

I bambini rifiutano il cibo se gli viene detto che fa bene

Quando si tratta di **incoraggiare i bambini a mangiare alimenti sani**, è meglio che i genitori **non dicano nulla riguardo a quanto facciano bene alla salute**, e non spieghino che mangiandoli diventeranno più forti o intelligenti. Almeno secondo una nuova ricerca condotta da Ayelet Fishbach della University of Chicago Booth School of Business: **i bambini rifiutano gli alimenti nutrienti semplicemente perché sanno che sono sani**. Sapendolo, danno per scontato che non abbiano un buon sapore.

Nell'articolo, che sarà pubblicato nel numero di ottobre del *Journal of Consumer Research*, Fishbach e Michal Maimaran della Kellogg School of Management alla Northwestern University, dimostrano che dicendo ai bambini in età prescolare che gli alimenti li aiuteranno a raggiungere un risultato – come diventare più forti o imparare a leggere – il loro interesse nel cibo diminuisce.

«**I bambini in età prescolare tendono a pensare che il cibo non può avere due scopi**: non può essere qualcosa che li rende più sani e al tempo stesso qualcosa di buono da mangiare», afferma Fishbach. «Quindi, se diciamo che le carote li aiuteranno a crescere o a diventare più intelligenti, loro non vorranno mangiarle. Se vogliamo fargli mangiare le carote, basta dare ai bambini le carote e dire che sono buone, oppure non dire nulla».

I ricercatori hanno condotto **5 esperimenti con 270 bambini in età prescolare**, durante i quali un ricercatore leggeva storie illustrate che narravano di una bambina che mangiava alcuni alimenti a merenda. In alcune storie era interessata agli alimenti perché le facevano bene, in altre era interessata perché il cibo era gustoso e in altre non si indicava il motivo per cui era interessata agli alimenti.

In ogni caso, **i bambini mangiavano di più un alimento quando non era indicato nessun motivo per mangiarlo**, oppure quando veniva presentato come gustoso, rispetto a quanto facevano se pensavano che un alimento facesse bene alla loro salute. «Il nostro studio si è concentrato sui bambini molto piccoli – conclude Fishbach – è importante ricordare che **i bambini più grandi possono affidarsi meno al gusto quando devono decidere cosa mangiare, per via di un maggiore autocontrollo**. Del resto, la maggior parte di noi conosce adolescenti che non mangiano più di sei tipi di alimenti, quindi alla fine le loro idee potrebbero essere simili a quelle delle generazioni più giovani».

¹ Articolo segnalato da Ugo Teatini, pubblicato su *Il Corriere della Sera*, 7 luglio 2014, <<http://bambini.corriere.it/2014/07/07/i-bambini-rifiutano-il-cibose-gli-viene-detto-che-fa-bene/#>>.