

**Thomas J., Sutcliffe K., Harden A., Oakley A., Oliver S., Rees R., Brunton G., Kavanagh J., (2003) *Children and healthy eating: a systematic review of barriers and facilitators*: London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London**

## **Abstract**

(traduzione e adattamento a cura di A. Suglia – [alessandra.suglia@dors.it](mailto:alessandra.suglia@dors.it), DoRS)

## **Obiettivi**

L'educazione ad una sana alimentazione è da promuovere sin dall'infanzia visti i benefici psicologici a lungo termine che possono derivare da uno stile alimentare corretto. Un alto consumo di alimenti ad alto contenuto calorico aumenta il rischio di obesità, fenomeno sempre più in crescita nella popolazione infantile. Il consumo di frutta e verdura è al contrario associato alla riduzione del rischio di numerose malattie. Studi recenti rivelano che in Inghilterra i bambini consumano meno della metà delle cinque porzioni al giorno raccomandate di frutta e verdura. Questo è anche determinato dalle caratteristiche organizzative e sociali dei contesti di vita.

Questo report illustra i fattori noti che ostacolano e facilitano l'educazione alimentare nei bambini d'età compresa tra i 4 e i 10 anni. Un'attenzione particolare è posta ai fattori che ostacolano e facilitano il consumo di frutta e verdura.

## **Destinatari**

Decisori, operatori, ricercatori, genitori e bambini.

## **Risultati**

La maggior parte degli studi inclusi nella revisione sistematica sono stati realizzati nel setting scuola e hanno previsto momenti di apprendimento dei benefici che derivano dal consumo di frutta e verdura ed esperienze dirette da parte dei bambini (preparazione del cibo, assaggio...). Molti interventi hanno inoltre coinvolto i genitori, gli insegnanti e gli operatori sanitari. Alcuni si sono proposti di produrre anche modifiche dell'ambiente (es. rivisitazione dei menù scolastici). Alcuni interventi si sono posti più di un obiettivo: educazione alimentare e promozione dell'attività motoria. I risultati della revisione sistematica sottolineano che questi tipi di intervento producono risultati positivi minimi, ma statisticamente significativi.

I risultati sono maggiori se:

- l'intervento è rivolto a genitori con un alto rischio di malattie cardiovascolari
- l'intervento non perde di vista l'obiettivo di aumentare il consumo di frutta e verdura, associando la promozione della corretta alimentazione o altri aspetti di educazione alimentare (es. ridurre il consumo di sale e di grassi)

Non esistono prove di efficacia rispetto a singole azioni (es. realizzare solo lezioni in classe o allestire spazi di vendita di sola frutta nella scuola – "tuck shops")

Gli studi che hanno esplorato il punto di vista dei bambini rispetto al consumo di frutta e verdura evidenziano sei punti chiave: i bambini non si sentono coinvolti rispetto ai temi della salute; i bambini non attribuiscono importanza al messaggio loro diretto rispetto alla loro salute futura; i bambini danno dei significati diversi alla frutta, alla verdura e ai cibi confezionati; i bambini ricercano attivamente un ruolo attivo nella scelta del cibo; i bambini considerano i pasti come momenti di natura sociale; i bambini riconoscono la contraddizione tra ciò che gli adulti dicono loro di fare e ciò che gli adulti stessi fanno

Gli studi che hanno esplorato il punto di vista dei bambini rispetto al consumo di frutta e verdura suggeriscono inoltre che gli interventi dovrebbero promuovere il consumo di frutta e verdura utilizzando più azioni e non solo con riferimento ai benefici in termini di salute. Gli interventi che sposano questi accorgimenti sembrano essere più efficaci di altri che non li considerano.

### **Valore aggiunto**

La promozione di una corretta alimentazione dovrebbe essere prevista dai programmi scolastici

La sua realizzazione in ambito scolastico necessita di competenze, tempo e sostegno da parte di attori diversi

È più semplice aumentare il consumo di frutta da parte dei bambini piuttosto che il consumo di verdura

Le strategie suggerite dagli studi che hanno esplorato il punto di vista dei bambini rispetto al consumo di frutta e verdura riguardano: "proponete l'assaggio della frutta e della verdura piuttosto che sottolineare i benefici per la salute"; "adottate metodi differenti per incentivare il consumo di frutta e verdura: messaggi credibili e accattivanti"; " create delle situazioni in cui i bambini possano sperimentare e riflettere sulle loro scelte alimentari".

Resta da chiarire secondo quali modalità queste tipologie di intervento promuovano sempre un cambiamento dei comportamenti scorretti: quali componenti sono fondamentali per il loro successo? Quali caratteristiche devono avere per adattarsi al target specifico (i bambini inglesi)?

La revisione sistematica ha incluso 19 studi che hanno previsto un piano di valutazione dei risultati (outcome evaluation) e 8 studi di ricerca qualitativa.