

Composte per bambini ovvero, frutta in sacchetto

È l'amica della ricreazione, lo spuntino comodo da portarsi appresso. Nei reparti alimentari junior occupa un posto preponderante. Un fenicottero rosa, un piccolo personaggio o una scimmia che si dondola fanno l'occhiolino ai più piccoli, mentre le immagini di frutta sana e succosa parlano ai genitori. Che cos'è?

Far mangiare ai bambini porzioni sufficienti di frutta e verdura è importante. È garanzia di buona salute e crescita armoniosa. Ma soprattutto in viaggio o all'asilo nido, non è sempre facile offrire della frutta fresca. Da qui nasce l'interesse per queste miscele fruttate confezionate in bustine di plastica che la sostituiscono. Alcuni produttori si spingono fino a dichiararlo sulla confezione: "Una composta = un frutto". Così genitori e nonni sono rassicurati.

Sono stati analizzati 13 di questi preparati pronti all'uso, inviando il loro contenuto al laboratorio e decifrando le informazioni sulle confezioni. Ecco il risultato.

Pesticidi Il laboratorio ha valutato la possibile quantità residua di 122 pesticidi utilizzati in agricoltura. Fortunatamente, solo tre campioni contengono tracce di molecole indesiderate. La legislazione alimentare vieta il superamento di 0,01 mg/kg per sostanza nei prodotti destinati

ai bambini al di sotto dei 36 mesi. Ebbene, la bustina di mele e fragole M-Classic gioca di equilibrismo (due pesticidi: 0,01 e 0,011 mg/kg), mentre la mela refrigerata Andros e la Sweet Valley si spingono ben oltre i limiti. Questi tre prodotti dovrebbero essere consumati dai bimbi di meno di 3 anni e comunque sconsigliati indipendentemente dall'età.

Zuccheri La stragrande maggioranza delle 13 composte prese in considerazione



ORGANIX



NATURA-PLAN



FRECHE FREUNDE



HIPPI



M-CLASSIC

	ORGANIX	NATURA-PLAN	FRECHE FREUNDE	HIPPI	M-CLASSIC
Ingredienti principali	Mela, fragola, quinoa	Mela	Mela, pera, carota, zucca	Mela, banana, fragola	Mela, mango
Label/marchio	Bio	Bio	Bio	Bio	-
Prezzo (fr.)/100g	2.-	1.10	1.90	1.90	0.99
Distributore	Migros	Coop	Migros	Coop	Migros
Provenienza	Spagna	Belgio	Germania	Austria	Belgio
Cereali	sì	no	no	no	no
Pesticidi (assenza di) (40%)	10	10	10	10	10
Tenore di frutta (10%)	9.65	10	10	10	10
Tenore di zuccheri (scarso) (10%)	10	9.1	8.8	5.9	5.7
Aromi & additivi (scarsi) (10%)	10	10	10	10	10
Imballaggio (assenza di mascotte) (10%)	10	10	3,5	10	10
NOTA SU 10	9.97	9.74	8.99	8.77	8.71

ne, saggiamente, hanno sostituito gli zuccheri aggiunti con ingredienti dolci, come le banane. Tuttavia, una volta che il frutto viene trasformato in succo o purea, rilascia gli zuccheri naturali che erano rimasti intrappolati nelle cellule e fa sì che il prodotto possa essere rapidamente ingerito. Di conseguenza, salgono i livelli di glucosio e di insulina nell'organismo. Il loro contenuto di zuccheri liberi è paragonabile a una limonata, per esempio una Coca Cola. A questo proposito, l'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) raccomanda di limitare gli zuccheri liberi qualunque sia il prodotto. La Società Europea di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione Pediatrica ha fissato delle soglie: 15-16 g al giorno per i bambini di 2-4 anni e 18-20 g per i bambini di 4-7 anni. La Società Svizzera di Nutrizione è più tollerante. Inoltre, tutti i campioni del pannello rimangono entro limiti accettabili a condizione che un bambino non ne consumi più di uno al giorno e, se possibile, non tutti i giorni. Perché tra

la marmellata della colazione, il dolce al latte di mezzogiorno e i biscotti per la merenda, la dose giornaliera è presto superata.

Sapori uniformi I bambini hanno bisogno di scoprire il sapore dei singoli alimenti per assaporare gradualmente l'intera gamma di possibilità: dolce, salato, amaro, acido... I produttori invece tendono a mescolare la frutta per lusingare il palato e a standardizzare i loro prodotti. Tuttavia, un sapore uniforme non prepara i bambini a una dieta equilibrata e non zuccherata. Inoltre, l'ingrediente costoso è solo una piccola parte della miscela. Quando la quota di fragole è solo dal 14 al 24% del prodotto, è meglio aspettare la stagione giusta per mangiare frutta fresca e scoprire le tipiche componenti aromatiche naturali.









Frutto ingannevole Alcuni sacchetti contengono solo frutta, altri contengo-

no verdure o cereali. Le mele, poco costose, sono utilizzate nella maggior parte delle composte, ma sono i frutti costosi a essere illustrati sugli imballaggi. A volte il design è addirittura fuorviante, come ad esempio quando la parte frontale della confezione mostra divertenti frutti ma il contenuto è in realtà formaggio fresco alla panna mescolato con zuccheri e additivi vari. In questi esempi, la frutta è solo 6 g/100 g, ossia un cucchiaino.

Fibre La maggior parte dei prodotti contiene meno fibre di una mela fresca, che ne ha in media 2,1 g/100 g. Le bustine di Hero ne contengono solo 1 g.

Additivi e aromi La maggior parte delle composte sono prive di additivi. Solo quella di mele e fragole M-Classic contiene aroma naturale di fragola e acido ascorbico come antiossidante. Altre, preferibilmente, succo di limone.

Indicazioni L'assenza di zuccheri ag-

							
ANDROS	ANDROS	HAPPY HARVEST	HERO	HERO	M-CLASSIC	ANDROS	SWEET-VALLEY
Mela, fragola, cassis	Mela	Mela, banana, mango, avena	Pesca, mela, banana	Pera, banana, mango	Mela, fragola, banana	Mela *	Mela, banana, fragola
-	-	-	-	-	-	-	-
1.58	1.10	0.69	1.58	1.58	0.99	0.72	0.69
Coop	Coop	Aldi	Coop	Coop	Migros	Denner	Aldi
Francia	Francia	Austria	Spagna	Spagna	Belgio	Francia	Austria
no	no	sì	no	no	no	no	no
10	10	10	10	10	3.5	1.5	0.5
9.9	9.9	6.5	10	10	10	9.9	10
5.7	7.4	5.7	5.7	4	9.7	7.4	5.7
10	10	10	10	10	1	10	10
10	3.5	10	3.5	3.5	10	10	10
8.70	8.58	8.36	8.06	7.55	6.40	5.83	4.91

Giudizio globale:

 buono

 sufficiente

 insufficiente

* da conservare al fresco in frigorifero

giunti è indicata su quasi tutte le confezioni. Altre evidenziano la loro composizione vegana (Freche Freunde) o senza glutine (Hipp, Hero). Ma sono caratteristiche scontate per un prodotto che contiene solo frutta.

Imballaggio inappropriato Per imparare a mangiare qualsiasi cosa, un bambino dovrebbe esercitare tutti e cinque i sensi: vedere il prodotto, afferrarlo, annusarlo e gustarlo, e persino sentirlo sotto i denti. Succhiando direttamente dal boccaglio in plastica della bustina, il contatto con gli alimenti è notevolmente ridotto. Il bambino non sa cosa mangia, non lo vede. Bere dal beccuccio diminuisce anche la consapevolezza della quantità ingerita e manca la masticazione. Nel suo rapporto "End Childhood Obesity" (Fine dell'obesità infantile), l'OMS invita i produttori a dichiarare chiaramente sulle confezioni che i bambini piccoli non dovrebbero bere direttamente dal sacchetto, ma mangiare con un cucchiaino. Solo i prodotti Hipp e Freche Freunde danno questo consiglio.

Etichetta attraente I produttori tendono a usare il potere persuasivo dei bambini. Sette prodotti sono così decorati con immagini che piacciono ai piccoli e utilizzate come veicoli di marketing: Hero, Hipp, Freche Freunde, Andros e Milbona.

Provenienza Nessuno dei prodotti è stato prodotto in Svizzera. Gli articoli di Milbona e Freche Freunde sono realizzati in Germania, quelli di Hipp e Aldi (Happy Harvest e Sweet Valley) provengono dall'Austria, quelli di Migros e Coop Naturaplan dal Belgio, Hero e Organix importano i loro prodotti dalla Spagna mentre i prodotti Andros provengono dalla Francia. Che ne è delle nostre mele e pere svizzere?

Prezzo I prodotti della selezione costano tra 69 ct e 2 fr. per una porzione di 100 g di frutta. Quelli invece specificamente destinati ai bambini sopra i 12 mesi e le composte biologiche sono i più costosi. A titolo di confronto: 100 g di mela fresca costano tra 25 e 50 ct, a seconda della stagione. Senza contare che si risparmia l'imballaggio. La scelta sarebbe presto fatta se contasse solo il portafoglio.

Se alcuni sacchetti di composta (bio) a volte possono essere utili, favorire frutta fresca da masticare e cibi non zuccherati consente ai bambini di apprezzare la diversità dei sapori di una dieta equilibrata e poco elaborata.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO TABELLA JL BARMAYERAIN