

C'è un alimento che sembra mettere d'accordo tutti in famiglia: il pollo. Piace alle mamme perché è una carne magra e al contempo nutriente (60%), oltre a riscontrare il parere positivo di tutti (59%), e piace (molto) ai bambini, che in un'ipotetica top 5 lo pongono al quarto posto dopo la prevedibile triade pasta-pizza-dolci, e, a sorpresa, prima dei formaggi. È quanto emerge dalla ricerca Doxa/Unaitalia "Le mamme e l'alimentazione dei loro figli", che ha fotografato comportamenti e opinioni delle 5 milioni di mamme italiane con figli di età compresa tra 1 e 14 anni (attraverso un questionario online somministrato ad un campione rappresentativo di 500). Ma come sono le mamme italiane, quando si parla di scelte alimentari in famiglia? Se ne occupano in prima persona (il 90% prepara personalmente i pasti ai bambini), scelgono solo prodotti di qualità e made in Italy (9 su 10) e sono iper-critiche, solo il 24% promuove la dieta dei propri figli. Da un lato sono attente e pignole, ma si scoprono anche ansiose e insicure: 4 su 10, circa due milioni di loro, ammette di avere dubbi su cosa far mangiare ai propri figli, non sa a chi chiedere consiglio, si sente in colpa se non è presente ed è molto preoccupata per il rischio, sempre possibile, che i propri figli prendano cattive abitudini alimentari. E quando hanno un dubbio, subito dopo l'esperto guardano lo smartphone: è infatti il web il luogo a cui 1 mamma su 2 si rivolge quando cerca un'informazione su un alimento. Secondo la ricerca a mettere in ansia è soprattutto il timore che i propri figli non seguano una dieta equilibrata (61%), e non consumino a sufficienza frutta e verdura (55%). La carne viene promossa e compare nel menù in media 3 volte a settimana, con una spiccata preferenza per il pollo, presente in media 2 volte a settimana (3-4 volte per 1 mamma su 3) ed unica tipologia di carne ad avere la piena fiducia delle mamme e a non aver subito sensibili riduzioni dei consumi dopo il recente allarme OMS sui possibili rischi legati al consumo di carni rosse e trasformate. Promosse o bocciate in educazione alimentare?

Le mamme si autopromuovono: 8 su 10 giudicano il proprio livello di informazione da buono (65%) a ottimo (17%). Il 18% si dà la sufficienza e ammette di informarsi ma con tanti dubbi da chiarire, solo l'1% non si ritiene abbastanza informata. E sulla "teoria" se la cavano abbastanza bene: la quasi totalità (90%) ritiene (a ragione) che pasta o riso non vadano abbinati a pane o patate o che le patate siano da sostituire al primo piatto (80%). Cadono in errore invece sui secondi piatti: 1 su 2 sovrastima la quantità di formaggi da proporre nel menù (3-4 volte a settimana) e 3 su 10 considerano i legumi un contorno da abbinare ad un secondo proteico. Ma alla prova dei fatti solo 2 mamme su 10 giudica positivamente la dieta dei figli, considerandola varia ed equilibrata. Oltre 1 mamma su 2 (55%) considera troppo poca la quantità di frutta e verdura assunta dai figli. Un'altra abitudine scorretta è l'assunzione di cibi e bevande troppo zuccherate (24%). Troppi carboidrati e poche proteine secondo il 20% delle mamme. Per chiudere, la consapevolezza che assumano troppi grassi (13%). Non sembra destare preoccupazione invece l'assunzione di proteine, troppe solo per il 5% del campione. Andando ad indagare, quali sono gli alimenti principali nella dieta dei figli? Pane e pasta compaiono quasi quotidianamente nel menù dei bambini (da tutti i giorni a 3-4 volte a settimana, rispettivamente, per l'80 e il 90% delle mamme). Molto meno presenti cereali (2,4 volte a settimana in media), riso (1,5) e patate (1,4).