

Il miele nell'alimentazione

Il miele è il prodotto alimentare che le api mellifere producono dal nettare dei fiori o dalle secrezioni provenienti da parti vive di piante; esso è dolce, denso, viscoso, liquido o cristallizzato. Le api raccolgono il nettare dei fiori, vi aggiungono delle sostanze specifiche e lo trasformano nei favi dell'alveare, dove ha luogo la maturazione. In molte culture antiche, il miele aveva uno scopo nutrizionale e medicinale. Tutte le proprietà nutritive e curative del miele provengono dalla sua composizione chimica. Il miele contiene soprattutto carboidrati (glucosio e fruttosio), aminoacidi essenziali e non essenziali, enzimi, piccole quantità di vitamine, numerosi minerali (calcio, potassio, magnesio, ferro, rame, zinco, manganese e altri), acidi organici, polifenoli e composti aromatici. Dei polifenoli, si distinguono i flavonoidi, noti per la loro azione antiossidante. Ecco alcune caratteristiche di base sulle proprietà e funzioni del miele:

il miele ha un comprovato effetto antimicrobico (agisce contro batteri, virus e funghi) ed è particolarmente raccomandato nel caso di raffreddori, l'uso preventivo e regolare ha effetti benefici sull'organismo;

varie ricerche hanno dimostrato che il consumo regolare di miele impedisce la comparsa della placca dentale e l'infiammazione delle gengive, dopo averlo mangiato è importante lavarsi i denti (specialmente i bambini in età prescolare e scolare);

le sostanze fitochimiche (flavonoidi) e le altre sostanze contenute nel miele riducono il rischio di malattie cardiovascolari (75 grammi di miele al giorno abbassa il livello di colesterolo e trigliceridi e aumenta i livelli di colesterolo HDL o "buono");

sin dall'antichità è noto che il miele viene usato nel trattamento di malattie gastrointestinali come gastrite, ulcera peptica e infiammazione intestinale ed è stato dimostrato che agisce sulle infezioni da *Helicobacter pylori*;

I carboidrati (oligosaccaridi) del miele hanno un effetto probiotico e mantengono sana la flora batterica nel tratto digestivo;

nei bambini più piccoli, di età superiore ad un anno, la regolare assunzione del miele garantisce un migliore flusso sanguigno e una migliore digestione. *Il miele non viene somministrato a bambini di età inferiore ad un anno a causa del rischio di infezione da Clostridium botulinum.*

Consigli nutrizionali



1. variate spesso i cibi
2. mangiate cibi non raffinati, preferibilmente da agricoltura biologica
3. evitate lo zucchero, il sale, la farina bianca, troppi grassi e vari snack
4. utilizzate il miele come dolcificante
5. utilizzate soprattutto l'olio d'oliva
6. mangiate tipi diversi di frutta e verdura
7. mangiate pane integrale
8. mangiate più legumi (almeno una volta alla settimana)
9. mangiate più pollame e selvaggina
10. consumate il pesce almeno due volte alla settimana
11. consumate latte e latticini almeno tre volte al giorno



Secondo una serie di studi, la Croazia si trova in fondo alle classifiche dei Paesi europei per la consumazione regolare della prima colazione. Secondo i sondaggi condotti su bambini delle scuole elementari e medie, circa un terzo dei bambini nella Regione Istriana consuma la prima colazione. È anche noto che l'esempio dei genitori è importantissimo per far accettare stili di vita salutari sin dalla più tenera età. Siamo il paese che consuma meno miele di tutti in Europa, solamente 400 g pro capite, mentre gli europei occidentali ne consumano da 3 a 8 kg pro capite.



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA
DELLA REGIONE ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula



tisak i oblikovanje

letka:

tiskanje letka

omogućio:

ALMAR

Grad Vodnjan

Arricchite la vostra alimentazione con il miele - iniziate la giornata in salute



Consigli per i genitori, per i bambini e per tutti coloro che amano il miele



Che cosa dobbiamo sapere sull'alimentazione sana di bambini e adulti


Una sana e corretta alimentazione si basa sull'assunzione di cibi vari che assicurino la necessaria energia quotidiana e tutte le sostanze nutritive indispensabili: proteine, lipidi, carboidrati, vitamine e minerali. Una corretta alimentazione inoltre deve assicurare una crescita e uno sviluppo adeguati nell'età infantile e scolastica, favorire la resistenza alle malattie, migliorare la concentrazione e il successo a scuola, nonché accompagnare la pratica sportiva. È molto importante che i ragazzi in età scolare attraverso una sana alimentazione controllino il peso corporeo e prevengano l'obesità, ovviamente anche praticando regolarmente dell'attività motoria, anche solo facendo delle passeggiate.



Consiglio per i genitori: se non consumate il miele in quantità sufficiente, provate a proporlo ai bambini a colazione. Se voi stessi non avete l'abitudine di consumare il pasto più importante della giornata, introducetelo nel fine settimana quando siete a casa. Così far colazione diventerà un'abitudine anche nei giorni lavorativi e sarete da esempio ai vostri figli.



Indicazioni generali per l'alimentazione dei bambini in età infantile e scolare e per i loro genitori:

1. Mangiate quantità sufficienti di carne, uova e formaggio; sono fonte di proteine animali. Bisogna inoltre assumere **proteine** dai legumi, cereali integrali e frutta secca. 
2. Assicurate un apporto sufficiente di **calcio** mangiando formaggio o latticini, accostandoli a tre dei pasti giornalieri.


3. Per assicurare la quantità necessaria di **ferro**, essenziale per lo sviluppo dei muscoli e dei globuli rossi del sangue, mangiate tipi diversi di carne, verdure a foglia verde, fiocchi di cereali e prodotti derivanti da cereali integrali, nonché piante aromatiche quali il prezzemolo, la frutta, soprattutto bacche e frutti di bosco, il miele che è ricco non solo di ferro ma anche di altri importanti sali minerali.



4. Per l'apporto giornaliero di **vitamine** è importante mangiare ogni giorno **frutta e verdura** (mele, arance, uva, erbe, verza, cappuccio, frutta essicata,...), nonché **cereali integrali e legumi** (fagioli, lenticchie, ceci). Bisogna consumare l'**olio d'oliva e di girasole**, mangiare frutta secca (noci, nocciole, mandorle) e prodotti a base di **farine integrali** (pane integrale). I cibi elencati oltre a favorire il benessere generale dell'organismo, contribuiscono a migliorare l'aspetto della pelle, dei capelli e delle unghie.

Consigli per una sana e "mielosa" colazione:



1. Latte e fiocchi di cereali vari senza aggiunta di zucchero, con frutta disidratata e frutta secca;
2. Vari tipi di pane e prodotti da forno integrali con formaggi freschi da spalmare, burro, miele, marmellate;
3. Panini sani con formaggi vari, prosciutto cotto, verdura di stagione, patè di pesce e creme da spalmare a base di legumi con piante aromatiche;
4. Riso o miglio al latte, polenta con il latte, yogurt e panna, porridge d'avena e di grano saraceno, budini vari, biscotti e crackers senza zuccheri aggiunti, dolci sani a base di frutta e omelletes, frappè vari con frutta di stagione, frutta fresca di stagione, frutta essicata;
5. Uova ben trattate termicamente, cucinate in vari modi e secondo il gusto personale.
6. Formaggio fresco, ricotta e panna con aggiunta di miele secondo il gusto personale. 

Si consiglia di assumere quotidianamente

da 60 a 100 grammi di miele; per i bambini fino a 12 anni la dose quotidiana ideale è di 30 g al giorno, da suddividere in tre volte.

