

# L'alimentazione a scuola

L'autrice propone un metodo sensoriale-cognitivo per un'efficace educazione alimentare a scuola, con lo scopo di insegnare ai bambini a mangiare meglio e a diventare consapevoli delle proprie abitudini alimentari

 di Redazione GiuntiScuola  9 minuti di lettura 14 gennaio 2015

**Mangiare è molto più che nutrirsi:** è un atto cognitivo complesso che mette in gioco numerosi processi – psicologici, sensoriali ed emotivi – strettamente collegati alle caratteristiche culturali, economiche e politiche del nostro ambiente di appartenenza.

È un percorso articolato, influenzato da una miriade di informazioni interdipendenti che spingono ogni individuo a scegliere che cosa, come, quando e quanto consumare. Quando si parla di educazione alimentare è necessario, dunque, considerare l'atto del mangiare come un gesto multifattoriale: per questo motivo, se si vuole cogliere la sfida di un'educazione alimentare a scuola, occorre riflettere attentamente sul valore e sul significato dell'atto alimentare nella società contemporanea.

## L'approccio educativo

Rispetto all'educazione alimentare, l'approccio da promuovere con le giovani generazioni è imprescindibile. Su di esso si gioca l'efficacia dei percorsi educativi. Alcune considerazioni di base chiariscono e illuminano sulla scelta dell'approccio da proporre. Se non diamo peso a queste considerazioni, rischiamo di creare dei percorsi alimentari poco efficaci.

### L'origine delle scelte alimentari.

Spesso scegliamo cosa mangiare solo in base a ciò che solletica la nostra **immaginazione** e gratifica la nostra **golosità**. Convincere qualcuno a gustare un cibo poco apprezzato solo spiegandogli che è salutare è altrettanto difficile che convincerlo a trattenersi dal mangiare qualcosa di gratificante per il palato pur sapendo che è dannoso per l'organismo. **Un discorso alimentare centrato su una dieta salubre**, già poco “digeribile” per un adulto, **non può essere convincente per il bambino** che non ha interiorizzato il concetto di “salute” e che istintivamente tende a reiterare scelte familiari di cui è già sicuro. È per lui **naturale affidarsi a sensazioni di piacevolezza corporea**. Studi condotti da Birch e Marlin (1982) sui bambini in età prescolare

hanno evidenziato che i fattori predittivi di una buona disposizione verso il cibo sono due: il sapore dolce e il grado di familiarità con l'alimento.

## **Il rifiuto dei cibi.**

Gli **alimenti rifiutati**, invece, sono generalmente quelli **poco consueti** e quelli **caratterizzati dal sapore amaro**: nell'età infantile è molto comune, per esempio, il rigetto delle **verdure**. Con il termine **“neofobia alimentare”** si indica proprio questa riluttanza nei confronti dei cibi sconosciuti, con una varietà di comportamenti che va dalla cautela al totale rifiuto. Diverse sono le interpretazioni possibili per spiegarla: una delle teorie più accreditate è quella di Pliner (Pliner e Hobden, 1992; Pliner, 1994; Pliner e Loewen, 1997), che individua le sue cause nella mancanza di adeguate abilità cognitive e di esperienze che i bambini hanno rispetto a ciò che mangiano. Ne discende la **mancanza di fiducia verso tutto ciò che è nuovo**. Per esempio, se ai bambini di cinque anni si offre del purè di patate con qualche traccia verde di prezzemolo, la pietanza verrà probabilmente rifiutata. L'apice della neofobia infantile sembra corrispondere, infatti, a una fase in cui i bambini sono nel periodo che Piaget definiva preoperatorio: cambiare una sola qualità dell'alimento da assimilare equivale per loro a sostituirlo del tutto. Le ricerche mostrano come la neofobia alimentare vari in corrispondenza dell'età dei bambini. Se **fino ai due anni** essi **accettano di buon grado la maggior parte degli alimenti** che le madri sottopongono loro, ben presto la **diffidenza e il rifiuto di assaggiare nuove pietanze aumentano**, raggiungendo il **culmine tra i sei e i sette anni**. Successivamente, fino ai dieci-undici anni, si riscontra un certo declino del fenomeno, soprattutto se il contesto familiare e scolastico lo favorisce.

In Italia, una recente indagine condotta sulla popolazione nazionale di bambini e ragazzi frequentanti la scuola dell'obbligo (di età compresa fra i sei e i quattordici anni) mostra come la neofobia alimentare si concentri sulle categorie delle **verdure** e dei **legumi**, evitate rispettivamente dal 25% e dal 22% degli alunni; rifiuti elevati si sono riscontrati anche per il **pesce** (15%) e per la **frutta** (12%). Secondo Rigal (2000), il grado di familiarità di un alimento dipende dalla prossimità sensoriale con ciò che il bambino già conosce e si aspetta di assaggiare. Per esempio, il colore, l'aspetto, la consistenza e il sapore di una mousse di banana mai assaggiata prima possono essere approssimabili al già noto yogurt alla banana. Posto di fronte al sushi, invece, il bambino occidentale difficilmente è capace di ricondurre le sensazioni suscitate da quella pietanza a un altro cibo del repertorio alimentare a lui noto. **Meno un alimento è sensorialmente familiare, più tende a suscitare rifiuto**: solo quando il bambino impara a riconoscere/categorizzare un alimento nuovo, diventa disponibile ad accettarlo. In

questo senso opera la “**generalizzazione**”, un meccanismo che amplia le categorie di ciò che è cibo, e conseguentemente di ciò che non lo è: se il polipo, ad esempio, è categorizzato come commestibile, lo saranno anche le sepioline.

### **Rappresentazione mentale dei cibi e aspettative.**

Bisogna dunque tenere presente che, qualora si vogliano introdurre nuovi alimenti nella dieta delle persone, **il nome di ogni cibo è associato a una particolare immagine dello stesso**. Ciò permette all'individuo di formulare ipotesi e avere delle aspettative su quello che si accinge ad assaggiare: il minimo cambiamento nella presentazione dell'alimento, che contraddica le sue previsioni, rischia di diventare un problema. Nei bambini è naturale e inevitabile un certo grado di “neofobia alimentare”, il cui graduale superamento avviene nell'età pre-adolescenziale, e successivamente in quella adulta, tramite un processo di sviluppo cognitivo, avvicinamento ed educazione al cibo. Agevolare la **familiarizzazione** dei bambini con cibi nuovi o verso cui, fino a poco prima, manifestavano riluttanza è un processo possibile e auspicabile. Se non lasciamo che un pregiudizio o un atteggiamento mentale permangano a lungo nel tempo, diventa poi più semplice la modifica dei comportamenti conseguenti, soprattutto nei bambini.

### **Imparare a percepire gli stimoli sensoriali.**

Il nostro cervello è dotato di funzioni cognitive attraverso le quali raccoglie, analizza e valuta le informazioni relative all'ambiente con cui interagisce, per poi modellare i nostri comportamenti. Questa modalità operativa influisce anche sulla creazione dei gusti alimentari. È molto importante, quindi, **educare a interpretare ciò che i nostri organi sensoriali recepiscono quando mangiamo**. In quest'ottica, gustare un alimento si presenta come un evento assai stimolante per il nostro cervello. Ciascun organo di senso, sempre in contatto con il cervello, è altamente specializzato in quanto è dotato di cellule particolari, i “recettori sensoriali”, capaci di reagire agli impulsi fisici e chimici. Alcuni sensi, tuttavia, sono meno allenati di altri, e questo comporta spesso un approccio inadeguato e improprio all'esperienza alimentare.

### **Metacomunicazione sensoriale.**

Nel corso della degustazione alimentare le informazioni sensoriali nate nella bocca concorrono, insieme a quelle acquisite attraverso vista, olfatto, tatto e udito, a formare l'**immagine multisensoriale dell'alimento**. Raramente però siamo in grado di analizzare i diversi stimoli e di distinguerli tra loro con chiarezza. Quindi anche se la percezione di un cibo viene influenzata da impulsi tattili, termici, dolorosi (ad esempio, quelli dati dalle sensazioni dei cibi piccanti), non utilizziamo queste informazioni. Tuttavia solo conoscendo e consapevolizzando l'elaborazione

di questi stimoli riusciamo a decodificarli e ad aumentare le nostre capacità di apprezzamento e giudizio sui cibi.

### **Cibo e cultura.**

Al di là dei fattori biologici, si pone la questione dei **condizionamenti culturali**: la diversità delle preferenze alimentari è influenzata sia dalle esperienze individuali, di per sé tutte differenti, sia da quelle collettive, che invece tendono a uniformare gli apprezzamenti in funzione dei codici condivisi dal gruppo. Altrettanto **varia è la geografia del gusto**: ciò che in un luogo è considerato una ghiottoneria, in un altro può essere rifiutato perché disgustoso.

### **Cibo e territorio.**

Nella generale mancanza di consapevolezza delle implicazioni dell'atto alimentare spicca, oltre all'ignoranza sulle nostre preferenze alimentari, una **perdita di conoscenza sulle filiere produttive del cibo**. Più rimangono in ombra gli aspetti elementari del processo produttivo dei cibi che scegliamo, complici il progressivo inurbamento e la "compressione" delle occasioni di contatto con gli ambienti naturali, più le persone soffrono di un **vuoto di significato** e di una **perdita di valore nel legame identitario con il proprio territorio**.

L'introduzione di una cultura territorial-alimentare che parta dalle scuole, come nodi di una rete più estesa di soggetti che contribuiscono a veicolare valore culturale all'atto alimentare e rispetto per il territorio vissuto, è un contributo per contrastare le varie tendenze in atto: stili alimentari disordinati, disturbi alimentari, ignoranza sulle filiere produttive alimentari, strapotere della pubblicità come unico strumento di orientamento all'acquisto alimentare.

**Se sei abbonato puoi scaricare l'articolo completo nella sezione "Approfondimenti" che trovi in cima a questa pagina.**