

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

FRUTTA E VERDURA, SE MAMMA E PAPÀ DANNO L'ESEMPIO

La ricerca si proponeva di determinare quanto conta l'influenza familiare sul consumo di frutta e verdura nei bambini della scuola primaria negli Stati Uniti. A questo scopo è stata condotta nel 2006 un'indagine in nove classi di una scuola pubblica della regione di Washington-Baltimora. Sono stati distribuiti ai 93 alunni, di età tra i 9 e i 10 anni (età media 9,6), e ai loro genitori i questionari sulle abitudini alimentari, sull'ambiente domestico, quello scolastico, sull'influenza dei coetanei e sulle preferenze individuali.

In media i bambini mangiavano 1,6 porzioni di frutta e verdura al giorno. Solo il 7% degli alunni raggiungeva il numero di porzioni consigliato, le classiche cinque. Alcuni dei fattori più importanti nel favorire il consumo sono risultati: la possibilità di inserire nella lista della spesa la frutta e la verdura preferita, l'andare a comprarla con i genitori, il vedere i propri genitori consumare frutta, oltre che le preferenze personali. Non sembra invece avere grande impatto la percezione delle abitudini dei compagni o il fatto di mangiare a scuola o la quantità di questi alimenti presente in casa. Più della metà della varianza delle abitudini alimentari è spiegata dal fattore "genitori e caratteristiche familiari".

Secondo gli autori, per aumentare il consumo di alimenti freschi si possono adottare quattro strategie fondamentali. Il primo punto è far sì che i genitori consumino maggiori quantità di frutta e verdura. Secondo, è importante rendere disponibili questi cibi sia durante i pasti sia agli spuntini. In terzo luogo, è bene inserire i vegetali nel pranzo scolastico, portato da casa o fornito dalla mensa. Quarto, è utile coinvolgere i bambini nell'acquisto e nella preparazione della frutta e della verdura.

Infine, anche chi progetta le campagne educative dovrebbe tener conto dei risultati della ricerca, coinvolgendo i genitori e soprattutto invitandoli a programmare i pasti con i propri figli.

I dati 2008 dell'Osservatorio Grana Padano, riferiti all'Italia, mostrano una certa uniformità nel consumo di frutta e verdura tra adulti e bambini. La frequenza di consumo di verdura come contorno e frutta fresca è infatti di 1,1 porzioni al giorno di ortaggi e di 1,2 di frutta al giorno per gli adulti, a fronte di un consumo per i bambini, rispettivamente, di 0,8 ed 1,0 porzioni al giorno.

Fonte:

Family Influence: Key to Fruit and Vegetable Consumption among Fourth- and Fifth-grade Students. Gross SM, Pollock ED, Braun B. J Nutr Educ Behav. 2010 May 7. [Epub ahead of print]