



NEWSLETTER N. 4

L'educazione alimentare entra a scuola con la favola di "Pinocchio e la Fata Fruttina". Progetto del Movimento Consumatori

Quale miglior modo per comunicare ai bambini la sana e corretta alimentazione se non attraverso il mondo delle favole? E' l'idea che ha avuto il Movimento Consumatori con la storia "Pinocchio e la Fata Fruttina"



MOVIMENTO CONSUMATORI

nell'ambito del progetto Mangiosano in collaborazione con l'Associazione Mogli Medici Italiani (AMMI). La storia veniva raccontata ai bambini del reparto Pediatria dell'ospedale "Bonomo" di Andria (Puglia). Successivamente, nell'ambito di un progetto Europeo "I giovani e la sicurezza dei prodotti", rivolto a docenti di scuole elementari e medie, la favola veniva riproposta agli insegnanti come esempio di rappresentazione teatrale per la trasmissione di messaggi educativi. In un secondo momento si sono svolti numerosi incontri della "Fata Fruttina" con i ragazzi, nelle classi di alcuni insegnanti partecipanti al suddetto progetto. L'associazione è da tempo impegnata sul fronte dell'alimentazione e dei minori: "Abbiamo da sempre avuto grande attenzione alla educazione agli stili di vita corretti, compresa una corretta alimentazione - spiega Rossella Miracapillo, responsabile dell'Osservatorio Farmaci & Salute del Movimento Consumatori - L'associazione ha una grande tradizione di attenzione al settore ed ha promosso tanti progetti legati a questo tema, compresa l'educazione alla lettura delle etichette, con la compilazione di guide adeguate e numerose lezioni nelle scuole elementari".

La presentazione nelle scuole di "Pinocchio e la Fata Fruttina" è un esempio di questo impegno del Movimento Consumatori nell'educare le giovani generazioni a un corretto stile di vita. "Si è trattato - prosegue Miracapillo - di un'esperienza unica nel suo genere, perché ha adottato un linguaggio diretto e molto noto ai bambini come quello delle favole, per promuovere l'abolizione di dolci e merendine e la rivalutazione di alimenti sani come frutta e verdura. Il fenomeno crescente della obesità infantile è un problema che va affrontato direttamente, senza mezzi termini, coinvolgendo direttamente i genitori, ma soprattutto i bambini, i quali più di altri sono sensibili ai modelli proposti. Fata Fruttina è stata un modello positivo che ha avuto la capacità di diventare più forte ed efficace dei modelli negativi del marketing televisivo che propone merendine, dolci e snack artificiali".

Vediamo di conoscere meglio questa favola...

La Storia.



Pinocchio all'ora della merenda faceva sempre i capricci e la fata turchina era disperata. Un giorno Pinocchio stufo del solito spuntino se ne va a giocare per strada dove incontra Lucignolo che lo convince ad andare con lui nel Paese dei Balocchi. Qui trovano da mangiare tutte le golosità possibili: dalle caramelle alle patatine alle bibite gassate. Con il passare dei giorni cominciano a lamentarsi di un forte mal di pancia e poi anche di un mal di denti. Un bel giorno, stanchi dei loro malesseri, fuggono dal Paese dei Balocchi e si ritrovano davanti un grande specchio che rivela loro qual è la realtà: sono grassi, brutti e con i denti cariati! Pinocchio e Lucignolo tornano a chiedere perdono e aiuto dalla Fata Turchina che chiama in soccorso sua sorella la Fata Fruttina. Subito inizia la rivoluzione all'insegna del cibo genuino: con tante merende sane e giochi all'aria aperta la Fata Fruttina riesce a rimettere in forma i due compagni!

La storia è stata ideata, scritta e rappresentata dalla dottoressa dietista Flora De Benedictis. A lei abbiamo fatto qualche domanda. Dottoressa, come veniva comunicata la favola ai bambini?

La storia veniva raccontata nelle classi dalla Fata Fruttina in persona utilizzando come colonna sonora di sottofondo delle registrazioni musicali. Dunque io stessa mi travestivo da Fata Fruttina per raccontare e mimare la favola. Quando Pinocchio, nella storia, ritorna in forma, chiede alla Fata Fruttina come mai nel Paese dei Balocchi si era sentito così male. A questo punto la storia si interrompeva e la Fata iniziava a cantare una filastrocca cantata dove si raccontavano i rischi legati ad una alimentazione scorretta. Dopo di che si passava a un momento di confronto durante il quale si parlava delle etichette e delle caratteristiche degli alimenti industriali usati frequentemente come snacks o merendine. L'incontro si concludeva spesso con degustazione di una merenda a base di frutta e ricette della tradizione come pane e pomodoro; pane, olio e sale; pane, olio e zucchero.

Come è nata l'idea della favola?

L'iniziativa si inseriva nell'ambito di un progetto di educazione degli insegnanti per la sicurezza dei giovani consumatori in vari settori: internet, sicurezza stradale, telefonia mobile ed alimentazione. L'idea della favola per comunicare corretti stili di vita era stata utilizzata per spiegare agli insegnanti l'efficacia sui bambini della comunicazione attraverso la fantasia e personaggi a loro cari e la rappresentazione teatrale.

Quale il riscontro da parte dei bambini?

La favola era molto seguita, in assoluto silenzio. Dopo la fine della storia in molti ponevano domande o raccontavano episodi e aneddoti delle loro abitudini familiari. Anche la merenda a base di frutta e ricette tradizionali ha avuto un grande successo, non solo a scuola ma anche a casa. Molti genitori ci hanno raccontato che i bambini chiedevano di mangiare alcuni cibi che avevano sperimentato durante questi nostri incontri. In quanto dietista sono,



però, anche consapevole che gli effetti svaniscono se le attività non continuano in modo costante.

Un consiglio per tutti i genitori che desiderano far mangiare tanta frutta e verdura ai loro figli?

E' fondamentale dare il buon esempio. I genitori per primi devono mangiare in modo sano, soprattutto in loro presenza. E' inutile ricorrere a complicate argomentazioni. L'esempio ha un grande effetto educativo, anche se non immediato. E' importante avere anche un po' di fantasia e pazienza in cucina e a tavola riscoprendo le ricette tradizionali e artigianali. Essenziale è anche offrire ai bambini gusti sempre nuovi e diversi: torte della nonna, alla frutta, frappè e frullati al posto dei succhi di frutta. Questi ultimi infatti non sono così sani come pensano i genitori: si tratta di succhi dove la frutta (trattata) è presente in basse quantità e con alti contenuti di zuccheri.

Calorie "a la carte" obbligatorie nei ristoranti di un paesino italiano

Sedersi al ristorante e ordinare un piatto in base alle calorie senza impazzire dietro ai numeri? Ad Ascea si può! Il sindaco della cittadina in provincia di Salerno, infatti, Mario Rizzo, ha emanato un'ordinanza - la prima in Italia ed in Europa con queste caratteristiche - con la quale obbliga, nel territorio comunale, i ristoratori di redigere e proporre ai clienti, un menù giornaliero, in cui per ogni piatto sia indicata la quantità di calorie. Positivo il commento delle associazioni. Movimento Difesa del Cittadino (MDC): "un esempio da seguire per le altre istituzioni e ristoratori". Cia: una disposizione di grande interesse attraverso la quale si dà una corretta informazione ai consumatori su ciò che mangiano

Secondo il presidente di MDC Antonio Longo si tratta di "un passo importante nella lotta all'obesità e nella promozione di un corretto stile di vita alimentare". L'associazione dei consumatori è da tempo impegnato sul fronte della lotta all'obesità infantile con il progetto PERISCOPE, (Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early Age). "Obiettivo dell'iniziativa - ha spiegato Longo - è quello di raccogliere e valutare informazioni sugli stili di alimentazione e di attività fisica di bambini e delle loro famiglie così da sviluppare metodologie pilota di intervento che favoriscano una sana nutrizione e un'adeguata attività fisica".

"L'iniziativa del sindaco di Ascea - ha commentato la dottoressa Margherita Caroli, pediatra e responsabile scientifico di PERISCOPE - è un passo avanti nell'importante compito delle istituzioni di promozione al pubblico della sana alimentazione, anche se le calorie da sole forniscono una informazione generica. Ai fini della prevenzione delle malattie croniche e degenerative e dell'obesità in particolare, è infatti importante una giusta suddivisione dei



With the financial contribution of the Public Health
Programme of the European Community

Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early Age



nutrienti indicata nel menù. Ad esempio mettendo in evidenza le qualità protettive di alcuni cibi, come per esempio il pesce azzurro. Con una iniziativa del genere il 'mangiare fuori' diventa l'occasione non solo di arricchimento della propria vita sociale ma anche della propria salute e del proprio gusto".

"Indubbiamente -ha detto il presidente della Cia Giuseppe Politi - l'iniziativa, oltre a cercare di contrastare l'obesità, che sta diventando un problema anche per il nostro Paese, contribuirà a valorizzare tutti quei prodotti che fanno parte della 'dieta mediterranea', dalla frutta alla verdura, dal pane alla pasta, dall'olio al vino, che rappresentano il simbolo di una corretta alimentazione. Non solo. Con essa si potrà favorire il consumo di alimenti, quali quelli ortofrutticoli, che in questi anni hanno registrato un netto calo negli acquisti da parte degli italiani".