



Erasmus + VET Strategic Partnership

**IENE 8 - Potenziamento delle competenze genitoriali delle famiglie migranti e rifugiate**

---

**Strumento di Formazione Breve n. 2.1.**

**NUTRIZIONE E IGIENE**

**(0-24 MESI)**

---

**AUTHORS:**

**SAMARTZI CHRISTINA / SAKELLARAKI OURANIA**

**MDM GREECE / DOCTORS OF THE WORLD – GREEK DELEGATION**

**AUGUST 2019**



National and Kapodistrian  
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

## CONTENUTI

Nutrizione e Igiene (0-24 mesi) .....	3
Oggetti di apprendimento.....	3
Cosa di intende per nutrizione e igiene? .....	3
Punti chiave .....	4
Attivita' .....	5
Riflessione su un argomento di questa sotto-unita' .....	5
Auto valutazione.....	5
Riferimenti .....	5

## NUTRIZIONE E IGIENE (0-24 MESI)

### NUTRIZIONE E IGIENE (0-24 MESI)

#### OGGETTI DI APPRENDIMENTO

1. Il primo obiettivo di questo modulo di apprendimento è presentare gli aspetti chiave della nutrizione e l'igiene per i bambini di età compresa tra 0 e 24 mesi.
2. Il secondo obiettivo è quello di identificare i principi di base per i rifugiati e i genitori migranti, al fine di affrontare gli aspetti nutrizionali e igienici dei propri figli.
3. Il terzo obiettivo è quello avviare un processo di sensibilizzazione sugli aspetti della nutrizione e dell'igiene dei rifugiati e dei genitori migranti.

#### COSA DI INTENDE PER NUTRIZIONE E IGIENE?

La definizione chiave di nutrizione è: "il processo di fornire o ottenere il cibo necessario per la salute e la crescita" (<https://www.dictionary.com/>). Inoltre, la nutrizione attiene agli alimenti e all'energia che si ottiene dal cibo che si ingerisce o dal processo di consumo della giusta quantità di nutrimento ed energia. Un esempio di nutrizione sono i nutrienti presenti in frutta e verdura, e, più in generale, provenienti da una dieta sana.

La definizione chiave di igiene si riferisce a: "condizioni o pratiche favorevoli al mantenimento della salute e alla prevenzione delle malattie, soprattutto attraverso la pulizia" (<https://www.dictionary.com/>). Inoltre, l'igiene è la pratica di mantenere sé stessi e l'ambiente circostante pulito, soprattutto al fine di prevenire le malattie o la diffusione di malattie. Fai molta attenzione all'igiene personale.

La pertinenza dell'elemento di cui sopra per il Progetto IENE 8 risiede nell'importanza di queste problematiche nel contesto dell'assistenza ai genitori rifugiati e migranti con competenze genitoriali.

#### NUTRIZIONE

La nutrizione è il processo di assorbimento dei nutrienti dagli alimenti che mangi. Scopri i sei nutrienti necessari per l'energia, il mantenimento dei tessuti e la regolazione dei processi corporei: carboidrati, grassi, proteine, acqua, vitamine e minerali. I sette elementi principali della nutrizione di cui un corpo ha bisogno includono: acqua, carboidrati, aminoacidi proteici, grassi, vitamine, minerali e acidi grassi Omega-3.

Sulla base delle raccomandazioni globali sull'alimentazione di neonati e bambini piccoli, sviluppate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2002, le linee guida per l'alimentazione dei neonati e dei bambini piccoli sono state sviluppate nel 2004. Le linee guida sottolineano le seguenti strategie:

- Allattamento esclusivo al seno durante i primi sei mesi (l'allattamento esclusivo al seno è definito come somministrare solo latte materno e nessun altro cibo o liquido, compresa l'acqua, eccetto i farmaci).
- Iniziare un'alimentazione ottimale complementare a sei mesi con la prosecuzione dell'allattamento al seno per i primi due anni o oltre (l'alimentazione complementare significa dare cibo solido o semisolido a un bambino oltre al latte materno).

**Denutrizione maternal e infantile.** La malnutrizione contribuisce a oltre il 50% di tutti i decessi nei bambini di età inferiore ai cinque anni. Lo fa incidendo sulla forza dei bambini e rendendo le malattie più pericolose. Un bambino denutrito lotta per resistere a un attacco di polmonite, diarrea o altre malattie - e spesso prevale la malattia. La malnutrizione è causata da cattiva alimentazione e cura, aggravata dalla malattia. I bambini che sopravvivono possono rimanere bloccati in un ciclo di malattie ricorrenti e crescita lenta, diminuendo la loro salute fisica, danneggiando irreversibilmente il loro sviluppo e le loro capacità cognitive e compromettendo le loro capacità da adulti. Ad esempio, se un bambino soffre di diarrea - a causa della mancanza di acqua pulita o di servizi igienici adeguati o a causa di cattive pratiche igieniche - drena i nutrienti dal suo corpo.

**L'importanza di una buona nutrizione.** Ciò che mangiamo e beviamo per aiutarci a mantenerci in vita e bene, per aiutarci a crescere, sviluppare, lavorare e giocare è il cibo. Il cibo è qualcosa di commestibile. Include tutti gli alimenti e le bevande accettabili per quella particolare società, cultura o religione.

Il cibo ci dà una sensazione di benessere e soddisfazione. Mangiare determinati alimenti stabilisce la nostra identità. Ciò che mangiamo e come mangiamo costituisce la nostra abitudine alimentare. La maggior parte delle nostre abitudini alimentari vengono apprese in casa dai nostri genitori. Crescendo, la nostra esperienza e apprendimento ci aiuta a cambiare alcune di queste abitudini alimentari. Con questo modulo, conoscerai meglio il cibo e l'alimentazione per essere in grado di insegnare e aiutare le madri a cambiare le loro abitudini alimentari in meglio.

Un nutriente è un componente chimico attivo negli alimenti che svolge un ruolo strutturale o funzionale specifico nell'attività del corpo. Zuccheri, amidi e fibre sono spesso raggruppati in quanto sono tutti carboidrati. Vitamine e minerali sono necessari in quantità molto ridotte e sono chiamati micronutrienti.

## IGIENE

**Cosa è l'igiene personale?** L'igiene personale è un concetto comunemente usato nelle pratiche mediche e di salute pubblica. È anche ampiamente praticato a livello individuale e in casa. Implica il mantenimento della pulizia del nostro corpo e dei nostri vestiti. L'igiene personale è definita come una condizione che promuove le pratiche sanitarie per sé stessi. Ognuno ha le proprie abitudini e gli standard che gli sono stati insegnati o che si sono imparati dagli altri. In generale, la pratica dell'igiene personale viene impiegata per prevenire o ridurre al minimo l'incidenza e la diffusione di malattie trasmissibili.

**Importanza dell'igiene personale sulla salute pubblica.** La conoscenza e la pratica dell'igiene personale sono fondamentali in tutte le nostre attività quotidiane. Gli scopi sono:

- Prevenzione delle malattie trasmesse per via orale. Le dita possono essere contaminate con le proprie feci, direttamente o indirettamente. Le attività durante la defecazione e il lavaggio del bambino sono ulteriori opportunità per la contaminazione delle dita che facilitano la trasmissione di infezioni.
- Valori estetici dell'igiene personale. Una persona con le mani pulite mangia sentendosi sicura di prevenire le malattie. Un insegnante in una scuola è sempre felice di vedere i propri alunni con viso e occhi puliti e vestiti con abiti puliti. Una madre è mentalmente soddisfatta di nutrire il proprio bambino con le mani pulite, perché garantisce la conservazione della salute del suo piccolo.

Impatto sociale. Una persona con scarsa igiene personale potrebbe essere isolata dall'amicizia, perché dire alla persona della situazione potrebbe essere delicato e culturalmente difficile.

## PUNTI CHIAVE

### Relativamente alla nutrizione:

1. Gli alimenti contengono sostanze chimiche chiamate sostanze nutritive che si trovano in quantità e combinazioni variabili in diversi alimenti. I nutrienti sono la parte del cibo che il corpo usa per: costruire tessuti, produrre energia, mantenersi in salute.
2. La madre inizia l'allattamento al seno entro un'ora dalla nascita. L'avvio dell'allattamento al seno entro un'ora protegge il bambino dalle malattie, fornendo il primo latte denso e giallastro (colostro) che è l'equivalente del primo vaccino del bambino.
3. La madre allatta frequentemente, giorno e notte. La madre dovrebbe consentire al bambino di allattare al seno su richiesta (tutte le volte che il bambino lo desidera). Ciò significa nutrirsi ogni due o tre ore (8-12 volte ogni 24 ore) o più frequentemente se necessario, soprattutto nei primi mesi. La madre ha bisogno di allattare frequentemente per stimolare la produzione di latte.

### Relativamente all'igiene:

1. L'igiene personale è una necessità per le nostre attività quotidiane. È molto importante per la protezione della nostra salute e aiuta a prevenire la diffusione di malattie trasmissibili.
2. L'igiene personale si applica a tutte le parti del corpo, ma quella delle mani è probabilmente la più importante in termini di salute pubblica.
3. Le procedure che si applicano all'igiene personale (come il lavaggio delle mani e l'igiene orale) devono essere seguite rigorosamente per ottenere i migliori risultati.

*Per questa sotto-unità di apprendimento, fai riferimento anche alle slides su PPT*

## ATTIVITA'

### DOMANDE RIGUARDANTI LA NUTRIZIONE

1. Quali sono le conseguenze dei diversi tipi di malnutrizione?
2. Perché la malnutrizione cronica è un grave problema per i Paesi in via di sviluppo?

### DOMANDE RIGUARDANTI L'IGIENE

1. Individua almeno 6 componenti dell'igiene personale.
2. Lo scopo del lavaggio delle mani è di eliminare i microrganismi da esse. Supponiamo che tu voglia educare i familiari su un corretto lavaggio delle mani e dimostrare la procedura corretta da seguire. Cosa dirai loro di fare?

## RIFLESSIONE SU UN ARGOMENTO DI QUESTA SOTTO-UNITA'

Utilizza lo spazio sottostante per rispondere alle domande dell'attività precedente

NUTRIZIONE

IGIENE

## AUTO VALUTAZIONE

**NUTRIZIONE:** Pensa ad alcuni dei tipi di cibo normalmente consumati nella tua comunità. Quali nutrienti hanno questi alimenti e quali nutrienti ritieni possano mancare?

**IGIENE:** Un giorno ad un matrimonio, osservi che ci sono alcuni ospiti in fila per lavarsi le mani, mentre altre persone hanno iniziato a mangiare senza lavarsi le mani. Tra coloro che si lavavano le mani, alcuni usano il sapone, mentre altri usano solo acqua corrente senza sapone. Sono abitudini di lavaggio delle mani accettabili o scadenti?

## RIFERIMENTI

1. Feeding guide for the first year:  
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=feeding-guide-for-the-first-year-90-P02209>
2. Infant feeding guidelines:  
[https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the\\_guidelines/n56b\\_infant\\_feeding\\_summary\\_130808.pdf](https://www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n56b_infant_feeding_summary_130808.pdf)
3. WHO Infant and young child feeding:  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
4. WHO guidelines for hygiene:  
<https://www.who.int/gpsc/5may/tools/9789241597906/en/>
5. Good personal hygiene:  
<https://www1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3.7>
6. WHO hand washing and health:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906\\_eng.pdf;jsessionid=FFB8DDAF38F57523570E368FB25A292E?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=FFB8DDAF38F57523570E368FB25A292E?sequence=1)

7. UNICEF hygiene promotion:

<https://www.unicef.org/wash/files/hman.pdf>

8. Open Learning course of hygiene:

<https://www.open.edu/openlearncreate/mod/oucontent/view.php?id=189&printable=1>

#### RISPOSTE ALLE DOMANDE SULLA NUTRIZIONE (SEZIONE "ATTIVITA'"):

D/R	RISPOSTE
1	Le conseguenze della malnutrizione per i bambini sono la malattia e la morte. Per coloro che sopravvivono, molti hanno problemi mentali e ridotta capacità di produrre e contribuire attivamente alla vita della comunità. La malnutrizione riduce lo sviluppo mentale e, quindi, significherà un apprendimento più lento per tutta la vita. La carenza di iodio, ad esempio, provoca una compromissione irreversibile delle capacità intellettuali. La carenza di vitamina A, se non trattata, può portare addirittura alla cecità.
2	La malnutrizione riduce la produttività del lavoro, poiché gli adulti stentati, meno istruiti e con problemi mentali sono meno produttivi. Ad esempio, il tempo speso nella cura dei bambini malati si riverbera negativamente sulle attività economiche e riduce notevolmente la possibilità, da parte dei piccoli (malati, appunto) di frequentare la scuola, creando, così, un circolo vizioso che rende vano ogni tentativo di crescita economica e di riduzione della povertà dei Paesi in via di sviluppo.

#### RISPOSTE ALLE DOMANDE SULL'IGIENE (SEZIONE "ATTIVITA'"):

D/R	RISPOSTE
1	1 igiene dei capelli; 2 igiene del viso; 3 igiene del corpo; 4 igiene delle mani; 5 igiene dei piedi; 6 igiene delle unghie; 7 igiene delle ascelle; 8 igiene orale; 9 Igiene degli occhi.
2	Lavarsi le mani con il sapone è una buona abitudine di igiene personale, mentre non lavarsi con il sapone e solo lavare con acqua corrente è una cattiva abitudine igienica. Non lavarsi affatto le mani ovviamente non va bene!

#### RISPOSTA PER L'ATTIVITA' DI AUTO-VALUTAZIONE RELATIVA ALLA NUTRIZIONE:

Esempi di tipi di alimenti che potresti aver elencato: "teff" o mais, che forniscono principalmente carboidrati; piselli e fagioli, che forniscono proteine; "Gommen" che è una buona fonte di vitamina A e ferro e arance, che forniscono vitamine. Questi alimenti non hanno tutto, quindi devono essere consumati in associazione ad altri, al fine di ottenere tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno.

#### RISPOSTA PER L'ATTIVITA' DI AUTO-VALUTAZIONE RELATIVA ALL'IGIENE:

La procedura graduale è: a) Rimuovere lo sporco visibile con acqua corrente. Lavarsi sempre le mani sotto l'acqua corrente, preferibilmente con acqua calda, b) Applicare il sapone dopo aver bagnato le mani. È possibile utilizzare saponi da bar, in polvere e liquidi. Abbastanza bene, c) Strofinare energicamente le mani per 15-30 secondi, prestando particolare attenzione alle punte delle dita, dei pollici, sotto le unghie e tra le dita. Il lavaggio delle mani efficace include anche il dorso della mano, i palmi delle mani e la parte esposta del braccio, d) Sciacquare le mani con acqua corrente pulita, e) Asciugare con un panno pulito o un asciugamano monouso o lasciarle asciugare all'aria.