

# *Emozioni nel piatto*

*21/04/2022*

---

*Dott.ssa Maristella Fabris – Biologa Nutrizionista  
Food Safety Specialist presso Gruppo Maurizi*



# Perchè siamo qui oggi?

I NOSTRI TEMI:

## LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE



Il fabbisogno energetico



La dieta mediterranea



# Fabbisogno energetico e di macronutrienti

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero (kcal/die espresso in range) in quattro pasti principali, per fasce di età scolastiche

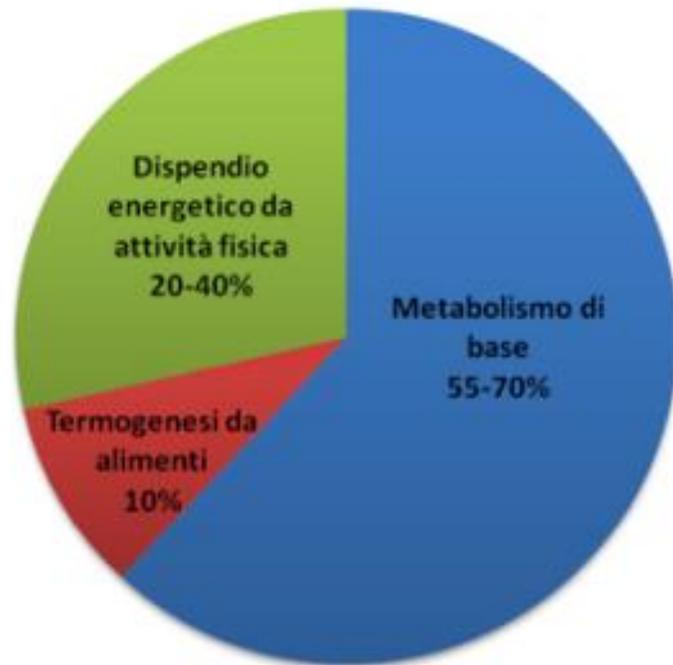
Pasti	1-3 anni	3-6 anni	6-11 anni
Colazione 15%	145-207	188-274	235-341
<b>Pranzo 40%</b>	<b>386-552</b>	<b>501-732</b>	<b>626-910</b>
Merenda 10%	96-138	125-183	156-228
Cena 35%	338-483	438-640	548-796
<b>TOTALE</b>	<b>965-1380</b>	<b>1252-1829</b>	<b>1565-2275</b>

(Fonte: LARN Revisione 1996)



# Il dispendio energetico

L'energia è necessaria per ogni attività dell'organismo, sia a riposo che durante lo svolgimento di lavoro che comporta sforzi muscolari. Il nostro organismo utilizza l'energia introdotta con gli alimenti per lo svolgimento di tutte le sue funzioni



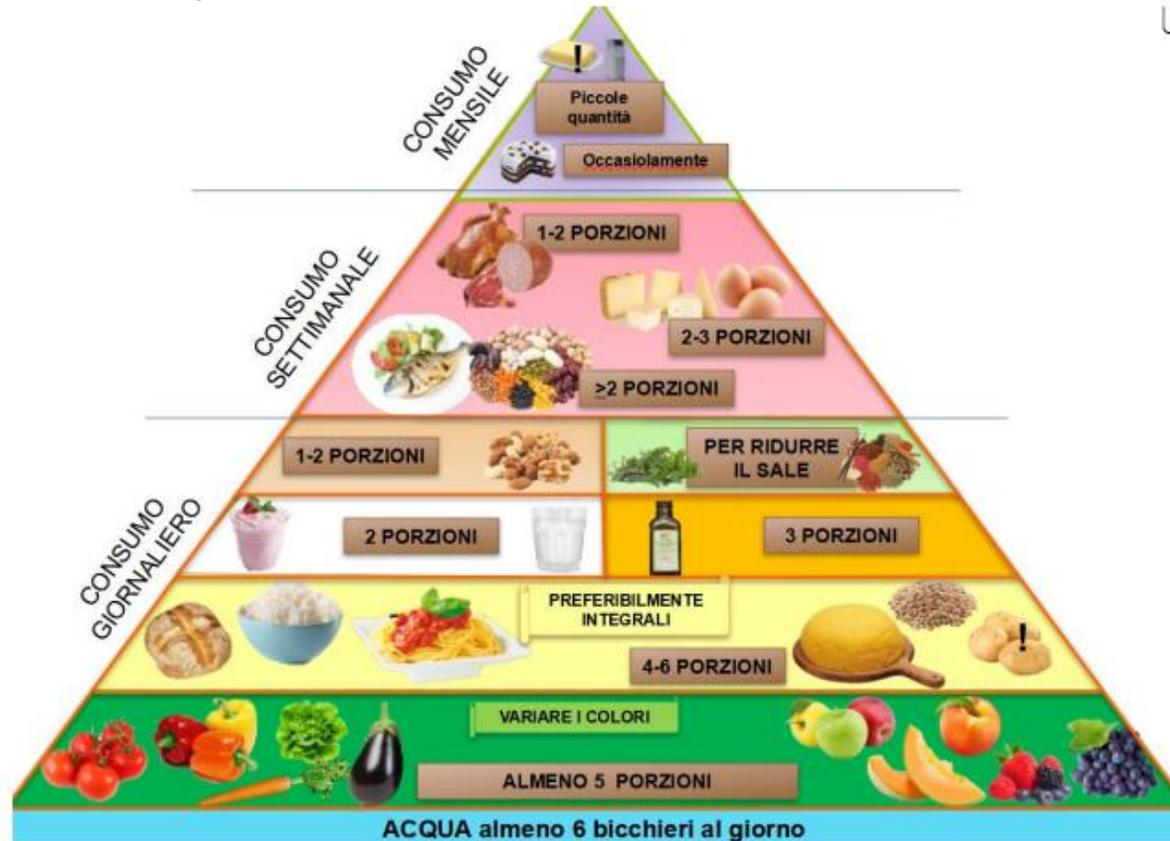
# Il dispendio energetico

- 1. Metabolismo basale** → energia utilizzata dall'individuo a riposo. Alcuni aspetti che incidono sul metabolismo basale sono l'età (per bambini e ragazzi il fattore crescita incide), il sesso, la gravidanza, l'allattamento..
- 2. Attività fisica** → spesa energetica sostenuta nel corso dell'attività fisico-sportiva, è la quota più variabile in termini percentuali.
- 3. Termogenesi indotta da alimenti** → rappresenta l'incremento del dispendio energetico in risposta all'assunzione di alimenti a seguito dei processi di gestione e assorbimento delle sostanze nutritive.



# Dieta Mediterranea

- Modello di alimentazione sana e sostenibile
- Equilibrio nutrizionale: fornisce un adeguato rapporto tra i nutrienti per una dieta equilibrata



# Dieta Mediterranea

La dieta mediterranea, che comprende sia il regime alimentare che lo stile di vita, è il modello più efficace nella prevenzione dell'obesità e delle malattie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari e aterosclerosi, cancro, malattie dismetaboliche..)



# Dieta Mediterranea



# Dieta Mediterranea



Garantire varietà,  
principi nutritivi, pasti  
sani e completi



Il pasto stesso è un  
momento di educazione  
alimentare per bambini e  
ragazzi



## ALLEGATO 4



### Linee Guida per una sana alimentazione italiana\*: orientamenti nelle scelte per una corretta nutrizione del bambino

Stile di vita attivo:  
Attività fisica  
programmata e  
non

Omega 3, Omega  
6, olio EVO

Carbo: circa 55%  
Frutta e verdura:  
5 pz – colore!

Zuccheri e dolci:  
come e quanti –  
linee guida snack

Non esiste  
l'alimento magico!

Il sale: meglio non  
eccedere



## ALLEGATO 4



### Linee Guida per una sana alimentazione italiana\*: orientamenti nelle scelte per una corretta nutrizione del bambino

Controllare il peso  
e mantenersi  
attivi

Quanti grassi,  
quali grassi

Più cereali,  
legumi, ortaggi e  
frutta

Zuccheri e dolci:  
come e quanti –  
linee guida snack

Come e perché  
variare

Il sale: meglio non  
eccedere



# Dieta Mediterranea

- Parola chiave:

**VARIABILITA'!!**



*Grazie per  
l'attenzione*

---

*Dott.ssa Maristella Fabris – Biologa Nutrizionista  
Food Safety specialist presso Gruppo Maurizi*



# Contatti



[www.gruppomaurizi.it](http://www.gruppomaurizi.it)



06 7840919



[servizioclienti@gruppomaurizi.it](mailto:servizioclienti@gruppomaurizi.it)



Via della Fotografia 91 – 00142 Roma  
Via Pola 11 – 20124 Milano



Gruppo Maurizi



Gruppo Maurizi



gruppo\_maurizi



Gruppo Maurizi