

"Buono per noi e buono per il pianeta" per uno stile di vita sano e sostenibile

Laura Gennaro, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Help Consumatori", parla dell'importanza dell'educazione alimentare dei bambini, nelle scuole e in famiglia, per contrastare con efficacia l'obesità infantile

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA



L'informazione per i cittadini responsabili

LIFE IN MOTION – Energie in Movimento. Oggi parliamo di educazione alimentare

20 Dicembre 2021 [Silvia Biasotto](#)

Per uno stile di vita in forma e per prevenire obesità e malattie della nutrizione sbagliata

Oggi parliamo di: EDUCAZIONE ALIMENTARE

Lo scorso 11 giugno, si è svolta nella Tenuta di Castelporziano, la prima Festa dell'educazione alimentare nelle scuole. L'evento è stato al centro di un accordo tra il Ministero dell'Istruzione e Coldiretti. Il progetto a monte della giornata prevede un percorso didattico sui valori della sana alimentazione, della tutela dell'ambiente e dello sviluppo sostenibile.

L'educazione alimentare nelle scuole non è più frutto di piccole iniziative locali o della buona volontà di docenti o associazioni. Progetti italiani ed europei si sono susseguiti negli anni mettendo al centro il contrasto all'obesità, piuttosto che il rapporto con il cibo, la sua stagionalità o la sua origine. Oggi l'educazione alimentare è un pilastro del mondo dell'istruzione e anche una priorità delle istituzioni.

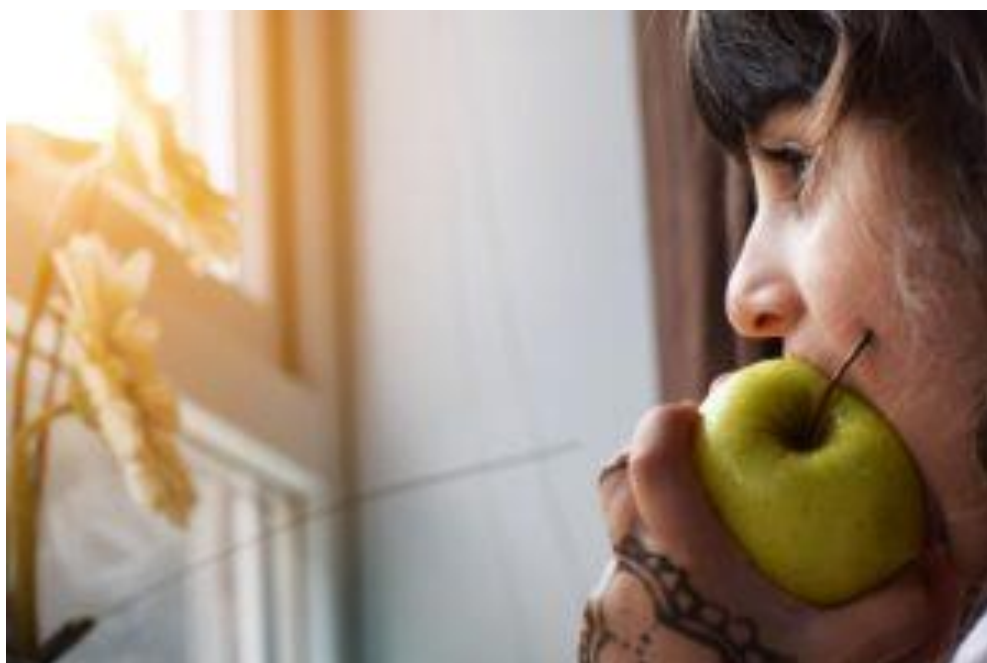
La prima Festa dell'educazione alimentare nelle scuole

All'evento ha partecipato il Presidente della Repubblica, Sergio Mattarella che ha detto: “il successo dell'iniziativa è espresso dall'entusiasmo che i bambini e i ragazzi hanno manifestato e manifestano, dal loro coinvolgimento che dimostra da un lato come le speranze per il futuro siano ben riposte nella nuova generazione, ma anche dal dovere di offrire loro occasioni per riflettere e comprendere il modo in cui procedere nel futuro”.

“L'educazione al cibo delle nuove generazioni – ha commentato il presidente della Coldiretti Ettore Prandini – è cruciale per il futuro dell'Italia in un momento in cui l'emergenza Covid ci ha

messo di fronte a sfide mai immaginate prima sul fronte della salute, della sicurezza e dell'economia". "Negli ultimi 20 anni Coldiretti ha lavorato per trasformare ciò che veniva chiamata "materia prima agricola" in "cibo – ha proseguito "di pari passo abbiamo fatto crescere con le nostre imprese la rete dei servizi educativi per l'infanzia in Italia con oltre tremila fattorie didattiche che possono accogliere scuole e gruppi scolastici o famiglie, in sicurezza nei grandi spazi aperti delle campagne italiane, offrendo percorsi didattici o ricreativi sull'ambiente rurale, il lavoro degli agricoltori, l'origine dei prodotti alimentari e la vita degli animali".

"Un percorso educativo che – ha spiegato il presidente della Coldiretti – ha permesso di coinvolgere oltre mezzo milione di bambini ogni anno su tutto il territorio nazionale aiutandoli a formare il gusto e l'attenzione alla distintività e alla biodiversità contro l'omologazione a tavola".



Gennaro (Crea): Buono per noi e buono per il pianeta principio cardine dell'educazione alimentare

Dai progetti locali a una festa nazionale, quali le nuove frontiere e le sfide dell'educazione alimentare. Ne abbiamo parlato con **Laura Gennaro, ricercatrice presso il Crea, il più importante ente di ricerca italiano dedicato all'agroalimentare.**

Dottoressa, come è cambiata nel tempo l'educazione alimentare?

Negli ultimi anni ci si sta molto orientando verso i temi della sostenibilità, declinata nell'attenzione al cibo locale, a km 0 e in generale alla filiera corta. È un'evoluzione molto importante ma non deve trascendere gli obiettivi classici dell'educazione alimentare che

trovano la loro base nell'educazione nutrizionale. Per quanto sia inevitabile la necessità di innovare e divertire nei percorsi educativi sul cibo, non bisogna dimenticare che il problema dell'obesità infantile si fronteggia con l'attenzione alle scelte che si compiono a tavola e in generale puntando a un maggiore consumo di frutta e verdura.

Il principio da seguire è “Buono per noi e buono per il pianeta”. Vanno promosse scelte che fanno bene alla nostra salute e allo stesso tempo al pianeta.

Tra le nuove frontiere dell'educazione alimentare ci sono programmi esperienziali sempre più ampi a partire dagli agrisili, attualmente sempre più diffusi. Cosa ne pensa?

Secondo la letteratura scientifica l'accettazione di nuovi alimenti (in particolare frutta e verdura che sono i cibi più ostili per i bambini) dipende dalla conoscenza che un soggetto ha di quel cibo. Il bambino spesso attraversa la fase della neofobia che può essere più o meno lunga a seconda di una serie di fattori. Il rifiuto può riguardare sia alimenti nuovi che quelli a cui era abituato. La conoscenza anche intesa come esperienza può essere la via per superare questo periodo. Conoscere un frutto nella sua forma geometrica, nella sua consistenza, colore o profumo è fondamentale per superare il rifiuto. Gli agrisili permettono ai bambini di crescere dentro la natura e in contatto diretto con cibi come frutta e verdura e sono un ottimo veicolo di educazione alimentare.

Quale oggi l'anello debole dell'educazione alimentare nelle scuole?

I fondi destinati al finanziamento di progetti locali o nazionali non sono mai abbastanza. Alcune azioni, come far arrivare la frutta e verdura nelle scuole, hanno necessità di un sostegno economico inevitabile. Uno studio pubblicato nel 2021 su Appetite dell'Università di Wageningen sottolineava l'efficacia di strategie come l'offerta di frutta messa a disposizione dei bambini, anche dentro una ciotola in mezzo all'aula, a metà mattina. Un'azione semplice ma che, se arriva dall'esterno e non sono le stesse famiglie a promuoverla, ha necessità di investimenti. Troppo spesso nelle scuole si realizzano progetti di enti privati con obiettivi a volte troppo settoriali.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321001422>

Serve inoltre un maggiore coinvolgimento degli adulti, in primis la formazione e dotazione di strumenti agli insegnanti sia per affrontare i temi dell'alimentazione in classe che per intercettare i genitori.

A proposito degli adulti, recentemente il Crea ha avviato il primo corso di formazione per gli insegnanti della scuola primaria del Lazio. Di cosa si tratta?

Abbiamo firmato un atto di collaborazione con l'Associazione Nazionale Presidi/ sezione Lazio, proprio per formare gli insegnanti nel Lazio e abbiamo appena concluso il primo corso. Momenti teorici e pratici hanno riguardato principalmente i benefici sulla salute dell'uomo e dell'ambiente derivanti dal consumo quotidiano di frutta e verdura. L'iniziativa ha avuto un

grande successo e a breve potremo verificare la presenza di un effetto indotto anche sugli alunni.

****LIFE IN MOTION – Energie in Movimento**, è un progetto realizzato dal **Movimento Difesa del Cittadino**, in collaborazione con **HERBALIFE NUTRITION**, nato con l'obiettivo di favorire il **contrasto all'obesità** attraverso una campagna informativa e di sensibilizzazione rivolta ai **cittadini**.*

RASSEGNA STAMPA