

Riflessioni sull'alimentazione

L'educazione alimentare deve partire dalla presa di coscienza dei significati socio culturali che riempiono di senso le pratiche alimentari; dobbiamo maturare la consapevolezza che l'alimentazione è un fatto culturale il cui significato trascende sempre l'aspetto nutrizionale.

Sapere che mangiare è pensare e comunicare, e che esprimere dei gusti è avere una visione del mondo, potrebbe aiutare a vivere il cibo come mezzo di espressione e socializzazione, e non solo come un elemento esterno da incorporare, e servirebbe a capire che il cibo fa parte del nostro vivere sociale più di quanto si pensi: è infatti uno degli indicatori più adatti per comprendere un popolo e ricostruirne la storia.

Nutrirsi è dare al corpo la quantità di sostanze nutrienti di cui ha bisogno; sedersi a tavola significa invece mettersi in relazione con altre persone attraverso un complesso linguaggio che implica l'uso, consapevole o meno, di diversi codici comunicativi,

Il più delle volte si dà tutto per scontato senza pensare ai significati che il cibo si porta dietro e alle sue potenzialità comunicative ed espressive (mangiare insieme, condividere, parlare della giornata trascorsa). I ragazzi non sono interessati al cibo che trovano preconfezionato e che spesso consumano in fretta, magari da soli, davanti alla TV.

Il tempo ristretto ci priva della possibilità di consumare e gustare il pasto con il piacere e l'attenzione che esso merita, attraverso l'uso consapevole degli organi di senso. L'educazione alimentare spesso esclude il fattore più importante che lega l'uomo al suo nutrimento, il principio del piacere: il piacere derivato dall'uso dei sensi ma anche il piacere della scoperta, il piacere di manipolare materie prime per creare alimenti, il piacere del gioco e della compagnia che, a tavola, diventa convivialità.

All'origine del rifiuto di un cibo da parte di un bambino spesso ci sono abitudini familiari subite passivamente, imposizioni vissute in modo non gratificante o una insufficiente lettura simbolica dell'aspetto di un cibo (colore, forma, consistenza, odore) che lo fanno rifiutare ancora prima di assaggiarlo.

Il sapore risulta essere il fattore meno influente nel rifiuto o nell'apprezzamento del cibo. Non c'è ragionamento scientifico né evidenza di dimostrazione pratica che possa convincere un bambino a mangiare ciò che non gli va, ma l'esperienza mostra che la manipolazione diretta della materie prime alimentari sostenuta dall'esempio di amici e compagni aiuta a superare molti degli aspetti pregiudiziali che stanno alla base del rifiuto di un cibo.

Non si deve educare a mangiare alcune cose piuttosto che altre, quanto fornire gli strumenti per una comprensione autonoma, offrire una mappa del territorio alimentare che ognuno sarà libero di navigare in modo più consapevole cosicché possa imparare a discriminare, comparare, valutare e scegliere in autonomia gli alimenti.