



### *“I Colori del Mattino”*

**Stili alimentari a colazione e a merenda tra gli studenti delle scuole elementari e medie della Provincia di Ragusa**

*Sintesi dei risultati*

**Giovanni Portelli**

*Sala AVIS Provinciale  
Ragusa, 26 maggio 2011*

# I Colori del mattino

## *Sintesi dei risultati*

Hanno partecipato al progetto gli alunni delle terze, quarte e quinte classi elementari e delle prime classi delle scuole medie della provincia di Ragusa. Contenuti e obiettivi sono stati spiegati agli insegnanti in due riunioni preliminari, dando loro libertà di condurre l'intervento secondo modalità ritenute più valide. Ad ogni alunno è stato consegnato un fascicolo di educazione alimentare ampiamente illustrato ("I colori del mattino"). Utilizzando il metodo di apprendimento con i colori, già altre volte impiegato ("Una tavola di Colori"), e cercando di coinvolgere il piccolo lettore con giochi e storie illustrate, sono state esposte le caratteristiche della corretta alimentazione a colazione e a merenda. Gli alimenti sono stati suddivisi, in base alle caratteristiche nutrizionali, in 11 gruppi, assegnando a ciascuno di questi un colore diverso. Alla fine del percorso educativo, l'alunno era invitato a segnare in tabella, per una settimana, il consumo alimentare a colazione e a merenda, colorando le caselle della griglia in base ai gruppi di alimenti scelti. I dati delle schede riepilogative sono stati, quindi, analizzati utilizzando il programma Excel della Microsoft Corporation.

Sono state analizzate le schede di 2143 alunni, con età media di 9,7 anni, 1032 maschi (48.2%) e 1111 femmine (51.8%). L'analisi dei dati ha permesso di raccogliere informazioni sul numero medio di colazione e merenda per settimana e ha consentito di stabilire la composizione media dei pasti attraverso il calcolo del consumo medio settimanale per ogni gruppo di alimenti.

### **1. Colazione:**

Il consumo medio è risultato di 6,3 volte per settimana. Quasi il 15% dei bambini non fa colazione in maniera regolare. Compongono questo pasto, principalmente, latte (4.8 v./s.), dolci (2.8), pane e fette biscottate (1.9) e frutta (0.9).

### **2. Merenda del mattino:**

Il consumo medio settimanale è stato di 6.2 volte. L'86,9% dei bambini ne fa un uso regolare, con percentuale superiore rispetto al consumo della colazione (84.7%) e della merenda del pomeriggio (70.4%). Gli alimenti più scelti sono pane (3.3), dolci (2.1), salumi (1.6), latte e derivati (1.4) e frutta (0.9).

### **3. Merenda del pomeriggio:**

Nel pomeriggio è stato registrato un minor consumo di merenda (5.6 volte per settimana); il 16.6% dei bambini ne fa un uso saltuario (da 0 a 3 volte per settimana) contro il 5.3% per la merenda del mattino e il 9.4% per la colazione. Gli alimenti più consumati sono i dolci (2.4), pane (1.7), frutta (1.6), latte e derivati (1.1), pizze, focacce, patatine (0.6), salumi (0.4).

### **4. Confronto fra Comuni:**

#### **a. Colazione:**

La media più bassa è stata registrata a Scicli, 5.9 volte per settimana, contro 6.8 a Santa Croce. La percentuale di bambini che non fa colazione in maniera regolare (da 0 a 5 volte la settimana) è alta a Scicli (22%), Modica (19%) e Vittoria (18%). Il Comune con più alta percentuale di bambini che fa colazione ogni

giorno è Santa Croce (94,8%), mentre il più basso valore di bambini che non fa colazione è stato quello di Chiaramonte (0,9%).

A Scicli il 42% dei bambini prende il latte ogni mattino, mentre i valori più alti sono quelli di Santa Croce Camerina (75,3%) e Chiaramonte (67,3%).

#### **b. Merenda del mattino:**

Abbastanza uniforme è il risultato relativo al consumo medio della merenda del mattino tra i vari Comuni, con valore minimo a Chiaramonte (6,15) e massimo a Santa Croce (6,36). Diverso è invece il dato se si confrontano le percentuali dei consumatori abituali di merenda; tra questi spicca, infatti, il risultato di Chiaramonte con il più basso valore percentuale (25%) di bambini che fanno merenda ogni mattina e una maggiore percentuale di bambini che consumano merenda 6 volte per settimana (64,8%). Per quanto riguarda la composizione della merenda bisogna sottolineare la maggior presenza a Scicli (6%) di bambini che consumano ogni giorno alimenti del gruppo 3 (salumi, ecc.) rispetto al valore minimo dell'1,9% registrato a Modica.

#### **c. Merenda del pomeriggio:**

Più contenuto rispetto agli altri pasti è il consumo di merenda di pomeriggio. Il valore medio di consumo settimanale oscilla, infatti, dal minimo di Ragusa (5,2 volte per settimana) al massimo di Santa Croce (6,3). Diverso è invece il risultato se si valuta la popolazione degli alunni in base alla frequenza settimanale del consumo. La percentuale maggiore di bambini che consumano merenda sette volte alla settimana è dell'82,6% a Santa Croce, mentre scende al 42,1% a Chiaramonte. I bambini consumano più spesso pane a Santa Croce (15,2% ogni giorno), frutta a Chiaramonte (11,8%), dolce a Santa Croce (43,48%).

### ***Conclusioni***

I bambini hanno mostrato una maggiore preferenza per la merenda del mattino rispetto alla colazione e alla merenda del pomeriggio. A quest'ultima i bambini rinunciano in una percentuale maggiore rispetto alla merenda del mattino (16,2% vs 5,6%) e alla colazione (9,4%). Molto alta è ancora la percentuale di abbandono della colazione in alcuni Comuni, come Scicli, Modica e Vittoria. Riguardo alla composizione della merenda siamo ancora molto lontani dai consigli contenuti nella cosiddetta *Piramide della Merenda* del fascicolo "I Colori del mattino", ove si proponeva di preferire abitualmente la frutta e di consumare sporadicamente gli alimenti più ricchi di zuccheri semplici (dolci) e grassi.