

Perché soprattutto i bambini più ricchi apprezzano i cibi sani

Maggio 4, 2018 · admin



Da quando gli uomini e altri animali erbivori hanno iniziato a mangiare vegetali, alcune di queste verdure, come broccoli e cavoli, hanno sviluppato una sostanza dal sapore molto amaro, chiamata goitrina, che funge da autodifesa. Questa sorta di scudo naturale di broccoli & company, sembra essere una difesa davvero efficace se si fa caso alla reazione disgustata che molti bambini hanno quando assaggiano per la prima volta questi vegetali. Alla fine, però, sono in tanti i bambini che imparano ad apprezzare questi alimenti: il [*The Atlantic*](#) ci racconta che secondo uno studio del 1990, prima che i bambini facciano tale passo, bisogna presentargli questi [cibi sani](#) dalle 8 alle 15 volte, solo dopo impareranno ad accettarli e apprezzarli.



Tutto ciò ovviamente non è economico e una volta che un bambino inizia a respingere il suo piatto è presumibile che dalle 8 alle 15 porzioni di broccoli, cavoli, cavoletti di Bruxelles e quant'altro finisca sul pavimento e poi nella spazzatura. C'è da considerare anche il fatto che bisogna avere a portata di mano anche un pasto che si confaccia ai gusti del bambino per sopperire al rifiuto.

Di certo non tutti i genitori possono permettersi un tale spreco di cibo e soldi. Uno studio pubblicato di recente, che esamina le abitudini alimentari e di spesa dei genitori a basso e alto reddito, suggerisce che l'affrontare crescenti costi per introdurre tali alimenti ai bambini è sufficiente a scoraggiare un certo numero di genitori dal provarci. Questi aspetti decisionali possono spiegare alcune delle differenze tra il modo in cui le persone ricche e povere mangiano.

Questa idea di base sul come le persone arrivano ad apprezzare nuovi cibi, sorprendentemente, non emerge molto nelle discussioni sul prezzo del mangiar sano – argomento che tra l'altro non vede tutti d'accordo. Da un lato ci sono alcuni che dicono che per un giusto apporto calorico è più economico (per non dire meno dispendioso in termini di tempo) acquistare al fast food piuttosto che cucinare un pasto usando prodotti freschi. Dall'altra parte ci sono quelli che sostengono che pensare in base alle calorie non ha molto

senso. Quest'ultimo gruppo insiste sul fatto che non è poi così difficile cucinare un pasto nutriente e sano con meno denaro di quanto ci voglia per andare al McDonald's, purché non ci si fissi troppo sull'acquisto di alimenti biologici o locali.



Entrambe le argomentazioni trascurano il fatto fondamentale che il cibo acquistato non è necessariamente lo stesso del cibo consumato. Quando molti economisti stimano il prezzo del mangiare cibi freschi, nei costi non considerano il fatto che un bambino mangia metà carota e l'altra metà viene sprecata.

I genitori più ricchi tendono a trovare uno spazio nel loro budget per comprare cavoli e broccoli da far assaggiare ai loro figli e buttare via ciò che viene rifiutato. Potrebbe questo costo non conteggiato esser parte della spiegazione del perché persone ad alto reddito e a basso reddito tendono ad avere diete diverse? In pratica questo costo potrebbe essere abbastanza grande da influenzare le decisioni di acquisto di alcune famiglie a basso reddito, ma abbastanza piccolo da consentire ai genitori più ricchi di fregarsene. In altre parole, i bilanci dei genitori più ricchi rimangono pressoché inalterati al cospetto di figli che assaggiano e rifiutano la verdura per 10 volte consecutive, mentre i genitori più poveri tendono ad affidarsi a cibi meno nutrienti ma che sono noti e quindi apprezzati dai loro figli.



Insomma, i genitori con reddito basso preferiscono andare sul sicuro, acquistare broccoli che sanno che finiranno nella spazzatura per loro equivale ad uno spreco, meglio quindi acquistare cibi che sanno già che i figli mangeranno, anche se questi non sono sani come i broccoli. Una madre benestante, tendenzialmente “propinerà” i cavoli ai suoi bambini finché non li apprezzeranno, per lei l’idea che i figli mangino male è peggiore rispetto all’idea di sprecare cibo.

Non sappiamo quanto questa discrepanza possa influenzare le abitudini alimentari delle famiglie, ma di certo si tratta di un dato da tenere in considerazione.

Nel prossimo articolo approfondiremo ulteriormente questo argomento.

Fonte: <https://www.ruralhack.org/perche-soprattutto-i-bambini-piu-ricchi-apprezzano-i-cibi-sani/>