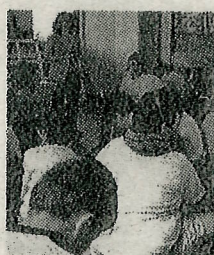


In visita al Caab con l'Ausi

## «Frutta e verdura 5 volte al giorno» I consigli agli studenti

Feuerbach e il suo «siamo quel che mangiamo» restano nei libri. Ai ragazzi delle scuole medie di Bologna e provincia da 14 anni si insegna il giusto rapporto con il cibo portandoli al Caab e accompagnandoli in un percorso ludico-sensoriale da cui apprendono quanto, quando e cosa mangiare, seguendo uno stile di vita sano. Sono dieci (e semplici) le regole: fare cinque pasti al giorno, non saltare la colazione, evitare abbuffate a merenda, evitare di mangiucchiare tutto il giorno, leggere il valore nutritivo sulle etichette dei prodotti, non mangiare mentre si fa altro, controllare peso e altezza regolarmente, muoversi il più possibile, variare spesso l'alimentazione e consumare frutta e verdura 5 volte al giorno. Anche in città si bisticcia con il cibo



**A rischio Obesità**

come nel resto del Paese. Il 9% dei bambini italiani salta la prima colazione e il 30% ne consuma una inadeguata. La merenda è troppo abbondante nel 68% dei casi mentre il consumo di frutta e verdura è invece sciaguratamente basso: solo il 23% dei bambini ne fa uso quotidiano. Esagerata, al contrario, è l'abitudine a bere bevande gassate e zuccherate (il 48% dei bambini). Si scopre poi che i genitori bolognesi tendono a sottostimare il peso dei propri figli, non considerando il sovrappeso come un rischio per la salute. Anche per questo Azienda USL Bologna e Caab-Centro Agroalimentare promuovono Vegetabilia 2013. «Parliamo ai ragazzi perché il messaggio arrivi ai loro genitori», spiega Andrea Segré, presidente del Caab. In Italia un bambino su 3 (il 34%) è sovrappeso o obeso. Nella provincia di Bologna le percentuali fortunatamente scendono a 1 bambino su 4 (25,1%), un dato rassicurante ma che non permette di abbassare la guardia.

Francesca Blesio