

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# MANGIO LE VERDURE PERCHÉ LE HO COLTIVATE IO

Convincere i bambini a mangiare le verdure non è sempre facile. Ma il tema è più generale e coinvolge tutta la popolazione. "Un consumo inadeguato di verdure è un problema di sanità pubblica a livello pubblico, legato a molti rischi sanitari" scrivono gli autori di uno studio di tipo psicologico. Secondo gli autori, un possibile aiuto è la creazione di un orto con il coinvolgimento diretto dei bambini. L'idea è stata sviluppata dai ricercatori, che hanno creato un programma ad Amsterdam, nei Paesi Bassi. I bambini sono stati coinvolti nella coltivazione delle verdure a scuola. Secondo i ricercatori, questo approccio potrebbe cambiare il rapporto tra i più piccoli e i vegetali a tavola. I primi risultati della sperimentazione sembrano promettenti. I bambini, dopo aver sperimentato la coltivazione delle verdure, si mostrano più pronti a consumarle, spingendosi a chiederne un maggiore consumo anche a casa.

*Fonte: Sarti, Asia, et al. "I Eat the Vegetables because I Have Grown them with My Own Hands': Children's Perspectives on School Gardening and Vegetable Consumption." Children & Society (2017)*