Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Stile di vita e vending

G. Marri

CAMERA DEI DEPUTATI
Palazzo Marini - Sala delle Conferenze
Via del Pozzetto, 158 - Roma (Piazza San Silvestro)

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Negli ultimi venti anni è cambiata la realtà socio-economica nazionale

Cambiare il proprio stile di vita in relazione al cambiamento sociale, rendendolo idoneo a una vita in salute e mantenerlo tale, è possibile ma sicuramente è molto difficile

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Il classico modello sociale della famiglia piramidale è praticamente scomparso

Ruoli e impegni tra nonni, genitori e figli sono poco e male diversificati

I ritmi della vita quotidiana sono accelerati

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Quando nelle famiglie la necessità di svolgere un'attività lavorativa investe entrambi i coniugi, spesso con orari e tempi diversi, l'alimentazione è la prima a risentirne

L'alimentazione diventa una necessità da soddisfare più che un piacere che migliora la vita

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

La Scuola Nazionale degli Stili di Vita ha effettuato sondaggio sulla prima colazione, sulla merenda mattutina e sul pranzo dei ragazzi in età scolare

Metodo:

- Formulazione di un questionario sulla colazione e merenda mattutina e somministrazione a due scolaresche elementari romane
- Indagine conoscitiva in un liceo scientifico statale di Roma sul pranzo degli studenti

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Colazione e merenda

Risultati:

- i bambini fanno prevalentemente colazione da soli o al massimo con un nonno, quando presente
- mangiano velocemente una tazza di latte o tè accompagnata da una merendina preconfezionata
- portano da casa o acquistano a scuola una merendina preconfezionata da mangiare nell'intervallo

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Pranzo

Risultati:

- metà degli alunni al ritorno a casa trova il pranzo da riscaldare o da preparare, se non presente un familiare
- mangiano panini acquistati spesso presso un fast food, oppure cibi da distributori automatici all'interno della scuola

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

In moltissime le scuole italiane, specialmente in quelle superiori, sono presenti distributori automatici con offerte che vanno dalle bibite alla frutta, dalle caramelle agli snack

Offerte idonee a fornire una merenda o, all'occorrenza, un pranzo

Prevalente richiesta di bibite e snack

Residuale richiesta di frutta e yogourt

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

La ristorazione extra moenia fenomeno importante: bar, tavole calde e distributori automatici forniscono l'alimentazione giornaliera a un sempre maggiore numero di Italiani.

L'esempio più chiaro è quello del vending, cioè della vendita attraverso distributori automatici

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

I distributori automatici prevalentemente erogano caffè, acqua, bibite e snack tradizionali

Alcuni anche yogurt, cereali, frutta e verdura

Alcuni anche primi e secondi piatti cotti al momento

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Vending: strumento angelico o demoniaco?

L'offerta in vending è:

- funzionale alla nuova realtà sociale italiana
- fonte di diffidenza per le possibili ripercussioni negative la salute

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Pasti snack:

- invitanti e appaganti la vista per la loro preparazione
- gustosi per il loro sapore
- spesso a elevato valore calorico
- alimenti ricchi di carboidrati, di grassi di origine animale e di sodio

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Pasti snack:

- Panini di circa 70 gr. con altrettanti grammi di prosciutto crudo magro o bresaola o tacchino o mozzarella magra
- Trancio di 100 gr. di pizza margherita

L'abbinamento con verdura e/o frutta completa correttamene il pasto veloce

- Un'abbondante insalata mista arricchita per es. con tonno o formaggio magro e accompagnata da una piccola porzione di dolce

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Uno stile di vita salutare si basa su corretta alimentazione e su valida attività fisica

Alcune società di vending, più attente alle necessità di salute dei cittadini, offrono nei punti di distribuzione anche informazioni su una corretta alimentazione e sulla necessità di svolgere attività fisica

Vending Responsabile per un'Alimentazione Consapevole

Seguire una corretta dieta con l'alimentazione tramite vending è:

- possibile
- sicuramente difficile
- gestibile solo per i cittadini più attenti e più orientati a un salutare stile di vita