

Data	31 marzo 2006
Testata	Fruitecom
Periodicità	News
Città	Modena

Si è concluso oggi Dammi il 5! a scuola

Gli 800 bambini in festa con il progetto didattico di Unapro preferiscono fragole e ciliegie

Si è concluso questa mattina con una grande festa alla Città del Gusto del Gambero Rosso di Roma l'iniziativa "Dammi il 5! a scuola", parte dalla campagna triennale di Unapro "Nutritevi dei colori della vita". Alla celebrazione conclusiva hanno partecipato circa 800 bambini delle scuole elementari capoline. Il giovane pubblico ha partecipato alle lezioni-gioco sul principio dei 5 colori del benessere, ovvero sull'importanza di consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura fresca di 5 colori diversi (rosso, bianco, verde, blu/viola e giallo/arancio). Durante l'incontro, Andrea Vania, Medico Pediatra e Ricercatore dell'Università "La Sapienza" di Roma, ha tenuto una mini-lezione sulle proprietà di frutta e verdura di ogni colore. I frutti preferiti dai bambini sono fragole e ciliegie mentre per quanto riguarda la verdura i bambini in gran maggioranza hanno risposto di prediligere l'insalata. Per Vania, oggi il bambino è libero di scegliere i cibi che desidera mangiare, una scelta che i genitori assecondano già a partire dai due anni d'età. "Questo è un errore grave - prosegue il pediatra. - Il bambino dovrebbe seguire le linee guida del genitore in quanto non è in grado di sapere cosa gli fa bene mangiare". E non solo. La mancanza di tempo fa sì che il genitore al primo rifiuto del figlio rinunci a proporre l'alimento non gradito. "Invece bisogna insistere - prosegue Vania: - in media sono 12 i tentativi da fare per abituare il bambino a consumare i cibi corretti". Già dai due anni inizia a formarsi il gusto, per questo è importante che i genitori non depongano subito le armi davanti ai primi rifiuti in erba.