

Fruitness



Campagna finanziata con il contributo
della Comunità Europea e dell'Italia



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Uno studio condotto dall'Università di Leeds ha analizzato le abitudini alimentari di 2383 bambini londinesi in età scolare (età media 8,3 anni). I soggetti selezionati hanno risposto ad un questionario standard relativo ai loro consumi alimentari nell'arco di un mese. La popolazione investigata consumava mediamente 293 g/die di frutta e verdura (equivalenti a 3,7 porzioni) e solo il 37% dei bambini raggiungeva l'obiettivo dei 400 g di frutta quotidiani. (Christian et al., *J Epidemiol Community Health* 2013;67:332-338).

QUALI BAMBINI CONSUMAVANO PIÙ FRUTTA?

Quelli che consumavano sempre i pasti in famiglia

Che avevano un'ampia scelta di frutta in casa

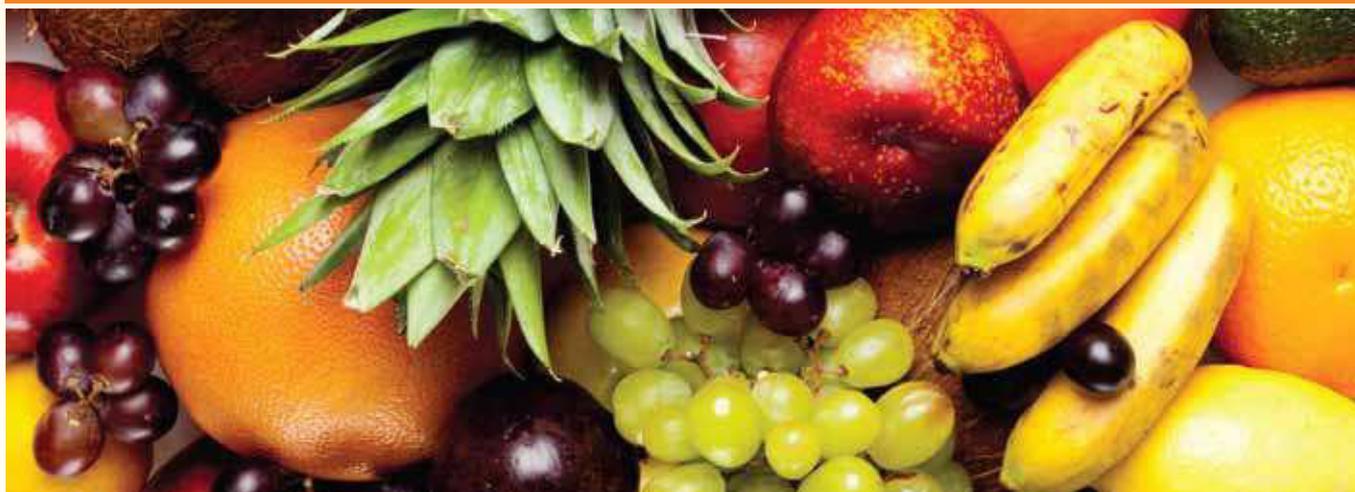
Coloro ai quali i genitori preparavano la frutta

QUANTITÀ DI FRUTTA CONSUMATA (G)*



*Christian et al., *J Epidemiol Community Health* 2013;67:332-338

PER INCENTIVARE IL CONSUMO DI FRUTTA, IL MODELLO COMPORTAMENTALE FAMILIARE HA UN RUOLO ESSENZIALE.



Fruitness



Campagna finanziata con il contributo
della Comunità Europea e dell'Italia



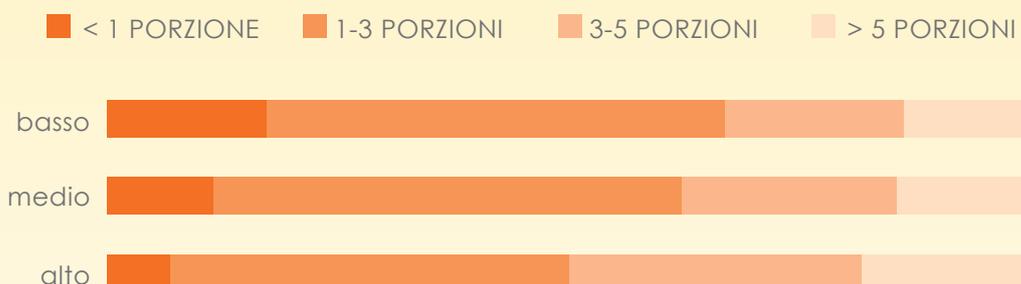
MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



I ricercatori hanno valutato il consumo di frutta e verdura di 8152 adulti. Nella popolazione investigata, erano mediamente consumate 3.1 porzioni giornaliere di frutta e verdura. Le donne di ogni età considerata consumavano molta più frutta e verdura degli uomini. Il consumo di frutta aumentava con l'età, al contrario del consumo di verdura che era pressoché costante. L'obiettivo di 400 g di frutta al giorno è stato raggiunto dal 15.1% delle donne e dal 7% degli uomini, mentre almeno il 39% delle donne ed il 24.7% degli uomini consumava almeno tre porzioni di frutta e verdura al giorno.

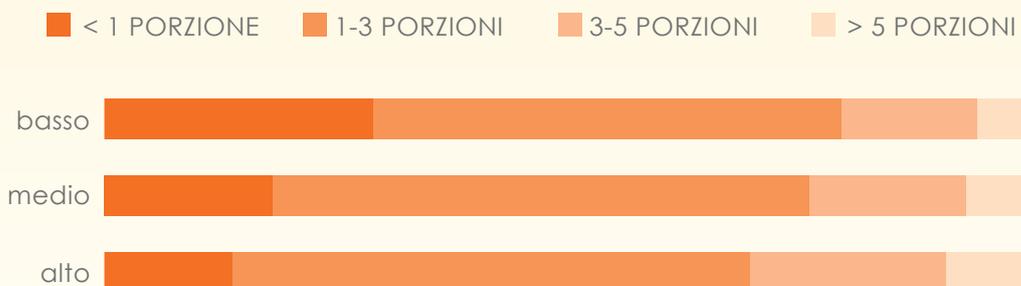
La percentuale di persone che consumava almeno tre porzioni di frutta tende ad aumentare, anche se in modo non statisticamente significativo, con condizioni socioeconomiche elevate, per entrambi i sessi. (Mensink et al., *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2013; 5/6:779-85).

PERCENTUALE DI DONNE, STRATIFICATE IN BASE AL LIVELLO SOCIOECONOMICO, CHE GIORNALMENTE CONSUMANO FRUTTA E VERDURA IN UNA QUANTITÀ PARI A*:



*Mensink et al., *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2013; 5/6:779-85

PERCENTUALE DI UOMINI, STRATIFICATI IN BASE AL LIVELLO SOCIOECONOMICO, CHE GIORNALMENTE CONSUMANO FRUTTA E VERDURA IN UNA QUANTITÀ PARI A*:



*Mensink et al., *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2013; 5/6:779-85

RISPETTO AD UN'INDAGINE PRECEDENTEMENTE SVOLTA TRA IL 2008 E IL 2011, IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA È LEGGERMENTE AUMENTATO. LA PERCENTUALE DI PERSONE CHE RAGGIUNGONO L'OBIETTIVO DI 400 G DI FRUTTA QUOTIDIANI È ANCORA TROPPO BASSA.