

# Relazione sulle abitudini alimentari degli studenti.

---

Il progetto europeo Comenius "the Consumer Society and Youth in Europe" con un sondaggio che si è svolto durante il mese di gennaio 2010 ha coinvolto 292 studenti e 7 insegnanti per un totale di 15 classi del nostro istituto. I risultati del sondaggio sulle abitudini alimentari e sui consumi della nostra comunità ha come obiettivo quello di orientare ed innalzare l'attenzione dei giovani sulla società in cui stiamo vivendo, abituata a bruciare con estrema rapidità ed abbondanza tutto ciò che utilizza. In secondo luogo ma non per questo meno importante, vuole sensibilizzare gli adolescenti sulle proprie abitudini legate all'alimentazione in modo da farli riflettere sulla correttezza dei propri stili alimentari. Successivamente i risultati di questa indagine demoscopica verranno comparati con quelli ottenuti dagli studenti di 4 istituti scolastici europei aderenti al progetto.

Il questionario è composto da 66 domande. Al termine della raccolta dei relativi dati sono stati pubblicati i risultati, che per maggiore chiarezza sono stati esposti con l'aiuto dei grafici a torta.

Il sondaggio per ogni domanda riporta un grafico relativo ai maschi, uno alle femmine ed un terzo che rispecchia la media.

Inizia evidenziando le fasce di età dei partecipanti, prosegue con il luogo in cui essi vivono, fino a toccare direttamente ed in profondità le varie sfumature dell'argomento per cui è stato creato. Pertanto si può notare ad esempio che:

- 1) Le famiglie sono per il 52.7% composte da 4 persone
- 2) per l'80% i nonni non vivono con i nipoti
- 3) per il 75% entrambe i genitori lavorano
- 4) per il 43% delle persone piace avere soldi per poterli spendere
- 5) per il 63% si acquista beni non necessari
- 6) per il 37% il consumismo è iniziato con la rivoluzione industriale
- 7) per il 63% gli acquisti sono dettati dalla pubblicità
- 8) per il 46.6% bisogna avere un'alimentazione completa e bilanciata

- 9) per il 64% il cibo biologico è più sano
- 10) per il 44% mangiano merendine 2 volte al giorno
- 11) il 51% fa colazione e la maggioranza consuma biscotti e latte
- 12) il 98% pranza a casa e la maggioranza con la madre
- 13) il 20% consuma pasta ed il 13% carne
- 14) il 63% cena con tutti i familiari
- 15) il 44% crede di usare una dieta bilanciata
- 16) il 68% ritiene di seguire una dieta onnivora
- 17) il 43% lascia del cibo nel piatto perché è troppo pur sapendo per il 70% che non si dovrebbe fare perché costa soldi ed energia
- 18) il 40% sa che l'alcool influenza negativamente le prestazioni scolastiche
- 19) il 40% ha ricevuto le maggiori informazioni sul cibo a scuola
- 20) quasi parità invece sulla buona o meno fede della pubblicità.

*Sono stati riportati unicamente i dati che rispecchiano la maggioranza parziale di ogni domanda.*

Prendendo in considerazione i punti 1, 2 e 3 si evince che la famiglia odierna rispetto al passato è composta da un numero ridotto di persone, ciò è dovuto anche al fatto che oramai i nonni vivono altrove. Entrambe i genitori lavorano, pertanto la figura materna si è inevitabilmente modificata. Attualmente è assolutamente normale che i figli anche piccolissimi vengano affidati agli asili e non più completamente alle cure materne o all'affetto dei nonni. Quindi nel corso degli anni la famiglia si è modificata nel numero dei componenti, nell'organizzazione e nei ruoli. In gran parte entrambe i genitori lavorano e questo porta ad una minore presenza soprattutto della figura materna. Pertanto molto e troppo spesso i figli si ritrovano a casa da soli a trascorrere molte ore davanti alla tv o al computer, in balia della pubblicità martellante e delle insidie nascoste di internet. Questi pericoli, agevolati, dal mancato supporto di un adulto condizionano gli interessi dei ragazzi, dei futuri adulti e purtroppo dei prossimi genitori.

I punti 4, 5, 6 e 7 dimostrano che la maggioranza è consapevole di essere imprigionata nel vortice del consumismo, una piaga che sin dalla rivoluzione industriale, in maniera costante e subdola ci ha abituati ad acquistare beni, alimenti e servizi anche non necessari, a sostituirli in fretta anche se ancora utilizzabili ma inesorabilmente fuori moda; a non valutare obiettivamente con le proprie conoscenze la reale bontà di un prodotto, ma quasi esclusivamente lasciandoci guidare dalla pubblicità.

Dai punti 8, 9, 10, 11 e 12 risulta che un'alimentazione completa e bilanciata è un'ottima abitudine, ancora di più se composta da cibi derivati da agricoltura biologica. Nello stesso tempo però ben il 44% afferma di consumare 2 merendine al giorno. Tutto sommato la maggioranza ritiene in ogni caso di avere una dieta bilanciata ed onnivora.

Proseguendo l'analisi del sondaggio rilevo anche che solo la metà del campione fa colazione regolarmente.

Il punto 18 mi fa capire che la percentuale di coloro che è a conoscenza del fatto che l'alcool influenza negativamente le prestazioni scolastiche è decisamente bassa. Troppi giovani ignorano i reali pericoli e soprattutto i danni psicofisici irreversibili che provocano le sostanze alcoliche. Molti miei coetanei conoscono, ma troppo spesso vogliono ignorare che l'alcool degenera il sistema nervoso, ma pochissimi sanno che questa sostanza uccide le cellule cerebrali e che purtroppo esse non possono essere rigenerate.

Da quanto sopra ritengo che la maggioranza abbia un'idea abbastanza corretta della società alla quale appartiene anche se con alcune incongruenze. Personalmente ritengo di aver acquisito consapevolezza di alcuni aspetti che non avevo mai affrontato o solo molto marginalmente. Da questa indagine mi sono resa conto che siamo abituati ad acquistare sempre in eccesso, lasciandoci troppo influenzare dalla pubblicità o dagli altri. Molto spesso con troppa leggerezza buttiamo il cibo o ne consumiamo troppo.

Solo ampliando il più possibile le proprie conoscenze saremo in grado di alzare uno scudo protettivo, saremo capaci di vedere con occhi non condizionati e potremo scegliere in modo obiettivo ed imparziale.

Ritengo molto utile lo sforzo di sensibilizzazione che ha voluto esercitare il questionario soprattutto perché sviluppato in concomitanza con l'approfondimento della dispensa "**Guida ad una corretta alimentazione**" elaborata dai proff. De Michele e Zanelli del nostro istituto.

Soprattutto quest'ultima ha arricchito il mio bagaglio culturale. Ho compreso le funzioni dei singoli nutrienti, mi ha fatto riflettere sulle conseguenze di un'alimentazione scorretta. Ho capito che ci sono cibi sani o molto dannosi. Ho compreso anche perché i miei genitori hanno sempre insistito affinché io consumi giornalmente frutta e verdura.

Sicuramente ora le mie scelte alimentari saranno sempre meno influenzate dalla pubblicità e sempre più dettate dall'etichetta dei prodotti.

Se poi consideriamo che qualcuno, non so chi, ma di sicuro un saggio, ha detto "SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO" a maggior ragione dobbiamo prestare massima attenzione alla nostra alimentazione.