

LA SCOPERTA DEL GUSTO

simboli sapori colori del cibo nella percezione infantile

Si sta sviluppando una metodologia nuova riguardante i primi approcci per l'educazione al gusto nei bambini e nei ragazzi. Un approccio per valorizzare il corpo come strumento d'apprendimento e di cognizione, infatti il cibo è strettamente legato alla dimensione corporea.

Quando parliamo di GUSTO non lo consideriamo solo come percettore sensoriale, ma come capacità di selezionare e quindi di comprendere il gusto emotivo, istintivo, culturale,...

Il GUSTO inizia a svilupparsi ancora nella vita intrauterina, a partire dal 2° trimestre, infatti il feto percepisce, tramite i suoi organi di senso, le sostanze introdotte dalla madre.

Alla nascita, durante l'allattamento è in grado di accettare il latte materno, perchè si è già abituato all'alimentazione materna e se la madre cambia tipo di alimentazione tra la gravidanza e l'allattamento, il bambino trova maggiori difficoltà a nutrirsi con il latte materno.

Bisogna ricordare che la sensibilità gustativa al momento della nascita è elevatissima ed innata e diminuisce con l'età, inoltre il bambino è in grado di esprimere la sua capacità di comprendere i sapori tramite le espressioni del viso. La mimica facciale diventa sempre più consapevole, tanto che il bambino esprime le sue idee solo alla visione del cibo, già al 7° mese.

L'aspetto affettivo della dimensione alimentare dei primi anni di vita è molto importante per lo sviluppo dell'alimentazione futura. Lo svezzamento infatti, può risultare una fase drammatica se vista dal bambino, come un distacco dalla madre, perciò i pediatri consigliano di farlo gradualmente. Molti esperimenti hanno dimostrato che il bambino è guidato dall'istinto dinanzi ad una dieta self-service, ma può essere anche condizionato dall'ambiente in cui vive.

Verso i 5 anni i bambini entrano nel periodo della **neofobia**: rifiutano e accettano certe categorie di cibi, tutto ciò è legato ad alcuni problemi tra cui il tipo di cottura.....ma è sempre influenzato dal modello familiare.

L'adulto ha ormai un gusto formato e strutturato, le componenti istintive sono ormai lontane e spesso siamo condizionati dalle scelte culturali e non dal problema di essere accettati o no.

Mangiare è anche *emozione, piacere, socialità*. Ogni profumo può essere un ricordo, ogni sapore una conferma alle nostre certezze o uno stimolo alla conoscenza del nuovo.

L'educazione alimentare non può ridursi solo a una serie d'informazioni tecniche sulla composizione dei cibi e sulle capacità nutritive e caloriche, ma deve coinvolgere i valori mentali e culturali che gli uomini hanno sempre collegato al cibo (comportamenti, scelte religiose, identità tecniche, gastronomia, piacere).

Il rapporto fra cibo e bambini è estremamente delicato, specialmente nel periodo in cui il cibo ha la sua massima espressione biologica (crescita) e la sua assunzione s'indirizza verso una sovrastruttura di regole e di valenze, che determinano l'atteggiamento verso il cibo.

Alcune ricerche effettuate su bambini in libera alimentazione, hanno dimostrato che le regole della saggezza del corpo guidano in modo preponderante le

scelte: mangiano quanto, quanto e quello di cui hanno bisogno.
Infatti i messaggi sensoriali dei differenti prodotti comunicano in modo rudimentale le loro caratteristiche:

- | | |
|-------------------------------|----------|
| → aroma dei frutti | vitamine |
| → consistenza dei vegetali | fibra |
| → elasticità carni e formaggi | proteine |
| → sapore dolce | zuccheri |
| → palabilità e untuosità | grassi |

Così come il bambino rifugge istintivamente:

- | | |
|-----------------------|----------------|
| → amaro | anche tossico |
| → putrido
patogeno | potenzialmente |

Il sistema sensoriale è biologicamente predeterminato a valutare queste caratteristiche, simili ad analisi chimica: le esigenze s'indirizzano in apprezzamento specifico, cioè ricerca ed ingestione dei prodotti più adatti, senza eccessi o carenze.

Con lo svezzamento inizia l'indirizzamento delle abitudini alimentari verso il modello familiare e culturale dominante.

Il cibo diventa strumento di relazione con la realtà e le figure parentali.

I simbolismi dell'affettività s'impadroniscono di una parte importante del linguaggio alimentare, si ha il "passaggio" dalla richiesta di *cibo*, alla richiesta con *investimento relazionale*.

L'universo alimentare dell'infanzia viene sempre più standardizzato e amalgamato verso la semplificazione, l'automazione, la falsa diversificazione, invita alla pigrizia e all'iperconsumo.

Vengono evitati gusti forti, gli alimenti sospetti di essere poco digeribili a favore dei connotati dolce-morbido-scivoloso-croccante ma cedevole.

I risultati sono che i bambini tendono per lo più a mostrare scarsa curiosità verso il cibo, sono spesso insofferenti alla ritualità dei pasti strutturati, mostrano eccessive predilezioni e forti antipatie verso alcuni alimenti, evitano esperienze alimentari nuove se non suggerite da messaggi pubblicitari. Nella fase adolescenziale sono in progresso tutte le turbe del comportamento alimentare (bulimia, anoressia).

Componente molto importante è il **piacere di mangiare**, visto come un ruolo fisiologico in cui sono coinvolti tutti i sensi.

I SENSI

- | STIMOLO | SENSO |
|--------------------|--------------------------------|
| → chimico | gusto |
| → chimico | odorato |
| → fisico-meccanico | tatto |
| → luminoso | visivo |
| → acustico | uditivo |
| → chimico | recettori termici e del dolore |

Come ben sappiamo ogni stimolo viene portato al cervello dove viene

elaborato, interpretato e a cui viene data una risposta; vari sensi interferiscono tra loro e uno stimolo visivo può dare uno stimolo gustativo.

FATTORE AFFETTIVO ... QUALITÀ.....QUANTITÀ' fino a giungere ad una saturazione.

Tramite i sensi noi sentiamo soprattutto le differenze, piuttosto che le coerenze.

Ognuno di noi ha i suoi cibi preferiti il cui gusto ci dà piacere, ma il GUSTO non è solo un senso, è un insieme di sensi diversi, per lo meno gusto e olfatto, perché i recettori interessati sono quelli del naso e della lingua.

IL SENSO DEL GUSTO: le sue papille sono situate sulla lingua, ma ne sono state evidenziate anche nelle guance, nell'epiglottide e nel palato e ogni sapore ha una soglia necessaria per essere percepito.

CHE COSA INFLUENZA IL CONSUMO ALIMENTARE?

Livelli di qualità degli elementi. Rafforzamento e integrazione con vitamine e sali minerali.

Etichettatura componenti nutrizionali. Educazione alimentare attraverso mass-media, sistema sanitario, scuola. Tecnologie di trasformazione industriali. Approvvigionamenti di massa di prodotti alimentari. Prezzi di prodotti alimentari. Fattori economici e sociali. Politiche agricole e di produzione alimentare. Commercializzazione e pubblicità dei prodotti alimentari.