

Applicazione degli studi sulle preferenze dei consumatori al miglioramento della ristorazione scolastica

Giuseppe Zeppa¹, Ella Pagliarini²

¹Dipartimento di Valorizzazione e Protezione delle Risorse Agroforestali (DiVaPRA) - Università degli Studi di Torino – Via L. da Vinci 44 – 10095 Grugliasco (TO)

²Dipartimento di Scienze e Tecnologie Alimentari e Microbiologiche (DiSTAM) – Università degli Studi di Milano – Via Celoria 2 - Milano

Introduzione

Negli ultimi anni ha fatto la sua comparsa in Italia una nuova patologia tanto più grave in quanto subdola e ritenuta erroneamente di scarsa importanza: l'obesità. Il 50% circa degli adulti ha infatti problemi di peso e ben l'8% è obeso (D'Amicis *et al.*, 1999). La situazione è ancora più grave nelle fasce più giovani, dove il 14% dei ragazzi fino ai 18 anni è sovrappeso, in quanto l'obesità infantile è ritenuta l'anticamera dell'obesità adulta ed il 40% dei bambini con problemi di peso sarà sicuramente un adulto obeso (Branca *et al.*, 2001). Inoltre chi era obeso da bambino, anche se poi diventerà un adulto normopeso, avrà più facilità ad ingrassare se sottoposto a regimi alimentari sbilanciati.

L'obesità non è però direttamente correlata alla quantità di cibo ingerito. Nel 1980 il 26,7% delle spese sostenute annualmente da una famiglia italiana era rappresentata dall'alimentazione. Diciassette anni dopo, nel 1997, una famiglia spendeva solo il 16,4% per l'alimentazione, ma il numero di obesi era raddoppiato. Rispetto al passato gli italiani consumano quindi meno cibo, mangiano più verdura, acquistano meno carne, ma ingrassano di più. Come mai? Le cause che vengono indicate dai nutrizionisti sono sostanzialmente due:

- 1) è stata ridotta quasi a zero l'attività fisica e gran parte della vita delle persone si riduce alla postura seduta;
- 2) si mangia male, consumando troppi grassi, spesso quasi esclusivamente saturi e troppe proteine. Si preferiscono cibi con elevata densità calorica, molto nutrienti, pur

di saziarsi in fretta e passare ad altre occupazioni quali lavoro, tempo libero, ecc. Il mangiare, salvo rare eccezioni, non è più quindi una festa od un rito, ma un'incombenza da svolgere nel più breve tempo possibile.

Per risolvere questa situazione occorrerebbe dunque mutare stile di vita ed atteggiamenti culturali. Occorrerebbe abituarsi o meglio riabituarsi a cibi più semplici e nutrizionalmente bilanciati.

Nel caso dei giovani detto intervento può svolgersi principalmente lungo due direttrici, una indiretta ed una diretta.

La prima prevede un'opera di sensibilizzazione al problema obesità e la costruzione di una nuova cultura del cibo che porti i giovani a considerare gli alimenti non solo come una necessità, ma soprattutto come un fattore di salute e di benessere psico-fisico ricco di connotazioni etiche e sociali. È ovviamente un intervento complesso in quanto deve essere svolto non solo sul bambino, ma anche sull'adulto e deve quindi tenere conto di numerosi e complessi fattori sociali, culturali, etici e religiosi.

Apparentemente più efficace e di più facile esecuzione è invece il secondo tipo di azione che prevede un intervento diretto sull'alimentazione dei giovani in età scolare ed in particolare sui pasti consumati presso le strutture scolastiche.

La filosofia che lo anima è quanto mai semplice: se l'obesità giovanile è in larga misura ascrivibile ad un'alimentazione non corretta è sufficiente fornire ai ragazzi dei pasti nutrizionalmente bilanciati per risolvere, almeno in parte, il problema.

Da diversi anni le ASL ed in particolare il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) hanno introdotto nelle scuole il menù bilanciato ossia un menù in cui i vari piatti ma soprattutto i vari componenti dei piatti, sono presenti in modo equilibrato e si compensano al fine di ottimizzare gli effetti nutrizionali. Nella 'costruzione' dei piatti si è posta però sinora maggiore attenzione all'aspetto nutrizionale piuttosto che al gradimento sensoriale, rischiando così di invalidare tutti

gli sforzi verso una corretta alimentazione in quanto è chiaramente inutile proporre piatti nutrizionalmente corretti se questi non vengono poi accettati dal bambino.

Infatti se il bambino rifiuta parzialmente o totalmente il piatto che gli viene fornito, al termine del pasto avrà ancora appetito e sazierà la sua fame con altri cibi certamente non corretti dal punto di vista nutrizionale quali brioches, dolcetti e merendine varie. Occorre utilizzare quindi nella definizione dei menù scolastici approcci più flessibili rispetto a quelli tradizionali e può risultare utile far partecipare in modo diretto od indiretto i bambini, utilizzatori finali del cibo alla loro preparazione e alla scelta dei menù.

Un grande aiuto in questa direzione può venire dalle moderne tecniche di indagine sui consumatori, poco utilizzate sinora in Italia per questi scopi e quindi chiedere direttamente ai bambini, mediante apposite procedure, qual è il loro gradimento nei confronti dei diversi piatti al fine di individuare quelli che oltre ad essere nutrizionalmente corretti risultano altresì graditi e quindi consumati con piacere.

Lo scopo di questo studio è stato quindi quello di verificare presso alcune mense scolastiche il gradimento dei bambini verso diversi tipi di piatti al fine di individuare tra le formulazioni nutrizionalmente bilanciate quelle più gradite dagli stessi bambini.

In particolare è stato esaminato il gradimento verso alcuni primi piatti a base di pasta e legumi in raffronto ai più conosciuti e diffusi piatti a base di pasta e pomodoro o pasta e ragù. I legumi abbinati alla pasta od al riso costituiscono infatti un alimento ideale da inserire nei menù perché poveri di grassi, ricchi di fibre e discretamente proteici senza essere troppo calorici.

Il metodo

L'esperimento è stato eseguito su dei primi piatti per le difficoltà insite nel definire delle ricette di secondi piatti con legumi diversi. In particolare si è operato su primi piatti a base di pasta utilizzando a questo scopo la 'penna', normalmente gradita ai bambini e largamente utilizzata per la ristorazione collettiva. I piatti esaminati sono

stati sei : penne e piselli, penne e lenticchie, penne e pomodoro, penne e ceci, penne e ragù, penne e fagioli.

Per il rilievo delle preferenze da parte dei bambini è stata utilizzata una scheda appositamente predisposta con una scala edonistico-facciale a 7 intervalli (Pagliarini *et al.*, 2003) (Figura 1). Queste forme di espressione sono state scelte in quanto non 'spiazzano' il bambino al momento della scelta facendo parte del linguaggio corrente dell'infanzia e sono quindi familiari e facilmente comprensibili. L'ideogramma aveva il compito di rafforzare la comprensione verbale e viceversa, in sinergia.

La scheda è stata presentata a 130 alunni delle scuole elementari dei comuni di Ceva e Niella Tanaro in provincia di Cuneo.

Le schede raccolte sono state elaborate trasformando le valutazioni fornite dagli alunni in valori numerici mediante una scala da 1 ("Super cattivo") a 7 ("Super buono") ed i dati così raccolti sono stati elaborati statisticamente mediante tecniche di analisi non parametrica.

Risultati

Come ci si attendeva i piatti di penne e pomodoro e penne e ragù hanno avuto i gradimenti più alti con la minore dispersione dei giudizi confermando quindi il gradimento dei bambini verso questi due piatti (Figura 2; Tabella 1). Tra i piatti a base di legumi sono i piselli ad evidenziare il gradimento maggiore, con una dispersione molto bassa. Il piatto a base di penne e lenticchie evidenzia invece una forte dispersione dei dati con punte di gradimento anche molto elevate ed indicando quindi una sostanziale disomogeneità nei giudizi. Il piatto a base di ceci si attesta su un gradimento medio-basso con una bassa dispersione evidenziando che i bambini delle scuole elementari lo considerano unanimemente un piatto non entusiasmante, ma che non suscita né spiccati rifiuti né eccessivi entusiasmi. Il meno gradito in assoluto è infine il piatto a base di penne e fagioli.

Secondo me il primo piatto era:



Super buono (Mitico !)



Veramente buono (Mi piace molto !)



Buono (Mi piace !)



Così, così (Ne buono , né cattivo)



Cattivo (Non mi piace !)



Veramente cattivo (Non mi piace per niente !)



Super cattivo (Mangialo tu !)

Cognome _____ Scuola _____ Classe _____

Età _____ Sesso _____ Data _____

Figura 1 – Scheda utilizzata nello studio

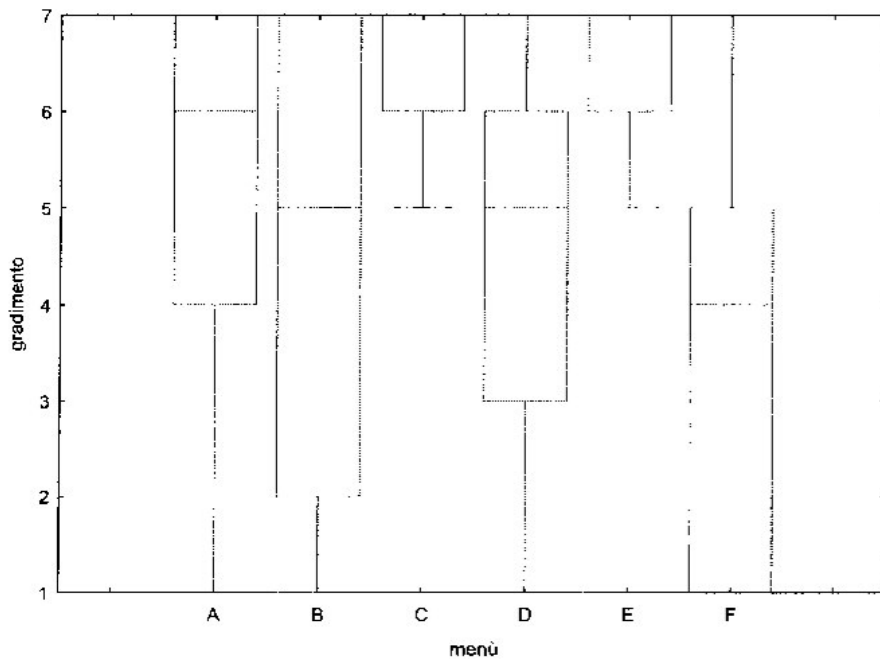


Figura 2 – Distribuzione delle preferenze da parte dei bambini nei confronti dei sei primi piatti a base di pasta testati (A – piselli; B – lenticchie; C – pomodoro; D – ceci; E – ragù; F – fagioli)

Tabella 1 – Risultati del test di Kruskal-Wallis applicato alla valutazione dei piatti da parte dei bambini in funzione dell'età

Età	Valori di F	A (Penne e piselli)	B (Penne e lenticchie)	C (Penne e pomodoro)	D (Penne e ceci)	E (Penne e ragù)	F (Penne e fagioli)
5 ^a elementare (anni 10)	13.81***	4.67 ^c	3.57 ^b	6.17 ^d	3.53 ^b	5.53 ^{cd}	2.40 ^a
4 ^a elementare (anni 9)	7.21***	6.27 ^b	4.63 ^a	6.00 ^b	5.00 ^a	6.36 ^b	4.09 ^a
3 ^a elementare (anni 8)	2.65*	5.39 ^{ab}	5.44 ^{ab}	6.22 ^{bc}	5.22 ^{ab}	6.67 ^c	5.06 ^a

Se si esclude il caso dei piselli per gli altri legumi si è evidenziato quindi, in genere, un gradimento molto basso, ma che risulta fortemente influenzato dall'età dei bambini. I più piccoli, forse meno condizionati dall'ambiente esterno hanno infatti evidenziato un elevato gradimento anche per la pasta e lenticchie che in quelli più grandi risulta essere invece poco gradita.

Nei primi anni di vita (dai sei mesi fino ai 5 anni circa) il bambino ha infatti verso il cibo una tendenza esplorativa, è curioso, non ha preclusioni ed assaggia di tutto. Successivamente sviluppa maggiormente le proprie preferenze, in gran parte culturali e quindi legate anche a suggestioni, pubblicitarie o familiari, fino a giungere talvolta ad una specie di neofobia. I bambini di 10 anni e oltre diventano così critici e diffidenti, ma non essendo protetti dalle suggestioni pubblicitarie possono divenire grandi consumatori di prodotti fortemente caratterizzati dal punto di vista dell'immagine e/o delle caratteristiche sensoriali, ma spesso privi di valore nutritivo.

Conclusioni

Al di là dei risultati ottenuti che potranno essere vantaggiosamente utilizzati nella predisposizione dei futuri menù scolastici, il lavoro ha consentito di mettere a punto una procedura di indagine applicabile ogniqualevolta sia necessaria la stesura di menù nutrizionalmente validi e graditi e quindi 'attivi' dal punto di vista alimentare in quanto apprezzati e consumati dai bambini. La stessa tecnica potrà essere utilizzata anche per studiare le preferenze dei bambini in funzione di vari fattori etnici, sociali e culturali e quindi mettere a punto menù diversificati ed ottimizzati.