

Come sono le mamme italiane quando si parla di scelte alimentari in famiglia? Attente e scrupolose, con il pallino del controllo, ma anche insicure (4 su 10 in ansia). Hanno un buon livello di informazione, ma nella pratica faticano ad imporre ai figli un regime equilibrato (solo 2 su 10 giudicano adeguata l'alimentazione dei figli). Una ricerca Doxa/Unaitalia ne svela abitudini e comportamenti, per scoprire che a preoccupare il 55% delle mamme è la scarsa presenza di frutta e verdura nel menù e che il pollo è un alleato perfetto, una carne magra e digeribile, che conquista tutti in famiglia. In compagnia del dott. Giuseppe Morino, Resp. UO Educazione Alimentare dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma, rispondiamo ai dubbi delle mamme



Roma, 19 aprile 2016 – C'è un alimento che sembra mettere d'accordo tutti in famiglia: il pollo. Piace alle mamme perché è una carne magra e al contempo nutriente (60%), oltre a riscontrare il parere positivo di tutti (59%), e piace (molto) ai bambini, che in un'ipotetica top 5 lo pongono al quarto posto dopo la prevedibile triade pasta-pizza-dolci, e, a sorpresa, prima dei formaggi. È quanto emerge dalla ricerca Doxa/Unaitalia *“Le mamme e l'alimentazione dei loro figli”*, che ha fotografato comportamenti e opinioni delle 5 milioni di mamme italiane con figli di età compresa tra 1 e 14 anni (attraverso un questionario online somministrato ad un campione rappresentativo di 500).

Ma come sono le mamme italiane, quando si parla di scelte alimentari in famiglia? Se ne occupano in prima persona (il 90% prepara personalmente i pasti ai bambini), scelgono solo prodotti di qualità e made in Italy (9 su 10) e sono iper-critiche, solo il 24% promuove la dieta dei propri figli. Da un lato sono attente e pignole, ma si scoprono anche ansiose e insicure: 4 su 10, circa due milioni di loro, ammette di avere dubbi su cosa far mangiare ai propri figli, non sa a chi chiedere consiglio, si sente in colpa se non è presente ed è molto preoccupata per il rischio, sempre possibile, che i propri figli prendano cattive abitudini alimentari. E quando hanno un dubbio, subito dopo l'esperto guardano lo smartphone: è infatti il web il luogo a cui 1 mamma su 2 si rivolge quando cerca un'informazione su un alimento.

Secondo la ricerca a mettere in ansia è soprattutto il timore che i propri figli non seguano una dieta equilibrata (61%), e non consumino a sufficienza frutta e verdura (55%). La carne viene promossa e compare nel menù in media 3 volte a settimana, con una spiccata preferenza per il pollo, presente in media 2 volte a settimana (3-4 volte per 1 mamma su 3) ed unica tipologia di carne ad avere la piena fiducia delle mamme e a non aver subito sensibili riduzioni dei consumi dopo il recente allarme OMS sui

possibili rischi legati al consumo di carni rosse e trasformate.

Mamme promosse in “teoria”, ma in pratica...

Promosse o bocciate in educazione alimentare? Le mamme si autopromuovono: 8 su 10 giudicano il proprio livello di informazione da buono (65%) a ottimo (17%). Il 18% si dà la sufficienza e ammette di informarsi ma con tanti dubbi da chiarire, solo l'1% non si ritiene abbastanza informata. E sulla “teoria” se la cavano abbastanza bene: la quasi totalità (90%) ritiene (a ragione) che pasta o riso non vadano abbinate a pane o patate o che le patate siano da sostituire al primo piatto (80%). Cadono in errore invece sui secondi piatti: 1 su 2 sovrastima la quantità di formaggi da proporre nel menù (3-4 volte a settimana) e 3 su 10 considerano i legumi un contorno da abbinare ad un secondo proteico.

Ma alla prova dei fatti solo 2 mamme su 10 giudica positivamente la dieta dei figli, considerandola varia ed equilibrata. Oltre 1 mamma su 2 (55%) considera troppo poca la quantità di frutta e verdura assunta dai figli. Un'altra abitudine scorretta è l'assunzione di cibi e bevande troppo zuccherate (24%). Troppi carboidrati e poche proteine secondo il 20% delle mamme. Per chiudere, la consapevolezza che assumano troppi grassi (13%). Non sembra destare preoccupazione invece l'assunzione di proteine, troppe solo per il 5% del campione.

Il menù dei bambini italiani: pasta quasi quotidianamente per 8 su 10, carne in media 3 volte a settimana

Andando ad indagare, quali sono gli alimenti principali nella dieta dei figli? Pane e pasta compaiono quasi quotidianamente nel menù dei bambini (da tutti i giorni a 3-4 volte a settimana, rispettivamente, per l'80 e il 90% delle mamme). Molto meno presenti cereali (2,4 volte a settimana in media), riso (1,5) e patate (1,4). Proporre quotidianamente pasta e pane è una scelta corretta secondo Giuseppe Morino, Resp. UO Educazione Alimentare dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma, che consiglia però di “non associare questi alimenti tra loro e di differenziare il più possibile, inserendo cereali più ricchi di fibre, o prediligere pasta e pane integrali”.

La carne compare in tavola in media 3 volte a settimana. Tra le varie tipologie, il pollo trova il maggior apprezzamento da parte delle mamme e viene proposto con maggior frequenza: l'84% lo propone ai propri figli almeno una volta la settimana. Ma nonostante sia presente nel menù, il 44% delle mamme vorrebbe consigli da un esperto proprio sul ruolo della carne nell'alimentazione di un bambino o un adolescente.

“La carne è un alimento dall'elevato valore nutritivo, poiché è una fonte primaria di alcuni nutrienti e micronutrienti solitamente assenti (come la vitamina B12), o scarsamente rappresentati (zinco, selenio, niacina e riboflavina), o meno biodisponibili (come il ferro) nei prodotti di origine vegetale. Buona la scelta di prediligere le carni bianche, ottima fonte di proteine, con pochi grassi e di buona qualità, una elevata digeribilità e un ragionevole apporto calorico”, continua il pediatra.

Tra gli altri alimenti proteici vengono proposti più frequentemente formaggi (il 33% delle mamme da 3-4 volte a settimana a tutti i giorni), molto meno legumi e pesce (in media 1,5 volte a settimana). “È importante la giusta rotazione degli alimenti proteici, proponendo pesce, carne e legumi ognuno almeno 3 volte a settimana. I restanti giorni si possono alternare uova, prosciutto o formaggi (1-2 volte a settimana al massimo)”, conclude Morino.

fonte: ufficio stampa