

News

SICUREZZA ALIMENTARE. Progetto Unaproa "Dammi il 5! a scuola", oggi la giornata conclusiva 31/03/2006 - 17:38

Si è oggi concluso, a Roma, "Dammi il 5! a scuola", il progetto didattico di Unaproa (Unione Nazionale tra le Organizzazioni di Produttori Ortofrutticoli Agrumari e di Frutta in guscio) che per tutta la seconda metà del mese di marzo ha promosso il consumo di frutta e verdura fresca.

Tra canti e balli di gruppo 800 bambini delle scuole elementari capolinee hanno 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). Un esperto di nutrizione, 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. Fragole e ciliegie: i frutti più amati. Per quanto riguarda la verdura i bambini in gran maggioranza hanno risposto di prediligere l'insalata.

"Nel Lazio - ha dichiarato Vania - elevato il tasso di obesità infantile. Tra le cause poco moto e un insufficiente consumo di frutta e verdura. I bambini mangiano poca frutta e verdura" afferma Andrea Vania.- Secondo le ultime indagini dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) i bambini laziali con problemi di peso in eccesso sono il 35%. Un'alimentazione ricca di frutta e verdura, unita al moto, è in grado di contrastare efficacemente questo problema".

Secondo il medico pediatra "Troppo spesso i più piccoli non mangiano frutta e verdura a sufficienza per due motivi di ordine sociologico: l'educazione moderna e la mancanza di tempo da parte dei genitori al momento del pasto. 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. Il bambino dovrebbe seguire le linee guida del genitore in quanto non è in grado di sapere cosa gli fa bene mangiare".

"E' bene sapere - conclude Vania - che già in età pediatrica iniziano a svilupparsi le patologie dell'età adulta. Per questo si dice che la prevenzione in questa fase è primaria. Il fattore protettivo più efficace è dato dal consumo di tutti i 5 colori del benessere: per coprire il fabbisogno nutritivo del bambino occorre consumare frutta e verdura di tutte le categorie."

Per maggiori informazioni visita il sito di [Unaproa](#).

2006 - redattore: **SB**