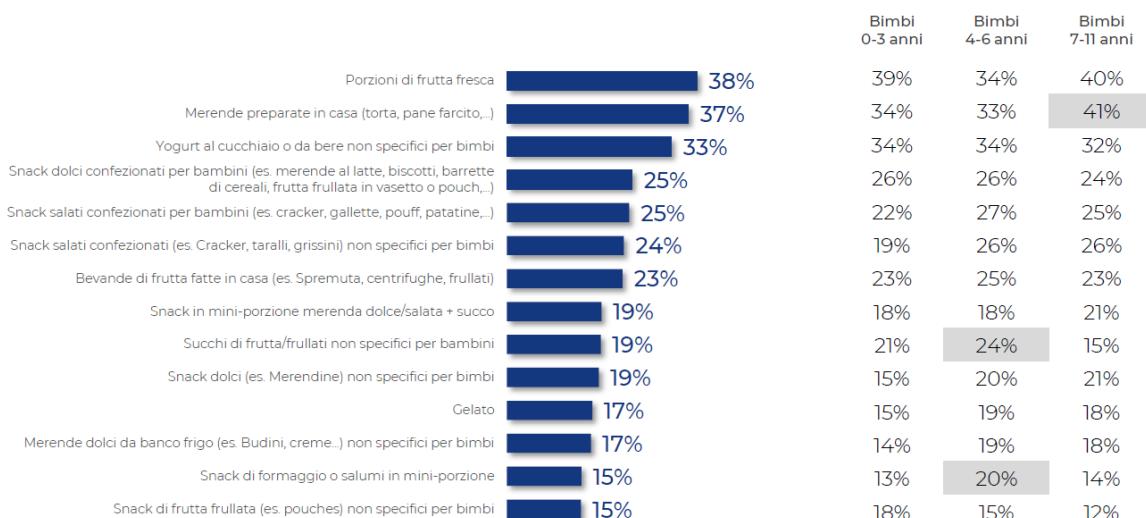




Sana e corretta alimentazione anche a colazione e merenda

- L'arrivo **di un figlio modifica l'alimentazione della famiglia** nel 64% dei casi. I principali cambiamenti riguardano un **forte incremento di cibi freschi e preparati in casa** e una maggiore **attenzione all'equilibrio della dieta**. D'altra parte si registra un **calo nel consumo di alimenti surgelati e di snack**, così come dell'acquisto di **cibi d'asporto e di piatti pronti**.
- Il pranzo a **scuola è un importante alleato delle famiglie** che a giudizio dei genitori, nonostante sia considerato meno vicino ai gusti dei bambini, **rappresenta una vera occasione per provare nuovi sapori**: in particolare **legumi** (37%) e **verdure** (35%).
- Il **momento della merenda**, pur confermando la preferenza per alimenti freschi e fatti in casa, mostra un approccio **maggiormente concessivo** con il ricorso saltuario ma diffuso a snack dolci o salati confezionati.



- Lo studio Okkio alla SALUTE (2023) conferma questa tendenza e indica che il 47% **di bambine/i tra 8-9 anni NON consuma una colazione adeguata** (non fa colazione + colazione NON adeguata). Il 67% fa una **merenda abbondante**. Il 25% consuma quotidianamente **bevande zuccherate e/o gassate**. Il 26% **NON consuma** quotidianamente **frutta e/o verdure**. Il 53% **consuma snack dolci più di 3 giorni a settimana**.