusivamente dietetico risulta inefficace se non controproducente.

Si apriranno percorsi specifici con l'intervento, oltre al pediatra, del nutrizionista e della psicologa e si valuterà l'andamento nutrizionale ma soprattutto la risposta del ragazzo e della famiglia agli obiettivi di volta in volta proposti (ad es. sperimentazione delle verdure, della prima colazione, degli spuntini con frutta, organizzazione di "macedonia-party", incremento del movimento).

Il percorso prosegue poi nel tempo con controlli periodici ambulatoriali finalizzati anche al trattamento di eventuali patologie associate (steatosi, iperinsulinismo, ipertensione, iperuricemia, alterazioni ortopediche).

Dr Giuseppe Marzulli+
CIBO, NATURA E NUTRIZIONE

www.giuseppemarzulli.it

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITÀ

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	ogni GIORNO
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE	2-3 volte	
PESCE	2-3 volte	ogni SETTIMANA
LEGUMI	3 volte	
UOVA	2 volte	
FORMAGGIO	2 volte	
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno	
DOLCI	1-2 volte la settimana	

...SALTA LA GORDA NON LA COLAZIONE!

guadagnare salute

VIVI IN MOVIMENTO GUADAGNA SALUTE!

Chiamare al 340 7206191