

PROGETTO COMENIUS “THE CONSUMER SOCIETY AND YOUTH IN EUROPE”
A.S. 2009-2010
RELAZIONE SUL QUESTIONARIO RELATIVO AL CONSUMO DEI GIOVANI

Durante il mese di **dicembre 2009**, alcuni allievi dell'”I.T.C. A. Zanon” di Udine hanno compilato un **questionario** relativo al **consumo dei giovani europei**. Al progetto hanno partecipato 16 classi, più precisamente **87 studenti e 205 studentesse** frequentanti i tre corsi dell'istituto (Mercurio, E.R.I.C.A. I.G.E.A. e Liceo Tecnico). Lo scopo di questa iniziativa era quello di verificare le conoscenze degli alunni riguardo all'argomento dell'alimentazione e, soprattutto, conoscere le loro abitudini alimentari. Il questionario è stato diviso in domande, relative a dei precisi argomenti. Qui di seguito riporto **alcuni quesiti e confronto le risposte date dalla maggior parte dei partecipanti al progetto con le mie:**

☉ Tra le prime domande, veniva richiesto agli allievi se erano **allergici** a qualche cibo in particolare. La maggior parte di essi ha risposto di no, anche io ho risposto nello stesso modo. Penso che questo dato sia positivo, poiché tutte le persone aventi determinate allergie sono costrette a privarsi di alcuni nutrienti, invece è bene che tutti abbiano un'alimentazione varia e completa, quindi sana ed equilibrata.

☉ Molti studenti, me compresa, hanno risposto di aver **già studiato alimentazione** alle scuole medie, infatti conosciamo in modo sufficiente quali sono i principi nutritivi di cui l'uomo ha bisogno: carboidrati, protidi e lipidi, da assumere quotidianamente, rispetto all'apporto calorico, nelle rispettive dosi: glucidi 60-50%, protidi 15%, lipidi 25%.

☉ Come tutti sappiamo, pur essendo al corrente delle dosi dei principi nutritivi di cui necessitiamo, **non tutti seguiamo un'alimentazione corretta, soprattutto noi giovani. Perché?** Buona parte dei ragazzi raramente seleziona il cibo destinato poi al consumo e la maggior parte di loro preferisce mangiare al fast food, soprattutto quando non sono in compagnia dei loro genitori. Io credo che il sapore dei fast food sia un falso, un imbroglio per tutti coloro che sanno, o fanno finta di non sapere, ciò che in realtà contiene questo cibo spazzatura. Non solo contiene più grassi, ma non è neanche in grado di soddisfare tutti i nostri bisogni alimentari. Perché mangiare una cosa del genere? Solo per danneggiare la nostra salute? No, ci sono ben altre risposte che motivano questa scelta di consumo; la nostra società è, sempre di più, alla ricerca di prodotti economici, veloci da preparare e ”deliziosi”, secondo i gusti dei più golosi. Inoltre, ormai molti giovani sono anche influenzati dal gruppo di amici con cui trascorrono gran parte delle loro giornate. Essi consumano lo stesso tipo di alimenti dei loro coetanei. Si crea così una sorta di “moda dell'alimentazione dei teenagers” E'soltanto quando sorgono problemi di salute (ad esempio l'aumento di colesterolo e trigliceridi o l'iperglicemia) che si è costretti a prendere coscienza del problema e a rinunciare ad assumere determinati cibi e a seguire una dieta prescritta dal medico.

☉ La maggioranza degli studenti, circa il 65%, ha risposto che, secondo loro, il **consumismo ha degli effetti precisi sull'ambiente**. Concordo pienamente su questa affermazione, siccome alcuni cibi, come ad esempio frutta, verdura e pesce non solo sono più sani (contengono vitamine, fibre e proteine) ma i loro resti (bucce, ossa) sono sicuramente più facili da smaltire nell'ambiente, siccome si decompongono più velocemente. Il problema degli snack preconfezionati è quello dei loro imballaggi, siccome sono avvolti in cartine di plastica o materiali misti spesso sono anche non riciclabili. Questi involucri concorrono a danneggiare il nostro pianeta.

☉ Il 40% degli allievi ha risposto che consuma, solitamente, **due pasti completi e, in più tre snack in media, al giorno**. Anche io spesso faccio un pasto completo a pranzo, mentre a colazione, merenda e a cena faccio uno spuntino. So che l'apporto calorico, però, dovrebbe essere diviso in modo diverso, durante la giornata, rispettivamente nelle seguenti percentuali: 20% a colazione, 5% per lo spuntino, 40% a pranzo, 5% a merenda e 30% a cena. Anche in questo caso la maggioranza degli allievi ha dimostrato di conoscere la risposta corretta. La suddivisione dell'apporto calorico totale in più parti fa sì che l'uomo si senta sazio in ogni momento della giornata evitando di assumere, quindi, troppo cibo nei pasti principali.

☉ Il 70% degli alunni ha risposto che **sprecare cibo** non è solo uno spreco di soldi, ma anche di energia e di risorse. Sono d'accordo con questa risposta, perché penso che il cibo, soprattutto quello buono e sano, non debba mai essere buttato via. Bisogna pensare di essere fortunati e che le nostre condizioni economiche, sanitarie e la nostra alimentazione siano di lusso, in confronto a popolazioni del Terzo Mondo, prive di abitazioni e cibo decenti. Ogni anno migliaia di persone muoiono di fame, a seguito di un'alimentazione insufficiente in luoghi con un clima disagiato. Per questo bisogna pensare alla nostra fortuna e alla nostra salute. Le risorse le abbiamo, perché sprecarle?

☉ Quasi tutti i ragazzi sono al corrente che **l'alimentazione influenza la prestazione scolastica**, in che modo? La maggioranza ha risposto che è soprattutto l'alcool a danneggiare gravemente il nostro sistema nervoso. Ma anche in questo caso sappiamo come molti adolescenti abusino di questa sostanza. Ma vi sono anche altri cibi che influenzano ciò? Secondo me sì, soprattutto i cibi da fast food e i dolci. Un individuo che segue una dieta equilibrata, e quindi completa dei principi nutritivi, è una persona sana, senza rilevanti problemi di salute. Un altro individuo che, invece, ingerisce solamente cibi take-away e, in più, alcolici, è più esposto alla probabile insorgenza di malattie.

Possiamo, **infine**, dire che i giovani conoscono le proprietà e le caratteristiche di un'alimentazione-modello, ma, per loro (finta) convenienza, seguono una dieta errata che tende, per la maggioranza, a danneggiarli. Questo questionario è stato molto utile per capire le abitudini alimentari, e le opinioni al riguardo, degli allievi e farci riflettere sulle nostre cattive abitudini alimentari. Dato il successo dell'iniziativa, si potrebbe proporre un futuro progetto, incentrato sempre sulla tematica dell'alimentazione, ma più pratico, ad esempio la proposta di consumare alcuni pasti equilibrati a seguito o durante l'attività didattica, anche per studiare meglio il fenomeno del consumismo. Si ringraziano i collaboratori che hanno contribuito nel realizzare questa iniziativa per la loro disponibilità.

Arianna Mennuti classe 2[^]AE
29/05/10