

# Percorso nutrizionale

UNICEF Svizzera e Liechtenstein

# Introduzione

Gentili utenti,

grazie del vostro interesse per il nostro piccolo percorso sulle conoscenze nutrizionali. Potete utilizzare questo percorso per tutte le fasce di età.

Le posizioni vi offrono spunti di riflessione; se volete, potete aggiungere le vostre idee personali.

Il materiale fotografico da stampare si trova alla fine della presentazione.

# Posizione 1 Situazione alimentare

**Materiale e preparazione** Esporre o distribuire le immagini 1a e 1b

Non assegnate compiti, ma lasciate che i bambini guardino le immagini e si immedesimino. Parlate poi insieme nel gruppo delle impressioni riportate e di quello che avete visto.

## Compito

- Osserva quello che stanno facendo i bambini nelle foto. Dove si trovano?
- Descrivi quello che vedi nelle due foto.
- Dove e che cosa mangi tu?



# Posizione 2 Strada commerciale

**Materiale e preparativi** Esporre sul tavolo diversi generi alimentari. Preparare un piatto di riso e fagioli, ma tenerlo nascosto.

## Compito

Strada commerciale con diversi alimenti di base/generi alimentari. In un minuto (gestione del tempo) i bambini devono «comperare» gli alimenti quotidiani di un bambino del Madagascar (prima colazione, pranzo, cena).



# Posizione 2 Strada commerciale

## Spiegazione

Generalmente la popolazione vive soprattutto di riso, che si mangia al mattino, a mezzogiorno e alla sera. C'è riso con le verdure, minestra di riso o torta di riso. Il Madagascar è considerato il Paese con il maggior consumo di riso del pianeta. Chi se lo può permettere, accompagna al riso carne di pollo, manzo o maiale, lungo le coste anche pesce. Sulle coste tropicali settentrionali e orientali, il menù è arricchito dalla noce di cocco. Nelle zone secche sud occidentali la dieta include fagioli e mais.

I cibi spontanei sono cactus, manghi e prugne.

La soluzione sarebbe quindi semplicemente un piatto con una porzione di riso e dei fagioli.



# Obiettivo posizioni 1 e 2

**Obiettivo** Scoprire quello che gli altri bambini del mondo mangiano ogni giorno. Mostrare quanto è limitata in altri luoghi la scelta e la quantità di cibo a disposizione delle famiglie. Ciò finisce anche per provocare la malnutrizione.

- Una dieta salutare ed equilibrata accresce la salute, la produttività e la capacità di apprendimento. Ne beneficiano non solo il bambino e la sua famiglia, ma anche tutta la società.



# Posizione 3 Malnutrizione

**Materiale e preparazione** Due scatole di diversa grandezza che possono essere sollevate. Peso rispettivamente 10,5 kg e 6,5 kg, e immagini 2a e 2b.

## Compito

- Che cosa noti in queste immagini?
- Che cosa potrebbe significare il nastro di misurazione?
- Secondo te che cosa significa malnutrizione?



# Posizione 3 Malnutrizione

## Spiegazione

- Le due scatole rappresentano il peso di un bambino di un anno e mezzo. Secondo l'OMS/l'Unicef, un bambino di un anno e mezzo dovrebbe avere una statura di circa 81 cm e un peso di 10,6 kg. Un bambino colpito da malnutrizione acuta grave della statura di 81 cm pesa circa 7,7 kg, quindi quasi 3 kg in meno (cioè circa 1/4 in meno).
- **MUAC»** (mid-upper arm circumference) in inglese significa circonferenza media della parte superiore del braccio.
  - **Verde:** condizioni normali: circonferenza: 13,5 cm
  - **Giallo:** malnutrizione: circonferenza: 12,5 cm
  - **ROSSO:** malnutrizione acuta: circonferenza: 11,5 cm



# Posizione 3 Malnutrizione

## Spiegazione della malnutrizione

### Malnutrizione cronica

È definita così l'alimentazione incompleta, povera di proteine, vitamine e microelementi come iodio, ferro, zinco. I disturbi dello sviluppo che ne derivano riguardano sia la crescita fisica sia lo sviluppo del cervello: i bambini colpiti non possono mai sviluppare appieno il loro potenziale.

### Malnutrizione acuta

Riguarda i bambini il cui peso è inferiore all'80 per cento del peso adeguato alla loro età. Quando il peso è inferiore al 70 per cento si parla di malnutrizione acuta grave. La malnutrizione acuta e la malnutrizione acuta grave sono spesso la causa di una perdita di peso rapida.



# Posizione 3 Malnutrizione

**Gli effetti della malnutrizione** possono essere il wasting (peso troppo scarso rispetto all'altezza) o lo stunting (statura troppo bassa in rapporto all'età). Il wasting è spesso la conseguenza di carenza alimentare acuta e perdita di peso rapida, mentre lo stunting è dovuto piuttosto a una sottoalimentazione cronica. Naturalmente possono anche coesistere entrambe le forme. Il wasting spesso è potenzialmente letale.

## Come si può aiutare?

I bambini che non ricevono cibo a sufficienza e sono quindi malnutriti vengono curati con la **Plumpy Nut** per 6 settimane. Per tale cura sono necessarie circa 150 porzioni. Questa pasta di arachidi ricca di proteine aiuta i bambini a recuperare le forze. Se si presentano anche complicazioni mediche, i bambini vengono prima ricoverati in ospedale e ricevono anzitutto latte speciale terapeutico finché il loro organismo non è in grado di assumere cibi solidi.



# Posizione 4 Malnutrizione nel mondo

**Materiale e preparazione** Tenere pronti un planisfero, spilli o bollini adesivi

## Compito

Gli alunni e le alunne devono applicare gli spilli sulle zone del planisfero in cui secondo loro vivono più bambini malnutriti.

**Obiettivo** Localizzare la malnutrizione e mettere in evidenza gli hotspot: la fame non esiste soltanto in Africa.

Dopo questa operazione si può mostrare dove si trovano gli hotspot con dei fogli stampati in formato A4.



# Posizione 4 Malnutrizione nel mondo

## Spiegazione

- 149 milioni di bambini in tutto il mondo soffrono di malnutrizione e dei conseguenti ritardi nello sviluppo.
- 49 milioni di bambini soffrono di malnutrizione acuta; di questi, 17 milioni soffrono addirittura di malnutrizione acuta grave.
- 40 milioni di bambini soffrono di obesità.







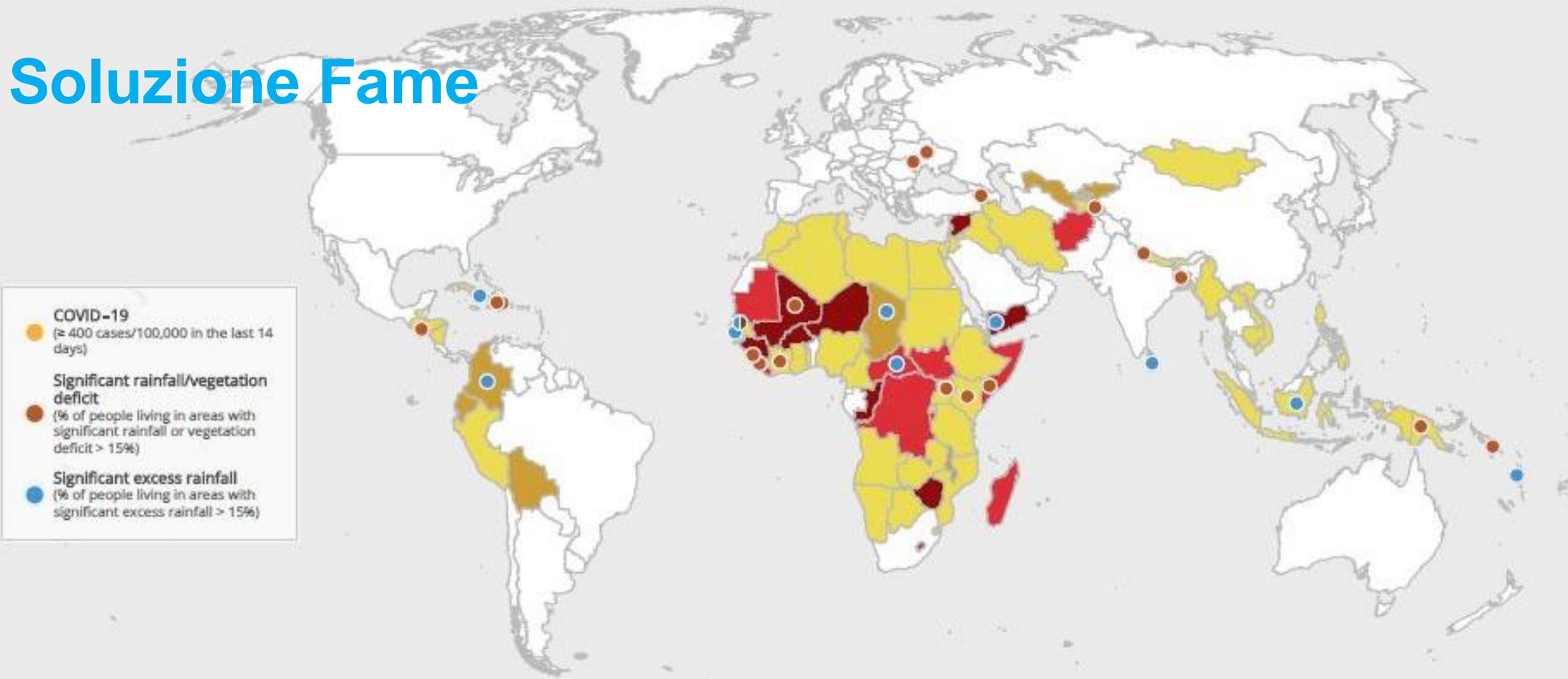
2a







# Soluzione Fame



The HungerMap<sup>LIVE</sup> divides countries into various tiers of risk based on: the prevalence of insufficient food consumption and the prevalence of households utilizing crisis or above crisis level food-based coping strategies, as well as the change in these prevalences from 90 days ago (4 June 2022) until now (2 September 2022). Country classifications are derived from tiers defined at the sub-national level. Tiers are based on the following criteria:

- Tier 1: High Risk and Deteriorating.** Sub-national regions with more than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.
- Tier 2: High Risk and Stable.** Sub-national regions with more than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND no significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.
- Tier 3: Moderate Risk and Deteriorating.** Sub-national regions with less than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.
- Tier 4: Moderate Risk and Stable.** Sub-national regions with less than 40% prevalence for the average of the above two indicators AND no significant deterioration observed for the average of both indicators from 90 days ago.

# Grazie!

Ariane Buffat

---

Adesioni bambini

---

[a.buffat@unicef.ch](mailto:a.buffat@unicef.ch)

---

© UNICEF Schweiz und Liechtenstein