



COMUNICATO STAMPA

"Dammi il 5! a scuola".

Grande successo per la conclusione del progetto didattico *Dammi il 5! a scuola*:

800 bambini in festa con frutta e verdura alla Città del Gusto del Gambero Rosso

Fragole e ciliegie le preferite dai bambini.

L'esperto: nel Lazio il più alto tasso di bambini in sovrappeso.

Grande successo per la festa di Dammi il 5! a scuola

ROMA, 31 marzo 2005 – *Dammi il 5! a scuola*, il progetto didattico della campagna "Nutritevi dei colori della vita" promossa da Unaproa (Unione Nazionale tra le Organizzazioni di Produttori Ortofrutticoli Agrumari e di Frutta in guscio) con il sostegno della Comunità Europea, che per tutta la seconda metà del mese di marzo ha incentivato il consumo di frutta e verdura fresca entrando nelle scuole elementari di Roma, si è concluso questa mattina con una grande festa alla **Città del Gusto del Gambero Rosso**.

La festa ha visto momenti di grande animazione con canti e balli di gruppo, spettacoli di giocolieri e maghi. Entusiasti e scatenati i circa 800 bambini delle **scuole elementari** capolinee che 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

Durante la festa sono stati chiesti ai bambini i loro gusti riguardo a frutta e verdura. I frutti più amati in assoluto sono fragole e ciliegie.

Qual è l'ortaggio preferito dai bambini?

Per quanto riguarda la verdura i bambini in gran maggioranza hanno risposto di prediligere l'insalata.

L'esperto Andrea Vania: nel Lazio 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. Troppo spesso però – spiega Vania – 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 – 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

Ufficio stampa - Kpr Comunicazione

Lara Ampollini

Elisa Costa

tel.06 45437833

ufficiostampa.kpr@unaproa.com



Nutritevi dei colori della vita.



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. Rifiuti che, sottolinea l'esperto, "sono fisiologici, in quanto in quell'età i bambini sviluppano la neofobia verso il cibo, ovvero la paura di quanto è nuovo".

"E' bene saper 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."

Nutritevi dei colori della vita

Dammi il 5! a scuola rientra nella campagna triennale di comunicazione **Nutritevi dei colori della vita** promossa da **Unaproa**, con il sostegno della Comunità Europea. La campagna, indirizzata alle giovani famiglie e ai bambini, in questo caso si rivolge ai più piccoli per educarli ad una alimentazione ricca di frutta e ortaggi freschi che forniscono sostanze preziose per la loro funzione nutritiva e protettiva dell'organismo.

L'attenzione per i bambini. La campagna anche in tv

L'iniziativa nelle scuole prosegue le precedenti azioni progettuali rivolte ai più piccoli ai quali è dedicata anche un'apposita sezione sul sito www.unaproa.com/icoloridellavita. Qui la mascotte Gian 5 colori, sotto forma di gioco e in linea con il progetto didattico, guida i bambini nell'apprendimento dei 5 colori del benessere.

In questi giorni, in concomitanza con il progetto nelle scuole, la campagna "Nutritevi dei colori della vita" sta raggiungendo i più giovani anche attraverso spazi dedicati in alcune trasmissioni televisive di grande richiamo come il **GT Ragazzi**, **Geo&Geo** e la **Melevisione**.

Ufficio stampa - Kpr Comunicazione

Lara Ampollini

Elisa Costa

tel.06 45437833

ufficiostampa.kpr@unaproa.com



Unione Nazionale tra le Organizzazioni di Produttori Ortofrutticoli Agrumari e di Frutta in Guscio
00187 Roma - Via XX Settembre, 4 - Tel. 06.424521 - Fax 06.47822822 - email: info@unaproa.com - www.unaproa.com



Campagna finanziata con il contributo
della Comunità Europea