

SHOW DI CUCINA IN TV POSSONO SPINGERE I BIMBI A MANGIARE MEGLIO

7 Gennaio 2020

di Redazione



ROMA – Non sempre la tv è “cattiva maestra”. Anzi, può aiutare a seguire una corretta alimentazione. I bambini hanno il doppio delle probabilità di mangiare sano dopo aver visto show di cucina con cibi salutari.

Lo rileva una ricerca dell’Università di Tilburg, nei Paesi Bassi, pubblicata sul *Journal of Nutrition Education and Behavior*.

I ricercatori hanno chiesto a 125 bimbi di età compresa tra 10 e 12 anni, con il consenso dei genitori, in cinque scuole olandesi di guardare 10 minuti di un programma di cucina sulla rete televisiva pubblica progettato per i bambini, e poi hanno offerto loro uno spuntino come ricompensa per la partecipazione.

È emerso che dopo aver seguito il programma di cucina salutare avevano molte più

probabilità di scegliere una delle opzioni salutari per lo spuntino (una mela ad esempio) rispetto a quelle non salutari, come una manciata di patatine o di mini-salatini salati.

“I risultati di questo studio – evidenzia **Frans Folkvord**, autore principale dello studio – indicano che i programmi di cucina possono essere uno strumento promettente per promuovere cambiamenti positivi nelle preferenze, negli atteggiamenti e nei comportamenti legati all'alimentazione dei bambini”.