



Good Food Good Life

Ricerca
Sicurezza
Mercato Alimentare

Novembre 2014

Wellness Report

La ricerca scientifica dimostra come i genitori possano influenzare il regime alimentare dei figli.

Bambini a tavola: buone e cattive abitudini

Colazione flash e spesso davanti alla TV, pasti con poca verdura e poca frutta. Una fotografia ancora poco incoraggiante quella che emerge dai dati dell'**Osservatorio**

Nutrikid Nestlé che, in 4 edizioni, ha fotografato le abitudini alimentari e gli stili di vita di oltre 11mila bambini.

Dai dati emersi nell'ultima edizione sembra, infatti, che il 70% dei piccoli faccia colazione in meno di 10 minuti, il 43% dei bambini prediligendo una colazione monocorde, senza nessuna varietà negli alimenti consumati. Più di 1 bambino su 5 consuma la prima colazione davanti alla tv e trascorre in media 1 ora e 25 minuti davanti

Uno studio pubblicato sull'[International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity](#) ha dimostrato come il cambiamento di alimentazione nell'ambiente familiare sia associato ad un cambiamento positivo nella dieta alimentare dei bambini. La ricerca ha analizzato, in particolare, l'associazione tra l'ambiente alimentare di partenza delle singole famiglie e la variazione nell'assunzione di grassi saturi da parte dei bambini, verificando gli effetti di questo cambiamento.



Condotto su 133 soggetti di età compresa tra 4 e 13 anni per un periodo di 12 settimane, lo studio ha assegnato ad alcune famiglie, in modo casuale, alcuni interventi di educazione familiare volti a

diminuire, con l'ausilio di un dietologo, l'assunzione di alcuni alimenti ad alto contenuto di grassi. I genitori hanno in seguito compilato un questionario focalizzato sulla conoscenza e gli atteggiamenti verso il cibo e sulla definizione di comportamenti e ruoli dall'interno della famiglia. L'assunzione di alimenti da parte dei bambini è stata invece valutata mediante svariate analisi dei cibi e delle bevande assunti all'inizio e al termine della dodicesima settimana.



alla televisione durante la giornata.

Tuttavia ci sono anche le **buone notizie**: più di 9 bambini su 10 fanno la prima colazione (il 93% rispetto all'87% della scorsa edizione) e sono in aumento anche coloro che hanno imparato a spezzare l'appetito con gli spuntini, sia al mattino (81%) sia al pomeriggio (85%), rispettando così la regola dei 5 pasti, preziosa alleata di un'alimentazione sana ed equilibrata.

Comprendere come il rapporto tra cibo e bambini sia modificabile attraverso il comportamento dei genitori è una conoscenza fondamentale da sviluppare per riuscire a costruire nuovi approcci e fornire un'educazione alimentare efficace.

La ricerca scientifica si sta impegnando sempre più per dare sostanza ed evidenza a quanto ad oggi ritenuto semplicemente buona prassi educativa. Lo dimostrano in particolare alcuni studi utili a sostenere i programmi didattici già sviluppati da istituzioni e aziende pubbliche e private.

La ricerca scientifica dimostra come i genitori possano influenzare il regime alimentare dei figli.

Dalla ricerca è dunque emerso che i genitori, con l'aumentare della propria conoscenza alimentare, della responsabilità percepita e della limitazione dei cibi, inducano nei propri figli una maggiore riduzione nell'assunzione dei grassi saturi. Questo studio è stato uno dei primi a quantificare le variazioni alimentari all'interno dell'ambiente familiare ed a identificare i diversi fattori associati ad un cambiamento alimentare positivo.

Ancora più nel dettaglio il programma lanciato dall'Università di Newcastle in Australia per la prevenzione dell'obesità, chiamato "[Healthy dads, healthy kids](#)", il cui scopo è stato quello di valutare gli effetti dei comportamenti dei padri e delle madri in tema di attività fisica e abitudini alimentari.



Scelti in modo casuale, i padri sovrappeso o obesi ed i loro figli sono stati divisi in due gruppi, dove il primo ha partecipato ad un programma di training di 7 settimane con

quattro sessioni per i padri e tre per padri e figli, mentre il secondo è stato tenuto sotto osservazione. I risultati hanno rivelato come fossero presenti effetti significativi e positivi per quanto riguarda l'interazione dei padri con i figli e un rafforzamento nella diversificazione degli stili di vita, mentre non sono stati riscontrati effetti significativi sulle abitudini familiari della madri.

Ma cosa mangiano i bambini nell'arco di una settimana?

I risultati dell'Osservatorio Nutrikid rivelano una prevalenza di pasta e riso (71%) e secondi piatti (45% carne e solo 15% pesce) accompagnati da un contorno (legumi 18%, verdura 17%, patate 24%) e di formaggi (29%).

E la frutta? Ancora un miraggio. Il 42% dei ragazzi non mangia frutta tutti i giorni, mentre sono grandi fan del latte e dello yogurt (specialmente i maschi): solo l'8% non ne consuma mai. Un altro trend riguarda invece le spremute e i succhi di frutta che aumentano di popolarità tra i più giovani a dispetto delle bibite gassate.

Newsletter di Nestlé Italiana
www.nestle.it

In collaborazione con Edelman

Per ricevere Wellness Report
scrivere a:
relazioni.esterne@it.nestle.com