

**Nel Lazio.** Il prossimo anno partirà nella scuola primaria Icmu Traiano il progetto "Giochi di sempre"

# I piccoli romani amano il moto ma dimenticano di fare colazione

## Il consiglio di una mamma lavoratrice

■ Elisa Scala è una giovane mamma romana di quattro figli. «Lavoriamo sia io che mio marito - racconta - È faticoso vigilare sulle abitudini dei bambini. Ma necessario.

Ho imparato che basta un po' di fantasia, per variare i pasti. E poi, accompagnarli per le scale a piedi e trovare il tempo di portarli a giocare con gli amici».

# 24%

La percentuale dei bimbi che dimenticano di fare colazione

# 2

Ore dedicate ai libri, quasi 5 minuti in più della media nazionale

## ► Dopo i pugliesi sono loro a trascorrere più tempo davanti allo schermo televisivo

■ Lo confessano anche ventuno genitori laziali su cento: «Mio figlio è pigro e mangia male». Questo, in sintesi, il risultato dell'indagine su "Le abitudini alimentari e motorie dei bambini", del Movimento italiano genitori (Moige), su trecento famiglie del Lazio, con figli tra i 6 e i 12 anni. I dati, presentati ieri, dicono che i minori della regione non si discostano

molto dai coetanei della penisola in tema di cattive abitudini alimentari e motorie. Qualche differenza, però, c'è. Dopo i pugliesi, per esempio, sono loro a trascorrere più tempo davanti allo schermo televisivo - per due ore al giorno, contro la media nazionale di un'ora e 36 minuti -, circa un'ora con i videogiochi e anche di più davanti al computer. Sui libri stanno due ore al giorno. Quasi cinque minuti in più della media nazionale. E si distinguono positivamente per l'attività sportiva, che li impegna cinque ore alla settimana. Sono, però, i bambini che dimenticano più spesso di fare colazione: ben il 24 per cento, contro il 10 per cento dei connazionali. E, benché la

percentuale di 24,7 per cento di minori in sovrappeso sia inferiore ai dati italiani, l'alimentazione squilibrata, è un problema regionale, che richiede un intervento formativo. «L'obesità è una patologia che, in età adulta, può evolvere in diabete e riduce le aspettative di vita», avverte Giuseppe Morino, pediatra nutrizionista dell'Ospedale "Bambino Gesù" di Roma, consulente del Moige, insieme alla pedagoga Maria Rita Spreghini, per il progetto di educazione a corretti stili di vita "Giochi di sempre", che partirà il prossimo anno, nella Capitale, nella scuola primaria I. C. M. U. Traiano. «Bisogna mettere a punto interventi preventivi e di cura insieme a insegnanti e genitori - aggiunge Morino -, non soltanto sul piano dietetico, per una sana alimentazione, ma anche per una corretta attività fisica». Dalla ricerca del Moige, infatti, «emerge un'alimentazione non tanto ipercalorica quanto squilibrata, negli elementi nutritivi e nella distribuzione dei pasti, con poca frutta e verdura, poco latte, e soprattutto troppa sedentarietà». E i bambini devono giocare di più, in gruppo e all'aria aperta. Per educare giocando, il Moige ha messo a punto alcune strategie "creative" e divertenti, come il "Macedonia party": una festa a base di frutta, alimento da incentivare sul-

le tavole di tutte le regione italiane. ■ E.B.

