



## Nutrirsi di salute

### Educazione alimentare nell'età scolare

Quanto è importante sensibilizzare i bambini all'educazione alimentare?

E' davvero importantissimo e per molti motivi che riscontriamo semplicemente osservando i comportamenti nutrizionali dei bambini in crescita. Infatti oggi le loro preferenze alimentari non sono adeguate alle reali necessità; ad esempio i principi nutritivi sono spesso sbilanciati, introducono troppi grassi, troppo sale, mangiano eccessive quantità di dolci, non raggiungono l'apporto di fibre necessario perché non consumano frutta e verdure nella giusta quantità. L'apporto calorico che assumono ogni giorno è spesso eccessivo rispetto alle effettive necessità e inoltre queste calorie non sono distribuite correttamente nei 5 pasti principali della giornata (che sempre meno vengono rispettati), come ad esempio l'abitudine di non fare la prima colazione. Sovente gli spuntini o merende sono a base di prodotti industriali, poco genuini, ricchi di energia, con presenza di additivi chimici e a basso valore nutritivo. Anche il fabbisogno idrico difficilmente è corretto, sia perché non

assumono l'acqua nella giusta quantità, sia perché troppo spesso sostituiscono questa bevanda realmente dissetante, con altre gassate ricche di zuccheri e con presenza di coloranti.

Tutto ciò però riproduce in modo speculare le statistiche che riportano dati sempre più allarmanti anche per i più piccoli, che purtroppo si posizionano tra i primi posti in Europa con una percentuale elevata di malattie del benessere, tra cui il diffuso fenomeno dell'obesità e del sovrappeso.

Monitorare l'alimentazione dei giovani significa infatti evitare che il sovrappeso o l'obesità portino con sé problemi non solo di natura fisica, ma anche psicologica. Diventa quindi davvero impellente il bisogno di educarli ad una corretta alimentazione, facendo acquisire loro abitudini alimentari sane e, contemporaneamente, aiutarli ad abbandonare comportamenti dietetici sbagliati.

I bambini devono quindi seguire una dieta nutriente e ben bilanciata perché la loro salute inizia proprio da qui, convalidata naturalmente anche da una regolare attività fisica.

Quali sono i canali migliori per raggiungere questi obiettivi di educazione alimentare?

In realtà non si è mai parlato così tanto di alimentazione. Possiamo dire con certezza che ormai ogni giorno i quotidiani, la radio, la televisione propongono articoli, rubriche o programmi che hanno proprio come obiettivo l'educazione alimentare. Tuttavia a questa età l'influenza maggiore nasce soprattutto all'interno dell'ambito familiare ed i genitori hanno un enorme compito educativo, anche sotto il profilo alimentare. Devono essere loro innanzitutto a dare l'esempio sull'importanza di seguire uno stile dietetico sano e, strano a dirsi, parte dei problemi nutrizionali dei più piccoli è a volte riconducibile proprio ai genitori!

Ad esempio tra i mille impegni lavorativi i genitori hanno sempre meno tempo a disposizione per cucinare, per cui ricorrono sempre più spesso a cibi pronti. Altro aspetto negativo è che la scelta ricade su alimenti sottoposti a trattamenti che ne alterano le proprietà (cibi raffinati, devitalizzati, ecc..) e, aspetto non irrilevante, a volte può accadere che gli adulti non abbiano loro stessi delle basi di una buona educazione alimentare, quindi diventa impossibile trasmetterle ai propri figli, senza dimenticare che, oltre al cibo, è importantissimo spronare i ragazzi in crescita anche al movimento fisico.

Per fortuna i bambini in età scolare vengono sensibilizzati su questi aspetti anche presso le istituzioni scolastiche che, soprattutto in questi tempi, rappresentano un altro luogo ideale per orientare i giovani verso un'educazione alimentare corretta ed attivare comportamenti promotori di salute, così come di estrema importanza è anche la disponibilità del pediatra operante nel contesto territoriale.

Le strutture scolastiche infatti dovrebbero promuovere instancabilmente corretti stili di vita (in parte già assicurati per coloro che usufruiscono della mensa scolastica), stimolare nei bambini un approccio critico verso i cibi (e soprattutto nei confronti dei messaggi mediatici), caldeggiare l'acquisizione di sane abitudini alimentari

incrementando il consumo di frutta a scuola, educare i bambini alla diversità del gusto anche tramite percorsi ludici che permettano di conoscere gli alimenti, i loro principi nutritivi, ma anche valorizzare la stagionalità, la produzione locale, i piatti tipici e l'agricoltura biologica.

Sono tutti concetti che, una volta assimilati dai più piccoli, faranno parte di uno sviluppo armonico della loro personalità e, certamente, della loro cultura anche in campo alimentare.

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

