



Ministero della Salute



Centro nazionale per
la prevenzione e
il controllo delle malattie



Il laboratorio del gusto: ovvero come presentare alimenti nuovi ai bambini e farli accettare

M Caroli, A Masi, M Cammisa, L Argentieri e M Cardone.



dr. Margherita Caroli
Responsabile
U. O. Igiene della Nutrizione
SIAN - Dipartimento di Prevenzione
AUSL BR 1

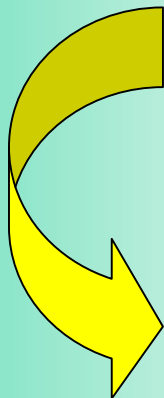


Determinanti delle scelte alimentari

Fattori biologici:



Preferenza per il sapore dolce e disgusto per quello amaro ed acido



Fattori psico-sociali:



Frequenza di esposizione (familiarità)
Valore edonico del cibo
(Contesto sociale + ricompense + leaders)



Sviluppo delle abitudini alimentari



Sviluppo e mantenimento di un buon stato di salute

Introduzione

Non familiarità - Scarso valore edonico



Rifiuto di assumere frutta come snack a scuola.

Obiettivo specifico

Incoraggiare l'uso di frutta come merenda a scuola.

Obiettivo specifico

Risultato di un processo educativo:

Fornire conoscenze (imparare le proprietà organolettiche degli alimenti)

- sapere -

Aiutare a compiere azioni corrette (facilitare l'uso di cibi protettivi)

- saper fare -

Sviluppare comportamenti giusti e volontà di cambiare
credi, valori, abitudini

(sostituire le merende abituali con merende più sane)

- saper essere -

Il laboratorio del gusto

Momento sociale ed educativo in cui il bambino in
"coralità di classe"

impara ad utilizzare i cinque sensi
per la definizione **personale** delle caratteristiche
intrinseche di un alimento.

Olfatto, tatto, vista, udito e gusto
valorizzano alimenti di alta qualità nutrizionale e
risvegliano il gusto "addormentato"
dei bambini abituato a riconoscere pochi alimenti
ricchi in grassi, zucchero o sale.

Materiali e Metodi

Anno scolastico 2003-04.

Soggetti:

4 classi di 3^a elementare;

2 intervento (n.48: M21, F27) 2 controllo (n.44: M19, F25);

Operatori:

Medico SIAN, Dietista, Insegnanti.

Analisi statistica: t-test, t paired test.

Rilevazione:

Presenza di frutta fra le merende assunte dai bambini con osservazione diretta delle maestre per 7 giorni prima dell'intervento, dopo un mese, uno e due anni.

Laboratorio del gusto

Materiale:

Inviti

Il piccolo

 è invitato
 alla degustazione di
 Frutta
 il giorno _____
 nella classe _____
 della scuola _____
 U.O.Nutrizione
 Dr.ssa M. Caroli

Schede di
 apprezzamento

| Frutta: | | | | | |
|---------|----------------|--------------|--|--|--|
| Frutta | Tatto: _____ | Vista: _____ | | | |
| | Olfatto: _____ | Udito: _____ | | | |
| | Gusto: _____ | | | | |
| | Tatto: _____ | Vista: _____ | | | |
| | Olfatto: _____ | Udito: _____ | | | |
| | Gusto: _____ | | | | |
| | Tatto: _____ | Vista: _____ | | | |
| | Olfatto: _____ | Udito: _____ | | | |
| | Gusto: _____ | | | | |

Acqua



Diploma

Frutta



Filastrocche,
 favole e canzoni
 sulla frutta da
 conoscere.

Filastrocca per nulla sciocca
 Uva, pere e mandarini
 Piacciono tanto a tutti i bambini.
 Con la buccia la frutta è buona e colorata
 Ma per mangiarla va sempre lavata.
 Dagli alberi si prende sempre genuina
 E ha molto più di una sola vitamina...

U.O. di Igiene della
 Nutrizione

Si conferisce
 la laurea ad honorem in

buongustaio

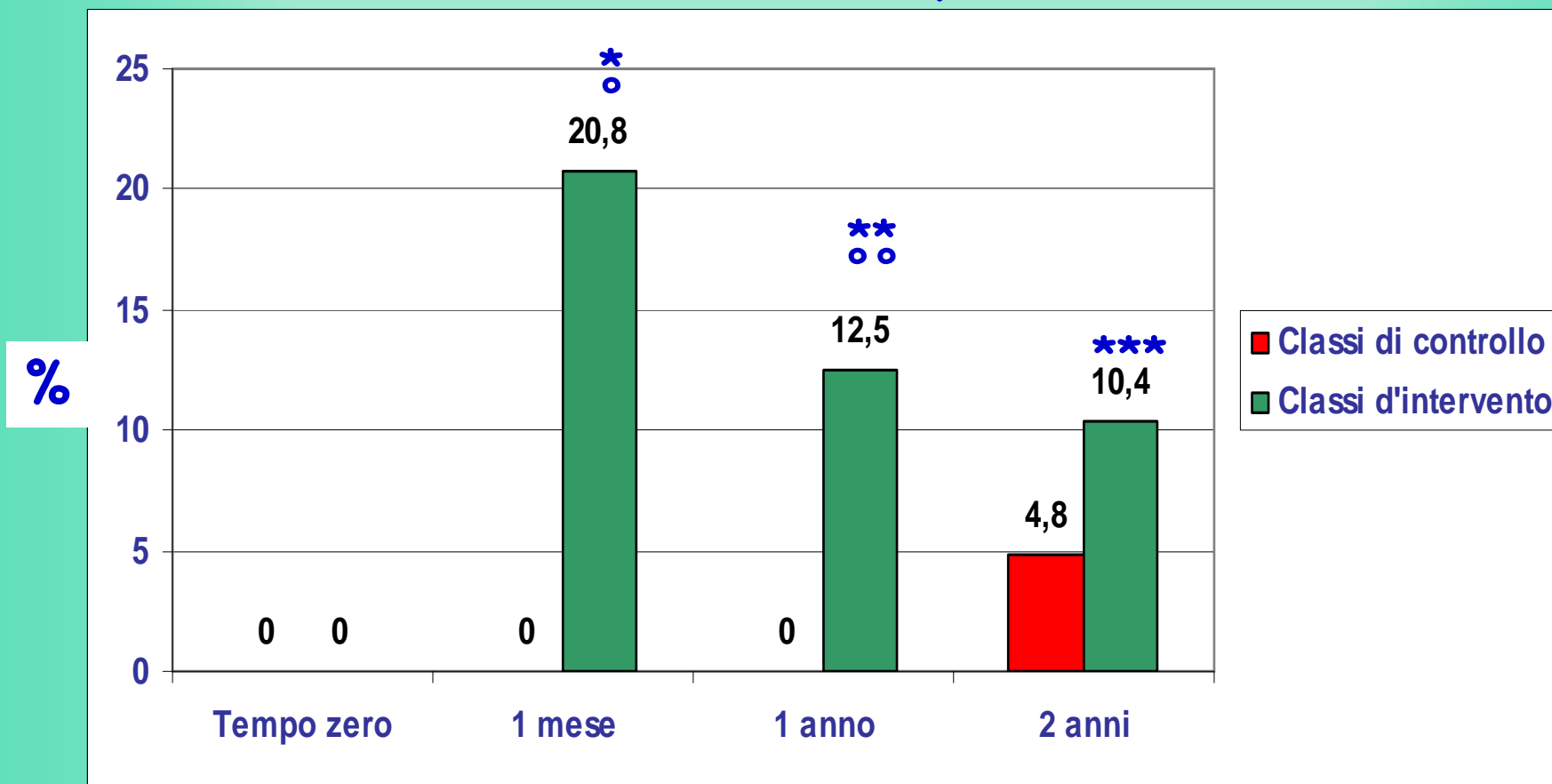
alla piccola

Responsabile
 Dr. M Caroli



Risultati

Bambini che assumono frutta per merenda a scuola



T paired test= *p=0.0001; **p=0.01; ***p=0.02

T test= °p=0.0001; °°p=0.01

Conclusioni

1. Il laboratorio del gusto è stato uno strumento efficace per incrementare l'uso della frutta come merenda a scuola.
2. Consumare frutta a merenda, in questo campione, è diventato un comportamento condiviso da più bambini nella stessa classe, non più a rischio di essere isolato e quindi esposto al ridicolo.
3. L'annullamento della differenza a due anni fra i due gruppi sottolinea la necessità che gli interventi educativi siano ripetuti nel tempo e non siano occasionali e puntiformi.

ATTENZIONE!!!!

Sapere è alla base dei comportamenti umani,

ma:

sapere non vuol dire

fare

poter fare

voler fare

Attenzione!!!

Un **intervento** di educazione alimentare basato solo sull'informazione scientifica, di un **"dovere" di salute**, non produrrà una motivazione personale radicata nel locus interno del controllo dei comportamenti.

Perché l'intervento di educazione alimentare sia efficace occorre che il **messaggio salutare sia accattivante**, piacevole, personale, comprensibile da un punto di vista razionale, ma soprattutto **emotivo...**

IN UNA PAROLA: PUBBLICITARIO...



**Mia figlia deve avere qualche serio disturbo alimentare:
le piace la frutta!!...**