

I bambini che aiutano in cucina consumano
più frutta e verdura

Indagine CREA sui comportamenti alimentari
durante e dopo la pandemia dimostra che il
97% dei bimbi presi a campione mangia più
volentieri se coinvolto

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

The ANSA logo is displayed in white, bold, sans-serif capital letters on a solid green rectangular background.

Salute: più frutta e verdura per bimbi che aiutano in cucina

Studio sui comportamenti alimentari durante e dopo la pandemia

ROMA, 13 GEN - Coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di neofobia alimentare, ossia il rifiuto selettivo di alcuni cibi. Questi i risultati dell'indagine del team di ricercatori del Crea Alimenti e Nutrizione pubblicata sulla rivista Frontiers in Nutrition, su un campione di 99 piccoli in età scolare. Durante il lockdown la convivenza forzata ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia associata alla scelta di verdure e legumi. Il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico. Quanto alla neofobia alimentare, per il 97% dei bambini il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante la pandemia. Circa il 70% non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com'era prevedibile, le misure restrittive hanno impattato sulla sedentarietà, passata dal 25,3% al 70,7%. Interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei piccoli è stato coinvolto nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%). I comportamenti non coercitivi dei genitori in reazione al rifiuto del cibo sono stati associati a bassi livelli di neofobia. "Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura potrebbe essere la neofobia alimentare - spiega il coordinatore della ricerca Umberto Scognamiglio - definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia". (ANSA).

Salute: più frutta e verdura per bimbi che aiutano in cucina

Studio sui comportamenti alimentari durante e dopo la pandemia



- RIPRODUZIONE RISERVATA

(ANSA) - ROMA, 13 GEN - Coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di neofobia alimentare, ossia il rifiuto selettivo di alcuni cibi.

Questi i risultati dell'indagine del team di ricercatori del Crea Alimenti e Nutrizione pubblicata sulla rivista *Frontiers in Nutrition*, su un campione di 99 piccoli in età scolare. Durante il lockdown la convivenza forzata ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia associata alla scelta di verdure e legumi.

Il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico.

Quanto alla neofobia alimentare, per il 97% dei bambini il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante la pandemia.

Circa il 70% non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com'era prevedibile, le misure restrittive hanno impattato sulla sedentarietà, passata dal 25,3% al 70,7%. Interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei piccoli è stato coinvolto nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%). I comportamenti non coercitivi dei genitori in reazione al rifiuto del cibo sono stati associati a bassi livelli di neofobia. "Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura potrebbe essere la neofobia alimentare - spiega il coordinatore della ricerca Umberto Scognamiglio - definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia". (ANSA).

RASSEGNA

Studio CREA: più frutta e verdura per i bambini che aiutano in cucina



Indagine su comportamenti alimentari infantili durante e dopo pandemia

Roma, 13 gen. (askanews) - Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di **neofobia** alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti). Sono i risultati emersi dall'indagine svolta da un team di ricercatori del **CREA** Alimenti e Nutrizione, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici.

Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a

quanto accadeva nel periodo pre-pandemico. Un campione di 99 bambini tra i 6 e gli 11 anni ha preso parte a una valutazione retrospettiva effettuata con un questionario autosomministrato. Sono state studiate le abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e gli indicatori dello stile di vita sia pre che post pandemia. Inoltre, è stata valutata la **neofobia** alimentare del bambino utilizzando la "Scala della **neofobia** alimentare (CFNS)".

I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale "Frontiers in Nutrition", hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%).

Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La **neofobia** non è stata associata allo stato ponderale (p-value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di **neofobia** di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati siano stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%).

Studio CREA: più frutta e verdura per i bambini che aiutano in cucina -2-

Roma, 13 gen. (askanews) - Nello studio condotto dai ricercatori **CREA** Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi, i comportamenti genitoriali non coercitivi in reazione al rifiuto del cibo - cioè il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino - sono stati associati a bassi livelli di **neofobia** (valore $p < 0,05$). Al contrario, l'unica strategia associata al livello di **neofobia** è stata la disapprovazione mostrata dal genitore, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi.

"Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la **neofobia** alimentare - spiega Umberto Scognamiglio ricercatore **CREA** Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio - definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di **neofobia** del bambino".

Studio CREA: più frutta e verdura per i bambini che aiutano in cucina

Indagine su comportamenti alimentari infantili durante e dopo pandemia



Roma, 13 gen. (askanews) – Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di neofobia alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti). Sono i risultati emersi dall'indagine svolta da un team di ricercatori del CREA Alimenti e Nutrizione, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici. Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla

scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico. á Un campione di 99 bambini tra i 6 e gli 11 anni ha preso parte a una valutazione retrospettiva effettuata con un questionario autosomministrato. Sono state studiate le abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e gli indicatori dello stile di vita sia pre che post pandemia. Inoltre, è stata valutata la neofobia alimentare del bambino utilizzando la “Scala della neofobia alimentare (CFNS)”. I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale “Frontiers in Nutrition”, hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com’era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l’impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La neofobia non è stata associata allo stato ponderale (p-value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l’isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati siano stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%).

RASSEGNA

SALUTE. CREA: PIÙ FRUTTA E VERDURA PER BAMBINI CHE AIUTANO IN CUCINA.

(DIRE) Roma, 13 gen. - Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di neofobia alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti).

Questi, in sintesi, i risultati emersi dall'indagine svolta da un team di ricercatori del Crea Alimenti e Nutrizione, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici. Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico. (SEGUE)

SALUTE. CREA: PIÙ FRUTTA E VERDURA PER BAMBINI CHE AIUTANO IN CUCINA -2-

(DIRE) Roma, 13 gen. - LE AZIONI CONDOTTE - Un campione di 99 bambini tra i 6 e gli 11 anni ha preso parte a una valutazione retrospettiva effettuata con un questionario autosomministrato.

Sono state studiate le abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e gli indicatori dello stile di vita sia pre che post pandemia. Inoltre, è stata valutata la neofobia alimentare del bambino utilizzando la "Scala della neofobia alimentare (Cfns)". I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale "Frontiers in Nutrition", hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La neofobia non è stata associata allo stato ponderale (p -value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%).

Nello studio condotto dai ricercatori Crea Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi, i comportamenti genitoriali non coercitivi in reazione al rifiuto del cibo - cioè il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino - sono stati associati a bassi livelli di neofobia (valore $p < 0,05$). Al contrario, l'unica strategia associata al livello di neofobia è stata la disapprovazione mostrata dal genitore, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi.

"Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la neofobia alimentare- spiega Umberto Scognamiglio ricercatore Crea Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio- definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione.

Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino".

RASSEGNA STAMPA

SALUTE. CREA: PIÙ FRUTTA E VERDURA PER BAMBINI CHE AIUTANO IN CUCINA -3-

(DIRE) Roma, 13 gen. - Nello studio condotto dai ricercatori Crea Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi, i comportamenti genitoriali non coercitivi in reazione al rifiuto del cibo - cioè il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino - sono stati associati a bassi livelli di neofobia (valore $p < 0,05$). Al contrario, l'unica strategia associata al livello di neofobia è stata la disapprovazione mostrata dal genitore, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi.

"Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la neofobia alimentare- spiega Umberto Scognamiglio ricercatore Crea Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio- definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino".

Alimentazione: bimbi coinvolti a cucinare mangiano più verdure

(AGI) - Roma, 13 gen. - Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di **neofobia** alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti). E' quanto emerso dall'indagine svolta da un team di ricercatori del **CREA** Alimenti e Nutrizione, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici.

Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico.

I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale "Frontiers in Nutrition", hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). (AGI)Tpa (Segue)

Alimentazione: bimbi coinvolti a cucinare mangiano più verdure (2)

(AGI) - Roma, 13 gen. - Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La neofobia non è stata associata allo stato ponderale (p-value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). E' stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%). Nello studio condotto dai ricercatori CREA Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi, i comportamenti genitoriali non coercitivi in reazione al rifiuto del cibo - cioè il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino - sono stati associati a bassi livelli di neofobia (valore p (0,05).

Al contrario, l'unica strategia associata al livello di neofobia è stata la disapprovazione mostrata dal genitore, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi. "Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la neofobia alimentare - spiega Umberto Scognamiglio ricercatore CREA Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio - definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino".

Ai fornelli con mamma e papà i bambini mangiano più verdure

Uno studio rivela che coinvolgere i propri figli nella preparazione dei pasti, li convince a consumare più frutta e verdura



AGI - Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, **limitando forme estreme di neofobia alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti)**. E' quanto emerso dall'indagine svolta da un team di ricercatori del CREA Alimenti e Nutrizione, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici.

Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico.

I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale "Frontiers in Nutrition", hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%).

Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La neofobia non è stata associata allo stato ponderale (p -value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). E' stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%).

Nello studio condotto dai ricercatori CREA Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi, i comportamenti genitoriali non coercitivi in reazione al rifiuto del cibo - cioè il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino - sono stati associati a bassi livelli di neofobia (valore p (0,05). Al contrario, **l'unica strategia associata al livello di neofobia è stata la disapprovazione mostrata dal genitore**, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi.

"Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la neofobia alimentare - spiega Umberto Scognamiglio ricercatore CREA Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio - definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino".

ALIMENTARE: CREA, PIÙ FRUTTA E VERDURA PER BAMBINI CHE AIUTANO IN CUCINA

ROMA (ITALPRESS) - Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di **neofobia** alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti). Questi, in sintesi, i risultati emersi dall'indagine svolta da un team di ricercatori del **CREA** Alimenti e Nutrizione, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici.

Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico. (ITALPRESS) - (SEGUE).

ALIMENTARE: CREA, PIÙ FRUTTA E VERDURA PER BAMBINI CHE AIUTANO IN CUCINA -2-

Le azioni condotte Un campione di 99 bambini tra i 6 e gli 11 anni ha preso parte a una valutazione retrospettiva effettuata con un questionario autosomministrato. Sono state studiate le abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e gli indicatori dello stile di vita sia pre che post pandemia. Inoltre, è stata valutata la **neofobia** alimentare del bambino utilizzando la "Scala della **neofobia** alimentare (CFNS)".

I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale "Frontiers in Nutrition", hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La **neofobia** non è stata associata allo stato ponderale. Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di **neofobia** di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%).

Stili di vita: più frutta e verdura per i bambini che aiutano in cucina

Studio CREA sui comportamenti alimentari infantili durante e dopo la pandemia, pubblicato sulla rivista *Frontiers in Nutrition*

Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di neofobia alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti). Questi, in sintesi, i risultati emersi dall'indagine svolta da un team di ricercatori del **CREA Alimenti e Nutrizione**, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici. Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico.

Le azioni condotte Un campione di 99 bambini tra i 6 e gli 11 anni ha preso parte a una valutazione retrospettiva effettuata con un questionario autosomministrato. Sono state studiate le abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e gli indicatori dello stile di vita sia pre che post pandemia. Inoltre, è stata valutata la neofobia alimentare del bambino utilizzando la "Scala della neofobia alimentare (CFNS)".

I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale "*Frontiers in Nutrition*", hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La neofobia non è stata associata allo stato ponderale (p-value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei

bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%).

Nello **studio** condotto dai ricercatori CREA Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi, i comportamenti genitoriali non coercitivi in reazione al rifiuto del cibo - cioè il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino - sono stati associati a bassi livelli di neofobia (valore $p < 0,05$). Al contrario, l'unica strategia associata al livello di neofobia è stata la disapprovazione mostrata dal genitore, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi.

*“Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la neofobia alimentare – spiega **Umberto Scognamiglio** ricercatore CREA Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio - definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino.”*

Stili di vita, Crea: più frutta e verdura per i bambini che aiutano in cucina

Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di neofobia alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti). Questi, in sintesi, i risultati emersi dall'indagine svolta da un team di ricercatori del **CREA Alimenti e Nutrizione**, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici. Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico.

Le azioni condotte Un campione di 99 bambini tra i 6 e gli 11 anni ha preso parte a una valutazione retrospettiva effettuata con un questionario autosomministrato. Sono state studiate le abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e gli indicatori dello stile di vita sia pre che post pandemia. Inoltre, è stata valutata la neofobia alimentare del bambino utilizzando la "Scala della neofobia alimentare (CFNS)".

I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale "*Frontiers in Nutrition*", hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La neofobia non è stata associata allo stato ponderale (p-value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%).

Nello **studio** condotto dai ricercatori CREA Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi, i comportamenti genitoriali non coercitivi in reazione al rifiuto del cibo - cioè il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino - sono stati associati a bassi livelli di neofobia (valore $p < 0,05$). Al contrario, l'unica strategia associata al livello di neofobia è stata la disapprovazione mostrata dal genitore, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi.

*“Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la neofobia alimentare – spiega **Umberto Scognamiglio** ricercatore CREA Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio - definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino.”*

Stili di vita. Studio Crea: più frutta e verdura per i bambini che aiutano in cucina



Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di neofobia alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti).

Questi, in sintesi, i risultati emersi dall'indagine svolta da un team di ricercatori del **CREA Alimenti e Nutrizione**, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini

nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici. Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico.

Le azioni condotte

Un campione di 99 bambini tra i 6 e gli 11 anni ha preso parte a una valutazione retrospettiva effettuata con un questionario autosomministrato. Sono state studiate le abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e gli indicatori dello stile di vita sia pre che post pandemia. Inoltre, è stata valutata la neofobia alimentare del bambino utilizzando la "Scala della neofobia alimentare (CFNS)".

I risultati

Pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale "Frontiers in Nutrition", hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La neofobia non è stata associata allo stato ponderale (p-value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%).

◀ Nello **studio** condotto dai ricercatori CREA Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi, i comportamenti genitoriali non coercitivi in reazione al rifiuto del cibo – cioè il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino – sono stati associati a bassi livelli di neofobia (valore $p < 0,05$). Al contrario, l'unica strategia associata al livello di neofobia è stata la disapprovazione mostrata dal genitore, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi.

"Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la neofobia alimentare – spiega **Umberto Scognamiglio** ricercatore CREA Alimenti e

Nutrizione che ha coordinato lo studio – definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino.”

RASSEGNA STAMPA

I bimbi che aiutano in cucina mangiano più frutta e verdura: la ricerca del Crea

L'indagine sui comportamenti alimentari durante e dopo la pandemia ha dimostrato che il 97% dei bimbi presi a campione mangia più volentieri se coinvolto



Far approcciare i bambini al cibo attraverso il gioco e il divertimento permette di far loro apprezzare gli alimenti che si portano in tavola. L'assunto – già divulgato, soprattutto in questi ultimi anni durante i quali imperversano in televisione programmi dedicati alla cucina, da nutrizionisti, pediatri e psicologi – è avallato anche dalla recente indagine svolta da ricercatori del **Crea-Alimenti e Nutrizione Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi.**

Lo studio – **pubblicato sulla rivista Frontiers in Nutrition** – si è svolto su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale. Obiettivo: esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici utilizzando la 'Scala della neofobia alimentare (Cfns)'. I risultati hanno mostrato che, per gran parte del campione (**97%**), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La **neofobia (il rifiuto selettivo di alcuni cibi)** non è stata associata allo stato ponderale (p-value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%). Durante la pandemia, inoltre, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico. Fondamentali, affinché i bambini apprezzino maggiormente il cibo, i comportamenti dei genitori. Se mamma e papà disapprovano il rifiuto del figlio di fronte a un cibo che non gradisce, il livello di ripudio di cibi diventerà intermedio o addirittura alto; viceversa, preparare i cibi meno graditi con tecniche e piccoli accorgimenti di impiattamento fa sì che siano più apprezzati dai piccoli di casa e che i livelli di neofobia siano bassi (valore $p < 0,05$).

*"Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la neofobia alimentare – commenta **Umberto Scognamiglio** ricercatore CREA Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio – definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino".*

Salute H24

STOP ALLA NEOFOBIA, PIU' FRUTTA E VERDURA PER BAMBINI CHE AIUTANO IN CUCINA



Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di neofobia alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti).

Questi, in sintesi, i risultati emersi dall'indagine svolta da un team di ricercatori del Crea Alimenti e Nutrizione, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici. Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico.

Un campione di 99 bambini tra i 6 e gli 11 anni ha preso parte a una valutazione retrospettiva effettuata con un questionario autosomministrato.

Sono state studiate le abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e gli indicatori dello stile di vita sia pre che post pandemia. Inoltre, è stata valutata la neofobia alimentare del bambino utilizzando la "Scala della neofobia alimentare (Cfns)". I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale "Frontiers in Nutrition", hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%.

La neofobia non è stata associata allo stato ponderale (p-value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%). Nello studio condotto dai ricercatori Crea Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi, i comportamenti genitoriali non coercitivi in reazione al rifiuto del cibo - cioè il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino - sono stati associati a bassi livelli di neofobia (valore $p < 0,05$). Al contrario, l'unica strategia associata al livello di neofobia è stata la disapprovazione mostrata dal genitore, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi.

"Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la neofobia alimentare- spiega Umberto Scognamiglio ricercatore Crea Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio- definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino".

Studio CREA: più frutta e verdura per i bambini che aiutano in cucina



Indagine su comportamenti alimentari infantili durante e dopo pandemia

Roma, 13 gen. (askanews) – Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di neofobia alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti). Sono i risultati emersi dall'indagine svolta da un team di ricercatori del CREA Alimenti e Nutrizione, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per

esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici. Durante la pandemia, la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico. Un campione di 99 bambini tra i 6 e gli 11 anni ha preso parte a una valutazione retrospettiva effettuata con un questionario autosomministrato. Sono state studiate le abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e gli indicatori dello stile di vita sia pre che post pandemia. Inoltre, è stata valutata la neofobia alimentare del bambino utilizzando la "Scala della neofobia alimentare (CFNS)". I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale "Frontiers in Nutrition", hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com'era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La neofobia non è stata associata allo stato ponderale (p -value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati siano stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%).

SALUS

Far mangiare verdura ai bambini: un segreto è cucinare insieme

Familiarizzare con i prodotti della natura aiuta a crescere in armonia



Ogni volta è una lotta a tavola per far mangiare **frutta** e **verdura** ai vostri **bambini**? Forse c'è una soluzione pratica e anche divertente: coinvolgete i vostri figli in cucina nella preparazione dei pasti e vedrete che sarà più facile indurli poi a mangiare i vegetali. Lo suggerisce un'indagine svolta da un team di ricercatori del **CREA Alimenti e Nutrizione** su un campione di 99 piccoli **tra i 6 e gli 11 anni** del Lazio.

Bambini e verdura

Lo studio è stato condotto durante il Covid con l'obiettivo di esaminare i **cambiamenti delle abitudini nutrizionali** dei bambini nel corso e nel post **pandemia**, quando è

forzatamente aumentato il numero di pasti consumati in famiglia, analizzando anche l'eventuale impatto sui fenomeni di rifiuto di specifici cibi.

I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale *Frontiers in Nutrition*, hanno evidenziato che per la stragrande maggioranza dei piccoli (97%) il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia, con **circa il 70%** dei partecipanti all'indagine che **non ha mutato** le proprie abitudini alimentari. Tuttavia, ci sono state delle salutari **eccezioni** riguardanti alcuni sottogruppi che hanno riportato un **aumento** del consumo di **frutta** (22,2%), di **verdura** (19,2%) e di **legumi** (21,2%).

Come per gioco

In particolare, lo studio condotto da Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi (ricercatori CREA) ha evidenziato l'importanza di **comportamenti non coercitivi da parte dei genitori**, con il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino che hanno dato origine a un minor numero di atteggiamenti di rifiuto. E soprattutto si è osservato come **coinvolgere i figli in cucina** nella preparazione dei pasti in modo giocoso (come avvenuto per il 39,4% dei bambini presi in esame) aumenti la probabilità che mangino poi quello che arriva nel piatto, a partire appunto da verdura e frutta.

“Il nostro studio dimostra come le **strategie educative** adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari del bambino, superando anche la **neofobia** (cioè il rifiuto di cibi nuovi o sconosciuti) che può essere tra le cause del **basso consumo** di frutta e verdura nei più piccoli”, osserva **Umberto Scognamiglio**, ricercatore CREA Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio.

RASST



Bambini e rifiuto del cibo, per far mangiare più frutta e verdura meglio coinvolgerli in cucina (fonte immagine: Pixabay)

◀ **Bambini e rifiuto del cibo, per far mangiare più frutta e verdura meglio coinvolgerli in cucina**

Studio CREA su abitudini alimentari dei bambini in pandemia: il coinvolgimento nella preparazione del cibo e l'aumento dei pasti consumati in famiglia sono strategie efficaci per far mangiare più frutta e verdura e fronteggiare la “neofobia alimentare”, il rifiuto di provare alimenti non familiari

Il coinvolgimento nella preparazione del cibo e l'aumento dei pasti consumati in famiglia si rivelano strategie efficaci per far mangiare **più frutta e verdura ai bambini** e fronteggiare la “**neofobia alimentare**”, il **rifiuto di provare alimenti non familiari e nuovi sapori**. Dunque coinvolgere i figli piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso e collaborativo li può convincere a consumare più frutta e verdura e limita le forme estreme di rifiuto selettivo del cibo.

È la principale conclusione cui giunge **uno studio del CREA Alimenti e Nutrizione** sui comportamenti alimentari infantili durante e dopo la pandemia, pubblicato sulla rivista *Frontiers in Nutrition* – [**The impact of COVID-19 pandemic on food habits and neophobia in children in the framework of the family context and parents' behaviors: A study in an Italian central region**](#).

L'indagine è stata fatta su un campione di 99 bambini in età scolare (tra i 6 e gli 11 anni) della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici.

Pandemia e alimentazione dei bambini

Durante la pandemia, spiega una nota del CREA, «la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e **nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più** rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico».

«Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la **neofobia alimentare** – spiega Umberto Scognamiglio, ricercatore CREA Alimenti e Nutrizione che ha coordinato lo studio – definita come la **riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti**: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le **strategie educative** adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino».

Nello studio emerge che «il livello di neofobia non è stato influenzato dal periodo pandemico e, globalmente, i bambini valutati non hanno registrato un aumento del rifiuto di alimenti selezionati». Coerentemente, i genitori non hanno percepito difficoltà nel gestire il rifiuto del cibo da parte del figlio, e quindi le pratiche di alimentazione non sono state coercitive, ma basate sul dialogo o sull'espedito di preparare cibi più appetibili per i bambini.

«Per la maggior parte dei bambini valutati, – spiega lo studio – le abitudini alimentari non sono cambiate rispetto al periodo pre-pandemia, con un sottogruppo che ha migliorato le proprie

abitudini alimentari sulla base dell'effetto di un **maggiore coinvolgimento nella preparazione del cibo e di una maggiore frequenza dei pasti in famiglia**. Questo studio, anche con la dimensione limitata del campione, conferma l'efficacia di queste strategie come strumenti per aumentare il consumo di verdure e mitigare la neofobia alimentare».

Abitudini e neofobia alimentare

Quali i dati più nel dettaglio? Per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa **il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari**, con alcune eccezioni che hanno riguardato **alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%)**.

Con le restrizioni ai movimenti, è stato rilevante l'impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%.

La neofobia, dice ancora la ricerca, non è stata associata allo stato ponderale dei bambini, anche se nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio.

«È stato interessante notare come durante l'isolamento sociale, **il 39,4% dei bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti** e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%)».

Il dialogo e la preparazione del cibo in modo più apprezzabile per il bambino, dunque un comportamento dei genitori non coercitivo, sono stati associati a un basso livello di neofobia.

«Al contrario, **l'unica strategia associata al livello di neofobia è stata la disapprovazione mostrata dal genitore**, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi».

RAS

Ortofrutta, quando i bambini ne consumano di più

Lo studio Crea sui comportamenti infantili pre e post pandemia



Coinvolgere i figli più piccoli nella preparazione dei pasti in modo giocoso li convince a consumare più frutta e verdura, limitando forme estreme di neofobia alimentare (ossia il rifiuto selettivo di taluni alimenti).

Questi, in sintesi, i risultati emersi dall'indagine svolta da un team di ricercatori del **Crea Alimenti e Nutrizione**, su un campione di 99 bambini in età scolare della regione Lazio, ma rappresentativo anche a livello nazionale, per esaminare i cambiamenti delle loro abitudini nutrizionali nel corso e nel post pandemia da Covid-19 e l'eventuale impatto sui fenomeni di ripudio di cibi specifici.

Durante la pandemia, **la convivenza forzata determinata dal lockdown ha prodotto l'aumento del numero dei pasti consumati in famiglia**. Inoltre, nel periodo di convivenza forzata la condivisione dei pasti si è associata alla scelta di verdure e legumi: circa il 95% dei

bambini che ha consumato maggiormente questi alimenti, infatti, aveva effettuato entrambi i pasti principali nel nucleo familiare e nel 35% dei casi è risultato che ne mangiavano di più rispetto a quanto accadeva nel periodo pre-pandemico.



Le azioni condotte

Un campione di 99 bambini tra i 6 e gli 11 anni ha preso parte a una valutazione retrospettiva effettuata con un questionario autosomministrato. Sono state studiate le abitudini alimentari, i livelli di attività fisica e gli indicatori dello stile di vita sia pre che post pandemia. Inoltre, è stata valutata la neofobia alimentare del bambino utilizzando la “Scala della neofobia alimentare (Cfns)”.

I risultati, pubblicati nel numero di dicembre della rivista scientifica internazionale “*Frontiers in Nutrition*”, hanno mostrato che, per gran parte del campione (97%), il rifiuto selettivo del cibo non è cambiato durante il periodo della pandemia. Circa il 70% dei partecipanti non ha mutato le proprie abitudini alimentari, con alcune eccezioni che hanno riguardato alcuni sottogruppi che hanno riportato un aumento del consumo di frutta (22,2%), verdura (19,2%) e legumi (21,2%). Com’era prevedibile, a causa delle misure restrittive, è stato rilevante l’impatto della pandemia sulla sedentarietà, che è passata dal 25,3 al 70,7%. La neofobia non è stata associata allo stato ponderale (p-value 0,5). Tuttavia, nei bambini normopeso è stata riscontrata una più alta prevalenza di neofobia di livello intermedio (78,4%). È stato interessante notare come durante l’isolamento sociale, il 39,4% dei bambini studiati sono stati coinvolti nella preparazione dei pasti e come sia aumentata la percentuale che ha condiviso tutti i pasti con la famiglia (32,3% vs. 78,8%).



Nello **studio** condotto dai ricercatori Crea Annalisa Di Nucci, Umberto Scognamiglio, Federica Grant e Laura Rossi, i comportamenti genitoriali non coercitivi in reazione al rifiuto del cibo - cioè il dialogo e la preparazione dei cibi meno graditi in una modalità maggiormente apprezzabile dal bambino - sono stati associati a bassi livelli di neofobia (valore $p < 0,05$). Al contrario, l'unica strategia associata al livello di neofobia è stata la disapprovazione mostrata dal genitore, a cui, infatti, corrisponde nel proprio figlio un livello intermedio o alto di ripudio di cibi.

“Una delle cause del basso consumo di frutta e verdura nei bambini potrebbe essere la neofobia alimentare – spiega **Umberto Scognamiglio ricercatore Crea Alimenti e Nutrizione** che ha coordinato lo studio - definita come la riluttanza a mangiare cibi nuovi o sconosciuti: un comportamento molto comune tra i bambini con un ben definito esordio ed evoluzione. Il nostro studio dimostra come le strategie educative adottate dal genitore al momento del pasto possano influenzare in modo determinante le abitudini alimentari e il livello di neofobia del bambino.”