

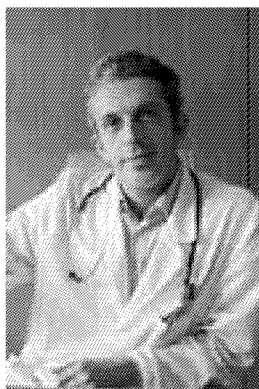
» Il nutrizionista Alexis Elias Malavazos: mangiare sano deve diventare un'abitudine

«Il problema è a casa, genitori spesso disattenti»

Il suo grido d'allarme sulle cattive abitudini alimentari dei bambini è stato ripreso dal sito www.lombardia.coldiretti.it. Del resto, Alexis Elias Malavazos, nutrizionista dell'Ircs Policlinico San Donato, è abituato ad avere a che fare con gli adolescenti come responsabile del progetto Educazione Alimentare Teenagers, che coinvolge 600 alunni di San Donato: «A scuola spesso vengono lasciati i cibi nel piatto perché i bimbi non sono abituati a mangiare sano a casa».

Ma adesso il neopresidente Roberto Predolin che dice: «Se un piatto non è gradito è inutile insistere per far aumentare la quantità di cibo scartato».

«Il palato va allenato ai cibi sani, anche se all'inizio qualcuno può storcere il naso».



L'esperto Alexis Malavazos, nutrizionista del Policlinico San Donato

Non è altrettanto importante che in mensa i bimbi mangino?

«Certo. Ma è soprattutto una questione di abitudine. Ovviamente i piatti devono essere caldi e cucinati con buoni ingredienti».

Il problema è che i cibi sani spesso non piacciono.

«Purtroppo i genitori spesso non proseguono con lo stile di alimentazione della scuola. A casa a volte si cucina di fretta».

Il monito

«Il palato degli alunni va allenato ai cibi sani anche se all'inizio qualcuno può storcere il naso»

È tutta colpa delle famiglie insomma?

«Non sempre. Ma mamme e papà devono tornare a essere i protagonisti dell'alimentazione dei propri figli».

In che modo?

«Devono informarsi quotidianamente sul menu delle mense per offrire alla sera piatti alternativi, ma altrettanto sani».

Quali gli errori più frequenti?

«I bambini spesso saltano la colazione, non hanno nessun frutto nello zaino, nel pomeriggio si nutrono a snack. E, la sera, magari non hanno neppure più fame. Disabituati a mangiare bene, i menu corretti offerti a scuola rischiano di essere snobbati».

Simona Ravizza
sravizza@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

