

Frutta e verdura, i nuovi amici dei bambini



Si terrà alla **Città del gusto del Gambero Rosso** la festa conclusiva di **'Dammi il 5! A scuola'**, il progetto di **Unaproa** che ha insegnato a mangiare meglio a **800 alunni** delle scuole capitoline. Tra gli obiettivi dell'iniziativa, la lotta all'obesità

Roma, 30 marzo 2006 - I bambini romani mangiano abbastanza bene, ma potrebbero mangiare ancora meglio e c'è da giurare che d'ora in poi l'alimentazione cambierà almeno per quegli **800 che hanno partecipato all'iniziativa 'Dammi il 5! A scuola'**, che si concluderà domani con una grande festa alla Città del gusto del Gambero Rosso in via Enrico Fermi.

Due settimane 'intensive' per i piccoli delle **19 scuole capitoline** che hanno aderito al progetto che rientra nella campagna triennale di comunicazione **'Nutritevi dei colori della vita'** promossa da Unaproa, l'Unione nazionale tra le organizzazioni di produttori ortofrutticoli agrumari e di frutta in guscio, in cui i bimbi hanno imparato che per crescere in modo equilibrato bisogna mangiare ogni giorno cibi di cinque colori diversi: rosso, bianco, verde, blu/viola, giallo/arancio.

L'iniziativa ha rilevato che il consumo di frutta e verdura fresca tra i minori è piuttosto scarso: secondo le insegnanti coinvolte, **il 90% dei bambini a merenda preferisce pizza o dolci confezionati** al ben più salutare arancio o alla saporita banana. Il problema, in realtà, ha una portata globale:

L'Organizzazione mondiale della sanità avverte che l'obesità è il principale problema che affligge la salute pubblica nei paesi occidentali, tanto che è stato coniato il nuovo termine 'globesity' per definire il fenomeno e la cattiva alimentazione ne è la principale causa. **In Italia il 4% dei ragazzi fra i 6 e i 13 anni sono obesi, il 20% è in sovrappeso, stando ai dati forniti dall'Istituto superiore di sanità e dall'Istat.**

Contro questa vera e propria malattia gli unici mezzi sono la prevenzione e l'educazione costante a corrette abitudini alimentari: il progetto 'Dammi il 5! A scuola' ha rivelato che l'80% degli insegnanti affronta l'argomento con i propri alunni una volta a settimana, il 20% almeno una volta al mese.

Ma domani mattina niente brutti pensieri, sarà solo una giornata di festa in cui i piccoli assisteranno a spettacoli di maghi e giocolieri e potranno 'interrogare' un esperto di nutrizione, Amleto D'Amicis, primo ricercatore dell'Inran, l'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione.

E a dimostrazione del fatto che si può anche imparare divertendosi, ai bimbi verranno regalate la **Guida del benessere**, realizzata con l'Istituto di scienza dell'alimentazione della Sapienza, e l'opuscolo **'Che ti frulla per la testa'**, un ricettario per preparare frullati e centrifugati gustosi.