



Un'indagine realizzata dall'Osservatorio Doxa-AIDEPI "Io comincio bene", alla vigilia della riapertura delle scuole, ha indagato quanto ne sanno le mamme sulla prima colazione e cosa mangiano i loro bambini. E se tutte sono consapevoli - come viene confermato dalla scienza - dell'importanza che riveste il primo pasto della giornata per ottenere buoni voti a scuola, non sono altrettanto preparate su calorie e nutrienti



Roma, 12 settembre 2016 – Una corretta colazione, lo pensano 9 mamme italiane su 10, ha un impatto positivo sul rendimento scolastico dei propri figli. È uno dei risultati più interessanti emersi dall'indagine *"Le mamme e la colazione dei figli in età scolare"* realizzata dall'Osservatorio Doxa-AIDEPI "Io comincio bene" su un campione rappresentativo di 500 mamme con figli tra i 3 e 18 anni, presentata in occasione della riapertura dell'anno scolastico.

Si tratta infatti di una percezione supportata dal parere della scienza: numerose pubblicazioni hanno messo, in questi ultimi anni, in relazione un'adeguata prima colazione con una maggiore capacità di memoria, un miglioramento del livello di ascolto e comprensione, e con la capacità di risolvere problemi matematici (Cueto 2001, Fanjiang 2007, Pivivk 2012). Ma non solo. Un recente studio dell'università di Cardiff è arrivato ad associare un buon primo pasto della giornata con migliori voti a scuola, fino a due volte più alti, rispetto ai bambini che la saltano. Una ragione in più per ascoltare quello che i nutrizionisti ripetono da decenni: mai saltarla!



Sempre secondo i risultati di questa ricerca voluta dall'Osservatorio Doxa-Aidepi, sembra che le cose da noi non vadano poi così male: i bambini italiani prima di andare a scuola fanno colazione quasi tutti i giorni (93% tutti i giorni, 6% 3-4 volte a settimana) e preferiscono, come dovrebbe essere, consumarla a casa.

“Noi medici – spiega Luca Piretta, nutrizionista gastroenterologo e docente dell'Università Campus Bio-Medico di Roma – lo ripetiamo da anni. Prima di andare a scuola i bambini e i ragazzi non dovrebbero mai saltare la colazione o farla in maniera insufficiente o inadeguata. Dovrebbero iniziare con la giusta dose di carboidrati, bere sempre qualcosa e non dimenticare le fibre... Che le mamme italiane abbiano recepito il messaggio è un buon inizio, anche perché l'educazione a un corretto stile alimentare della giornata inizia proprio dalla scelta della giusta colazione, anche in base all'età del ragazzo”.

8 mamme su 10 pensano di saperne abbastanza sulla prima colazione (ma non è così)

Quando passiamo però dalla teoria (la colazione va fatta, sempre ed è importante) alla pratica (come va fatta, mangiando cosa, in quali quantità), una fetta delle mamme italiane dimostra di non saperne abbastanza sulle reali esigenze dei propri figli in relazione a questo importante pasto della giornata.

Una mamma su quattro (25%) ammette con sincerità che vorrebbe/dovrebbe saperne di più, anche se in effetti il numero delle mamme “rimandate” in nozioni base sulla corretta colazione – come vedremo più avanti – è molto più alto.

Questo è un punto fondamentale, visto che a decidere il menù del primo pasto della giornata sono soprattutto loro, le mamme (nel 69% dei casi), che, sempre in teoria, si reputano abbastanza preparate sul tema “prima colazione” (quasi l'80% ritiene di avere una preparazione da buona a ottima).



La colazione dei bambini prima della scuola: stravincono latte, dolci e biscotti. Il nutrizionista: “Scelta corretta, ma aggiungiamo anche la frutta”

Ma cominciamo con ordine. Cosa mangiano i bambini e i ragazzi tra i 3 e i 18 anni prima di andare a scuola? Fanno un primo pasto all’insegna del dolce. A farla da padrone i biscotti (75% delle preferenze), seguiti da cereali da prima colazione, muesli e riso soffiato (58%), dolci fatti in casa (43%) e merendine (38%). Yogurt, classico o alla frutta, per il 32%. Mentre 1 bambino su 4 (25-27%) sceglie pane o fette biscottate con creme spalmabili, marmellata o miele. Per tutti la bevanda preferita al pasto del risveglio è il latte: bevuto da solo (50%) o con aggiunta di polveri al cacao (43%), o con un po’ di caffè, soprattutto per i più grandi, nel classico caffelatte (32%) o cappuccino (23%). Succhi di frutta e spremute confezionate (26%) o fresche (20%) completano il quadro delle bevande più ricorrenti. E la frutta? Il suo consumo è un’abitudine solo per il 18% del campione.

“Buona la scelta di una colazione dolce a base di cereali, che danno energia per tutta la mattina e apportano zuccheri a lento rilascio – commenta Luca Piretta – Sì anche al latte, perché garantisce la quota di proteine e grassi utili a stimolare il senso di sazietà, e contiene inoltre buone quantità di calcio e fosforo molto biodisponibili. Ancora troppo bassi invece i consumi di frutta: sarebbe importante proporla regolarmente fin dal primo pasto della giornata, magari provando con spremute, oppure preparando una sorta di dessert con lo yogurt”.

Le buone abitudini: il menù a colazione varia per 8 bambini su 10

Scorrendo i risultati della ricerca vediamo anche che l’85% delle mamme tende a variare il menù a

colazione. Si cambia soprattutto in base alla stagione (37%), per non rendere i bambini troppo abitudinari e far provar loro nuovi sapori e consistenze (29%), ma anche in base alle richieste dei figli (23%) e, molto meno, in rapporto alle età (11%).

“Corretto proporre alternative diverse a colazione – commenta il prof. Piretta – il principio che dovrebbe guidare le mamme è far coincidere tre esigenze: prestare attenzione al fabbisogno nutrizionale adeguato, proporre solo frutta di stagione e rispettare i gusti del bambino. A differenza degli altri pasti, se un bambino preferisce una tipologia di colazione, se corretta dal punto di vista nutrizionale, lo si può assecondare e proporre gli stessi prodotti anche tutto l’anno. Importante però accorgersi subito se il bambino si stanca e, a quel punto, proporre alternative”.

Mamme italiane: quanta confusione su calorie ed esigenze dei bambini a colazione...

Anche se 7 mamme su 10 dichiarano di leggere con attenzione l’etichetta nutrizionale dei cibi che portano in tavola, nella realtà fanno molta confusione sul peso della colazione nell’ambito del piano alimentare giornaliero, sulla quantità di calorie e sulla tipologia di nutrienti che dovrebbero comporla.

Curiosamente sovrastimano il peso percentuale della colazione rispetto a quello degli altri pasti (solo 1 mamma su quattro, 25%, sa che la colazione dovrebbe assicurare circa il 20% delle calorie giornaliere di cui ha bisogno il proprio bambino, mentre il 75% delle mamme italiane pecca invece per eccesso: la metà circa indica tra il 20 e il 30%, mentre il 25% risponde addirittura oltre il 30%) e sottostimano la quantità di calorie necessarie perché sia adeguata alle necessità del proprio bambino (1 mamma su 2 ritiene adeguata una colazione tra le 150 e le 300 kcal per un bambino normopeso di 6-10 anni, mentre l’importo corretto varia tra le 300 e le 450 calorie).

“Rimandate” anche sulla ottimale ripartizione dei nutrienti per la colazione ideale dei propri figli: circa 1 mamma su 2 ritiene, a torto, che debba essere composta principalmente da proteine, seguite da carboidrati e, infine, grassi. Mentre la formula perfetta è e resta: 70% carboidrati, 20% proteine e 10% grassi.

Il nutrizionista: “Importante conoscere le calorie degli alimenti”

“É normale e comprensibile– commenta il prof. Piretta – che si faccia fatica a stare dietro a concetti non immediati e intuitivi come quelli della nutrizione umana, ma è importante che le mamme cerchino di avere qualche nozione in più di educazione alimentare e che sappiano regolarsi sul valore calorico degli alimenti che portano in tavola, per non eccedere nelle quantità e per poter rispondere in modo adeguato alle esigenze nutrizionali dei figli”.

Per aiutarle a districarsi tra numeri e percentuali, Luca Piretta propone due idee di menù pensate per bambini di età diverse: “Un menù intorno alle 400 kcal, indicato per un bambino di 6-10 anni, può essere composto da una tazza di latte parzialmente scremato da 150 cc (o uno yogurt magro alla frutta senza zucchero), una fetta di pane tostato con marmellata o miele, due biscotti con i cereali e una spremuta d’arancia o un kiwi. Per un ragazzo tra gli 11 e i 18 anni, con un fabbisogno calorico giornaliero complessivo tra le 2.500 e le 3.000 calorie, si potrebbe proporre una colazione tra le 500 e le 600 kcal composta da una tazza di latte parzialmente scremato da 200 cc con aggiunta di cereali (80 gr) oppure tre fette biscottate con marmellata (da alternare un paio di volte a settimana con crema spalmabile), due o quattro biscotti frollini, una spremuta d’arancia o un kiwi”.

Il parere della psicologa: “La colazione fondamentale per nutrire le relazioni familiari”

La colazione, però, non è solo calcoli e formule matematiche, è anche un'alchimia di emozioni. “La prima colazione è un'occasione per rendere speciale il risveglio dei nostri bambini – spiega Simona Vanetti, psicologa e formatrice – oltre al cibo, possiamo mettere in tavola dei messaggi significativi che facciano percepire l'affetto e la cura che abbiamo verso i nostri figli, anche durante la nostra assenza. Possiamo aiutare, ad esempio, i bambini che hanno difficoltà ad alzarsi al mattino preparando la tavola insieme la sera prima e creando, in questo modo, un'attesa positiva per la prima colazione, oppure lasciare una sorpresina sotto la tazza, soprattutto se al mattino non riusciamo a far colazione insieme. Per i più piccoli pensiamo ad un disegnetto, uno sticker, un fermaglio o un dolcetto, per i più grandi possiamo aggiungere un messaggio scritto. Anche gli adolescenti, sfuggenti e spesso refrattari a gesti e dimostrazioni d'affetto, apprezzeranno un bigliettino con un 'ti voglio bene per ciò che sei', che sarà un balsamo per la loro autostima”.

“Io comincio bene” è una campagna sostenuta da AIDEPI (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane), primo polo associativo del settore alimentare nazionale. L'obiettivo è promuovere il valore della “buona” prima colazione attraverso la condivisione di storie, curiosità, informazioni che vedono protagonista il primo pasto della giornata, fondamentale per una corretta alimentazione.

fonte: ufficio stampa