

Nutrizione in età evolutiva.

Principi e applicazioni pratiche: dalla fisiologia della crescita alla prevenzione delle alterazioni metaboliche precoci

1. Crescita e fabbisogni nutrizionali nelle diverse fasi dell'età pediatrica

- Concetto di crescita in età pediatrica
- Curve di crescita e percentili
- Fabbisogni energetici (riferimento LARN)

2. Macronutrienti e micronutrienti chiave nello sviluppo

- Ruolo dei macronutrienti nella crescita
- Focus su proteine, lipidi e carboidrati
- Micronutrienti di interesse pediatrico

3. Alimentazione complementare e sviluppo delle abitudini alimentari

- Quando iniziare
- Approccio pratico allo svezzamento
- Esempi di primi pasti
- Costruzione del pasto nel primo anno

4. Introduzione di allergeni e glutine

- Raccomandazioni aggiornate
- Superamento dei vecchi schemi restrittivi
- Indicazioni pratiche

5. Sviluppo delle abitudini alimentari

- Esposizione agli alimenti
- Selettività e neofobia
- Ruolo dell'ambiente familiare

6. Errori nutrizionali frequenti nell'infanzia

- Eccesso di alimenti processati
- Disorganizzazione dei pasti
- Squilibri nutrizionali

7. Casi clinici

- Presentazione del diario alimentare
- Analisi qualitativa
- Lettura dei comportamenti alimentari

8. Ruolo della famiglia e dell'ambiente

- Gestione del pasto
- "Gusti difficili"
- Fatica genitoriale e limiti reali

9. Indicazioni pratiche per il counseling nutrizionale in età evolutiva

- Comunicazione con il caregiver
- Errori da evitare
- Costruzione di obiettivi sostenibili

10. Prevenzione delle alterazioni metaboliche precoci

- Impatto delle abitudini alimentari
- Educazione nutrizionale