

Bambini con gusto, i bambini hanno imparato a mangiare

Pubblicato: Lunedì 23 Settembre 2013



Si è conclusa la prima edizione di **“Bambini con Gusto”**, Festival di cucina e alimentazione per bambini che si è tenuto a Varese dal 20 al 22 settembre. La manifestazione, che ha ottenuto il patrocinio del Comune di Varese, è stata organizzata da Cresci con gusto, giovane associazione culturale varesina nata nel 2010 che sviluppa progetti di didattica, intrattenimento educativo ed insegnamento alla sana e corretta alimentazione.

«Obiettivo della manifestazione – spiegano gli organizzatori – era quello di sensibilizzare e attirare l’attenzione sui temi sempre più attuali della sana alimentazione e di un corretto stile di vita: argomenti trattati e sviscerati in tutte le loro forme in ogni occasione del festival, che è stato senza dubbio un grande successo. Oltre 50 gli incontri dedicati a bambini ed adulti, in 20 locali della città, a cui hanno aderito e partecipato più di 450 bambini con altrettanti genitori e famiglie. Decine anche gli esperti coinvolti: chef, tecnologi alimentari, dietologi, cardiologi, psicologi, educatrici, autori ed agronomi. Sono stati raccolti oltre 1000 contatti email, e decine di richieste da parte di insegnanti per estendere questo tipo di attività nelle scuole con progetti mirati e specifici per le classi».

La manifestazione è dunque riuscita nel suo intento: portare all’attenzione il tema dell’alimentazione per i bambini nel suo insieme, dai disturbi alimentari ai corretti stili di vita da adottare fin dall’infanzia, dall’utilizzo di ingredienti a Km Zero all’importanza del coinvolgimento dei più piccoli nel momento della preparazione del cibo con ricette più o meno complesse.

Un tema, questo della corretta educazione alimentare nelle fasce più giovani della popolazione, che emerge in tutta la sua urgenza se si analizzano pochi, preoccupanti dati a livello nazionale: **tra gli alunni della scuola primaria 1 su 3 è in sovrappeso, solo 3 su 5 fanno colazione**, 1 su 4 non fa alcun tipo di attività fisica, mentre ben la metà dei bambini tra i 6 e i 10 anni trascorre più di 2 ore al giorno davanti a tv e videogiochi. Inoltre, **1 genitore su 2 non percepisce che il proprio figlio è in sovrappeso**.

Uno scenario allarmante a cui non si sottrae neppure la Città Giardino, se è vero, come è emerso durante le varie attività con i più piccoli, che la mala-educazione al gusto è sempre più diffusa. I nostri bambini sono infatti così abituati ai gusti chimici e artificiali dei prodotti industriali da non riconoscere più quelli naturali. «Ad esempio – raccontano gli organizzatori – alla domanda **“Qual è il frutto più dolce?”**, la risposta automatica da parte dei bambini è stata **“la fragola”**, che è invece un frutto naturalmente acidulo. Semplicemente, i nostri figli sono ormai abituati solo agli aromi artificiali di fragola che poco o nulla hanno a che vedere con il frutto. Allo stesso modo sono poco preparati sulla stagionalità dei prodotti della terra, e ignorano completamente l’esistenza di un frutto come l’**alchechengi**, che non solo è di stagione in questo momento, ma contiene 10 volte la vitamina C di un arancio».

Anche grazie alle collaborazioni che hanno visto Bambini con gusto operare in sinergia con Agrivarese,

FAI (in occasione dell'evento **Orti ad Arte** presso Villa Panza), Slowfood, Associazione Panda Onlus di Varese per l'educazione alla genitorialità, Feltrinelli e Mondadori per gli incontri con gli autori (rispettivamente con **Dario Bressanini** e **Alessandro Gatti**), è stato possibile coinvolgere la città su questi temi, e far sì che i bambini diventassero protagonisti di un importante momento educativo tramite la dimensione culinaria e ludica.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it