

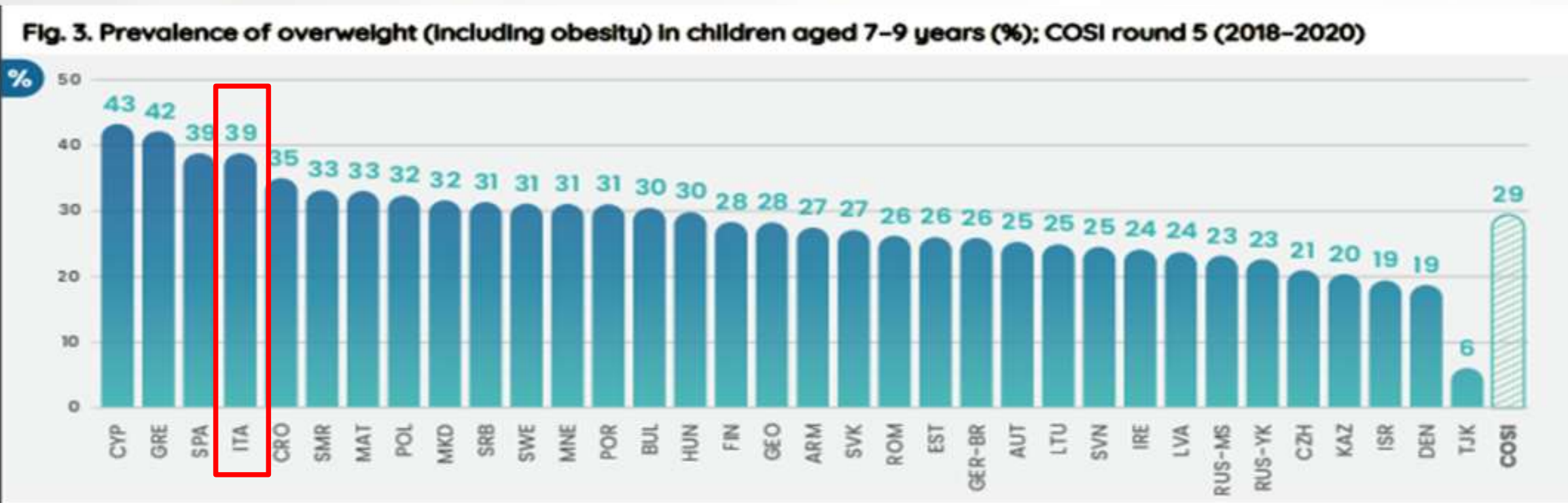


# **LA GENERAZIONE ALPHA E IL CIBO COME STANNO CAMBIANDO ABITUDINI E STILI DI VITA ALIMENTARI DI BAMBINI E RAGAZZI**

Roma, 19 novembre 2024

# GLI EFFETTI DI CATTIVI COMPORTAMENTI ALIMENTARI SONO GIÀ EVIDENTI - 1

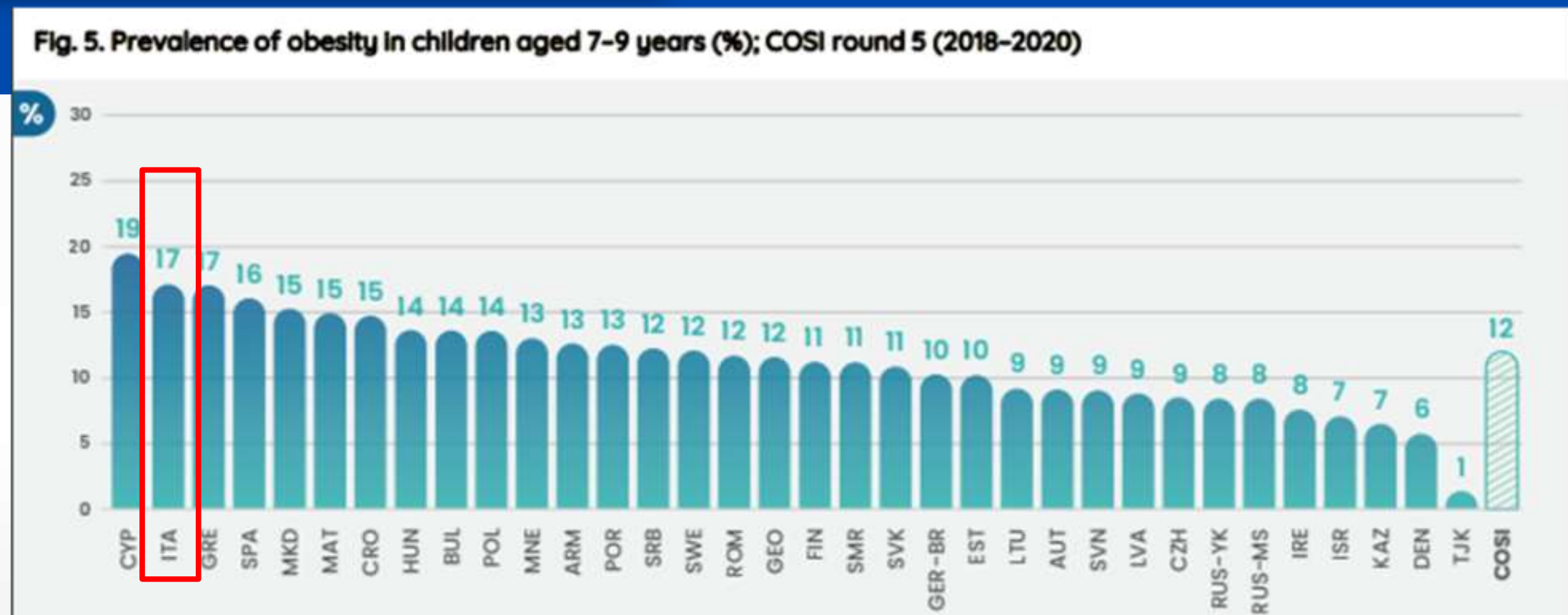
Bambini di 7-9 anni in stato di sovrappeso e obesità (%): confronto internazionale



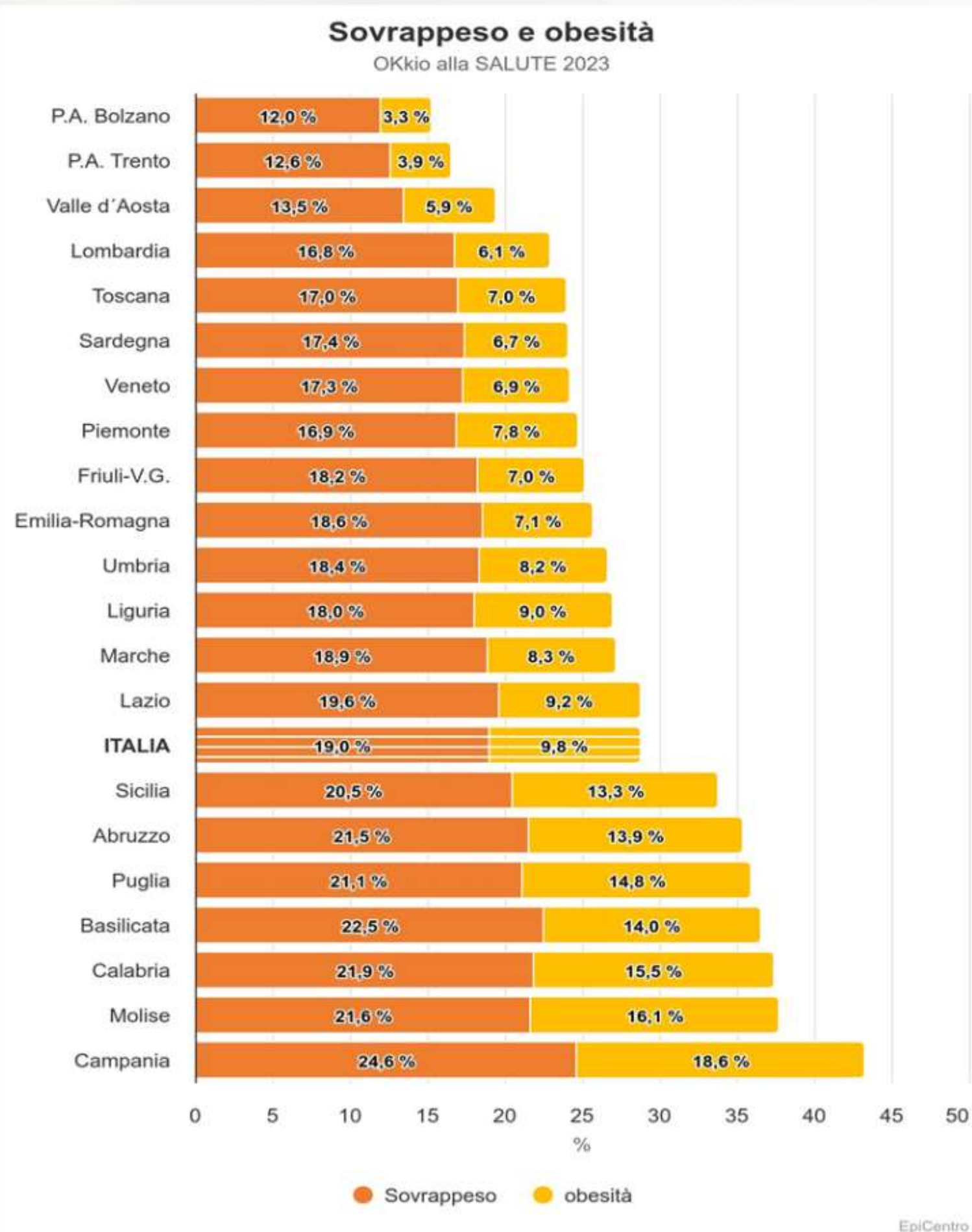
Con un dato pari al 17%, l'Italia è al 2° posto nella graduatoria sulla prevalenza dell'obesità tra i bambini di 7-9 anni (la media è pari al 12%)



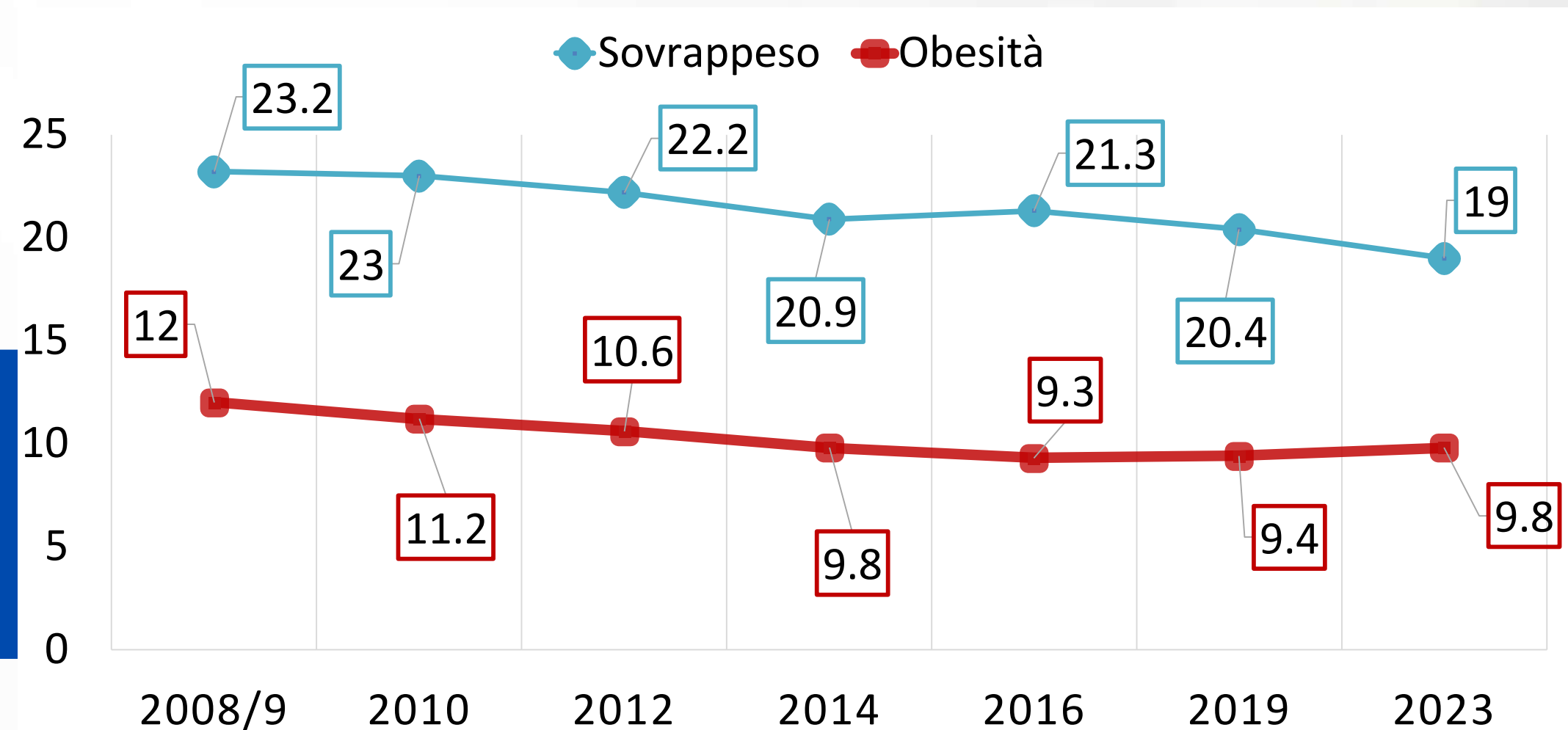
L'Italia è 4° nella graduatoria sulla prevalenza del sovrappeso tra 7-9 anni, con un valore del 39% (considerando anche l'obesità), a fronte di una media del 29%



# GLI EFFETTI DI CATTIVI COMPORTAMENTI ALIMENTARI SONO GIÀ EVIDENTI - 2



Andamento nel tempo di sovrappeso e obesità infantile in Italia, 2008-2023 (% riferite a bambini di 8-9 anni)



Nel corso degli anni il sovrappeso è significativamente diminuito, passando dal 23,2% nel 2008/9 al 19%. Anche la prevalenza dell'obesità in generale è diminuita nel tempo (dal 12% nel 2008/9 al 9,8% nel 2023), tuttavia dal 2014 si registra una fase di *plateau* con oscillazioni minime e non significative.

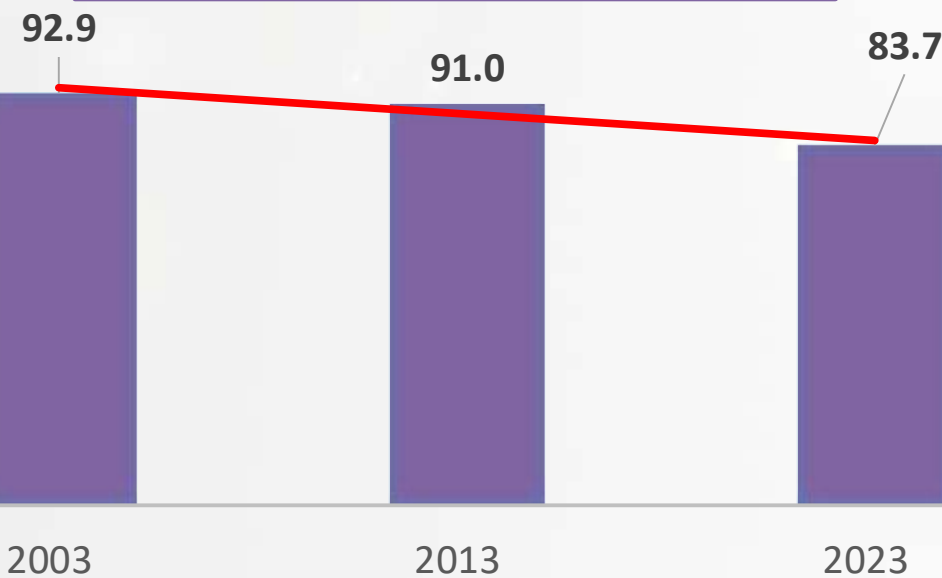
# DALLA COLAZIONE ALLA CENA, COME È CAMBIATA (IN PEGGIO) LA DISTRIBUZIONE DEI PASTI

Le abitudini alimentari dei giovanissimi (3-14 anni), 2003-2023



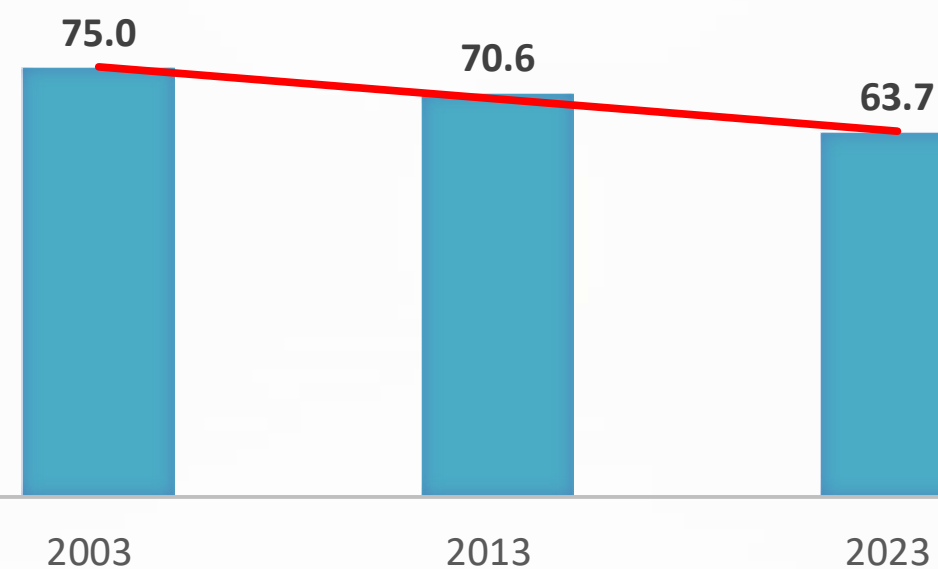
## COLAZIONE

Adeguate, con latte e/o cibo (%)



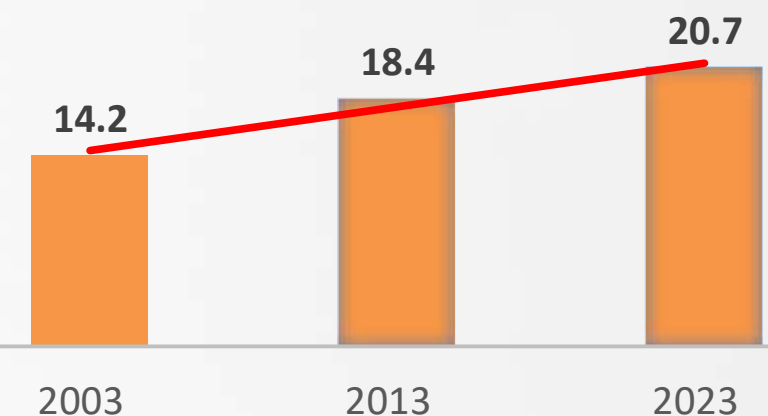
## PRANZO

come pasto principale (%)



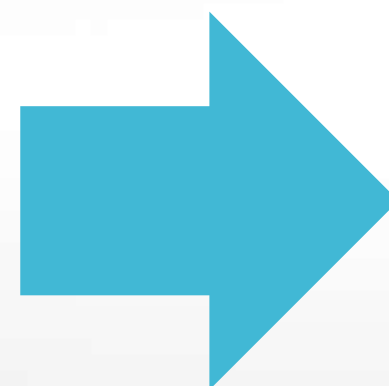
## CENA

come pasto principale (%)



Fonte: elaborazione C.S. Fipe su dati Istat

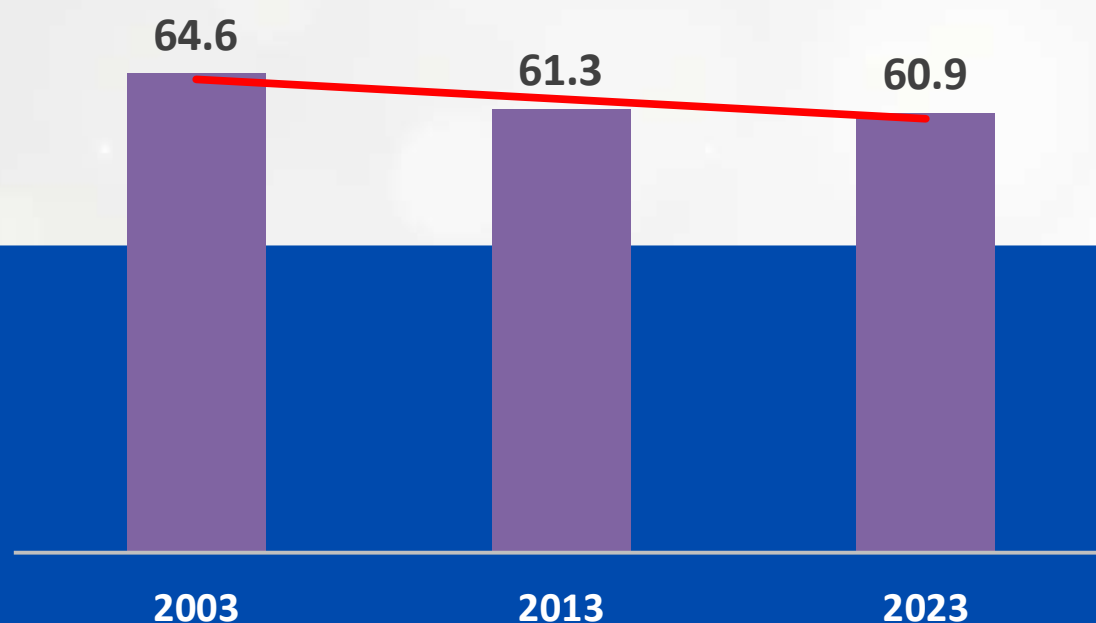
Rispetto a 20 anni fa, cresce la quota di bambini e ragazzi con una cattiva distribuzione dei pasti



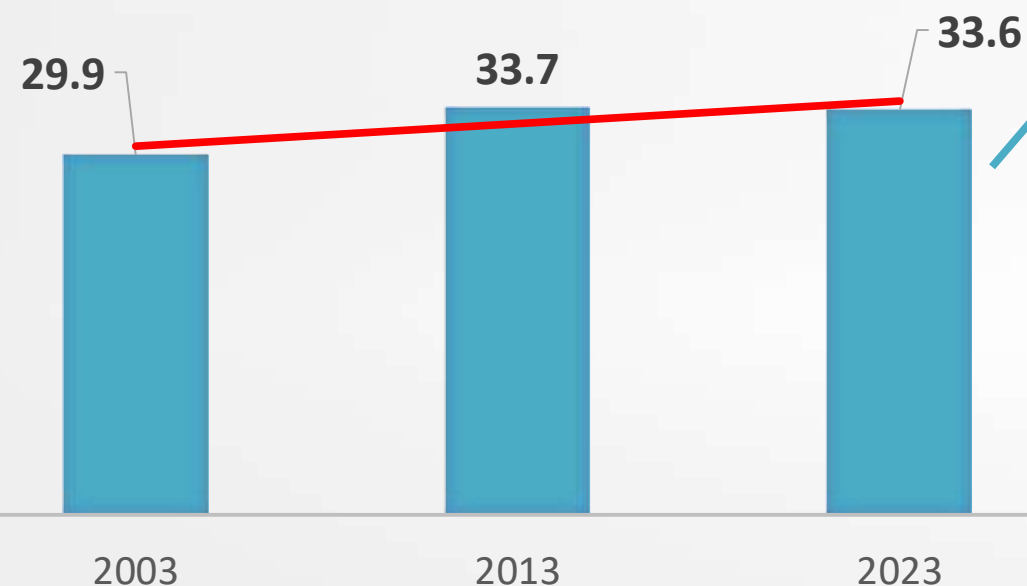
È aumentata la quota di bambini e ragazzi per cui non vale più la buona e salutare regola secondo cui **la colazione non andrebbe mai saltata, il pranzo è un pasto importante e la cena deve essere preferibilmente leggera**

# L'IMPORTANZA DELLA SCUOLA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE DELLE NUOVE GENERAZIONI

PRANZO IN CASA (% 3-14enni)



PRANZO IN MENSA (% 3-14enni)



3-5 anni: **53,1%**  
6-10 anni: **41,3%**

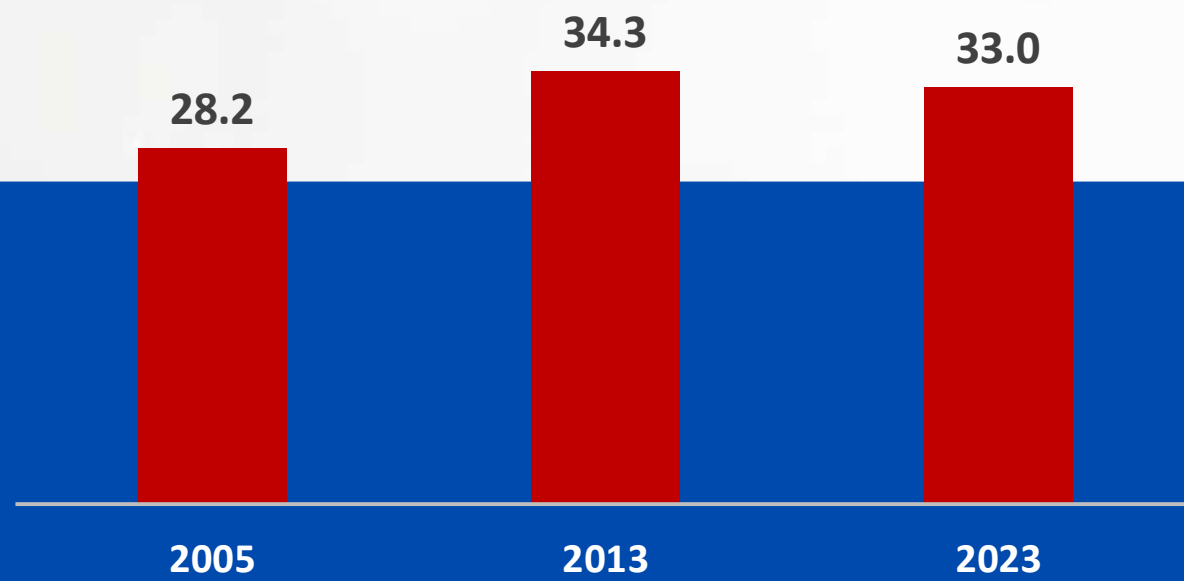
*Cresce, soprattutto nell'età dell'infanzia (3-10 anni), il pranzo nelle mense scolastiche che sono, al pari della famiglia, una fondamentale **agenzia di formazione ed educazione alimentare**.*

*È anche grazie all'esperienza di consumo nelle mense infatti che i bambini costruiscono un rapporto sano ed equilibrato col cibo, acquisendo buone abitudini alimentari.*

*Le mense sono anche un importante luogo di socializzazione per i bambini: il momento del pasto diventa un'occasione di convivialità che rafforza legami e amicizie, creando un'atmosfera positiva che migliora anche l'esperienza di consumo*

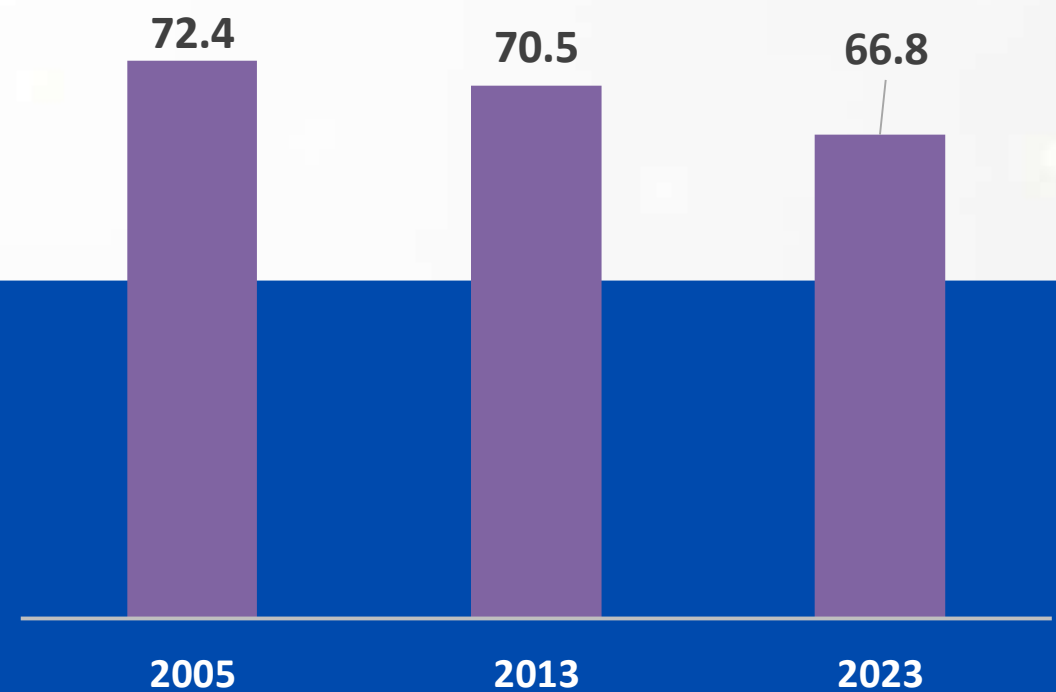
# COSA MANGIA LA GENERAZIONE ALPHA

**VERDURE**  
Almeno 1 volta al giorno (% 3-14enni)



	2005	2013	2023
3-5 anni	28,4	33,4	32,4
6-10 anni	26,7	32,9	32,2
11-14 anni	29,4	36,5	34,4

**FRUTTA**  
Almeno 1 volta al giorno (% 3-14enni)



	2005	2013	2023
3-5 anni	75,4	75,2	72,3
6-10 anni	71,5	69,3	67,8
11-14 anni	70,3	67,0	60,3