

Anche i **bébé-consumatori** fanno gola al mondo del business

Le operazioni di marketing non risparmiano nessuno nemmeno i lattanti. Nei grandi magazzini vi sono scaffali interi con prodotti alimentari per neonati e bambini, alcuni dei quali veramente... discutibili. Siamo infatti rimasti stupiti vedendo ad esempio degli snack per bébé che hanno le fattezze di quelli per gli aperitivi degli adulti. Così si abitua da piccoli a consumare questo tipo di alimenti... e il futuro per queste multinazionali è garantito! Ciò non vale però per il futuro della salute dei bambini.

Sono stupefatta dagli articoli alimentari per bébé e bimbi piccoli che si trovano sugli scaffali dei grandi magazzini – ci scrive una socia – pile di succhi di frutta, purea di frutta, snacks e barrette con disegni e colori che attirano i bambini e fanno sembrare tutto più buono... e adatto a loro". Siamo andati a vedere.

L'acqua in bottiglie colorate!

Ciò che ha attirato il nostro interesse per primo è la bottiglietta d'acqua da 3 dl in pet colorato (azzurro o lilla, per maschietti e femminucce?) da fr. 1.25 (prezzo rilevato da Coop). Si tratta di semplice acqua naturale proveniente da una sorgente austriaca (si legge sulla bottiglia) e distribuito dalla ditta tedesca Hipp. Un'assurdità se si considera che il costo è pari a fr. 4.15 al litro! E un litro di acqua del rubinetto costa circa 0.12 centesimi al litro!

Un'altra bottiglietta dallo stesso formato ("Acqua minerale ai multifrutti" sempre della marca Hipp), adatta – si legge – per bimbi da 1 a 3 anni, contiene il 67% di acqua naturale e per il resto succhi di frutta (fr. 1.45 da Migros e Coop). Con il supporto di una lente siamo riusciti a leggere un'avvertenza in etichetta (solo in lingua francese e tedesca) nella quale si raccomanda di non lasciare succhiare a lungo il bambino questa bevanda a causa del rischio di carie.

Anche per i più piccoli però la semplice acqua del rubinetto è la bibita più raccomandabile. E non lo dice solo l'opuscolo dell'USAV citato a margine. Non da



ultimo costa infinitamente meno, non causa rifiuti e inquinamento con trasporti assurdi.

Barrette allo...zucchero

Per bimbi a partire da un anno c'è anche un'ampia scelta di barrette per gli spuntini. Sono per lo più alla frutta, alcune con cereali (ma anche qui sovente è assente la traduzione in italiano in etichetta). Quindi anche l'indicazione di una di queste che abbiamo acquistato, "Nachhaltig von Anfang" (inteso come "adatto sin dai primi anni"), non sarà comprensibile a tutti alle nostre latitudini.

Ma ciò che abbiamo rilevato in particolare è l'alto contenuto di zuccheri (anche se non aggiunti). Abbiamo acquistato

due barrette: una da 23 grammi di cui 10,9 di zuccheri, l'altra da 25 di cui 12 di soli zuccheri. Troppi. Se un bambino mangia prodotti così zuccherati supera facilmente la quantità massima del 5% raccomandata dell'OMS che corrisponde, per bambini tra 1-4 anni, a non più di 15g di zuccheri in una giornata. Una barretta raggiungerebbe in pochi grammi di prodotto già questa quantità e non lascerebbe quindi spazio, per esempio, a un budino o uno yogurt anche solo leggermente zuccherato per il resto della giornata. Anche la nostra tessera semaforo colloca queste barrette in zona rossa!

Inoltre rispetto al consumo di un frutto fresco di stagione, grattugiato o schiacciato finemente, presenta un gusto omogeneo uguale 365 giorni all'anno. Questo non favorisce l'educazione al gusto, fondamentale a questa età.

Purè di frutta per tutti i gusti

Confezioni di purè o miscele di frutta ve ne sono per tutti i gusti e di tutte le marche e sono destinati a bébé dai 4 mesi in avanti. Sulle etichette di buona parte di queste "miscele di frutta", si legge che non vi sono zuccheri aggiunti (la frutta infatti ne contiene già di per sé). Si tratta comunque di prodotti concentrati che

Apero per bébé



Tra gli alimenti per bébé vi sono anche snack che hanno tutte le sembianze dei prodotti da aperitivo per adulti! Ma quanto costano? I 15 g di "Snack mais-carote" della Hero costano 1 franco e 50 (da Coop). Le "polpettine di mais" di Mibébé (da Migros) costano fr. 3.65/80g. Una fetta di pane costa decisamente meno ed è più salutare.





contengono una quantità importante di zuccheri.

Su alcuni di questi prodotti vi è scritta (in minuscolo e non in italiano) l'avvertenza di non lasciar succhiare a lungo il contenuto direttamente dal sacchetto per il rischio di "gravi problemi dentari" (carie), ma il formato più "succhiabile" che somministrabile col cucchiaino... lascia intendere che è proprio così si usa. E non parliamo dei costi: le quattro confezioni che abbiamo comperato costano in totale fr. 7.45 (da Coop) per una quantità totale di 390g. Una mela e una banana o dei biscotti secchi costano molto meno.

Prodotti imballati pronti di questo genere (e vale anche per le barrette citate poco sopra) andrebbero utilizzati il meno possibile e solo per le situazioni dove un pasto fresco preparato in casa non è possibile.

Vantaggi degli alimenti per bébé preparati in casa

(Estratti dall'opuscolo "Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età" dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV)

- Più varietà grazie all'utilizzo di tanti tipi di verdura e frutta.
- Più varietà di sapori: il bambino impara a conoscere molte fragranze e tipi di sapori, che sviluppano il gusto e favoriranno l'accettazione dei cibi in futuro.
- Si può evitare l'uso di ingredienti sconsigliati, ad es. zucchero, sale e aromi.
- È possibile determinare la provenienza degli alimenti (ad es. regionale, stagionale, biologica).
- Convenienza economica.
- E, aggiungiamo noi, meno rifiuti e meno inquinamento dovuto alle lunghe percorrenze effettuate dai prodotti industriali.



L'opuscolo "Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età" è disponibile (anche in italiano) sul sito dell'USAV www.blv.admin.ch.

BASTA!

Che spreco di plastica

Meglio i sacchetti multiuso per frutta e verdura

Da Migros sono in vendita da qualche tempo, e ora lo sono anche da Coop. I sacchetti multiuso per la frutta e la verdura vendute sfuse potrebbero far risparmiare milioni di sacchetti di plastica, che una volta a casa, finiscono regolarmente nella spazzatura. Un grosso spreco di risorse che si potrebbe eliminare facilmente con un minimo investimento.

Oltreconfine, a partire dal primo gennaio del prossimo anno, i sacchetti di plastica dei reparti di frutta e verdura saranno a pagamento (oltre a dover essere biodegradabili e compostabili). Costeranno pochi centesimi (ancora non si sa quanto) ma il segnale è chiaro: basta con tutti questi sacchetti di plastica che hanno una vita che non dura molto oltre al trasporto casa. Lo avevamo segnalato nella scorsa BdS indicando anche che in Svizzera ancora non si è giunti a far pagare questi sacchetti, ma che qualcosa si dovrà fare anche da noi per limitare il consumo di questo flagello planetario rappresentato dai sacchetti di plastica.

L'introduzione dei sacchetti a pagamento alle casse di Migros e Coop (che hanno fatto da apripista in quest'iniziativa) ne ha fatto calare drasticamente il consumo. Già nelle prime settimane l'uso di sacchetti di plastica era calato di oltre l'80%. Ciò dimostra che la sensibilizzazione conta, ma quello che conta di più è il borsellino. Pochi spiccioli (il sacchetto alla cassa costa 5 ct) sono riusciti nella grande impresa di far crollare lo smodato consumo dei famigerati "shopper" (solo Migros e Coop ne distribuivano, gratis, alle casse, 240 milioni!). E i consumatori improvvisamente hanno riscoperto la "borsa della spesa".

E così dovrebbe essere anche per i sacchetti di plastica monouso per la frutta e la verdura sfuse. I sacchetti multiuso di Migros e Coop sono utili perché si usano più volte e si possono lavare in lavatrice. Beh certo, un qualche incomodo rispetto all'usa-e-getta c'è, ma il vantaggio è evidente. Basta ricordarsi di portarli con sé quando si fa la spesa!

Da Migros la confezione di 4 "Veggie Bag" costa 6.90 (fr. 1.72 al pezzo); da Coop la confezione tripla costa 4.95 (fr. 1.65 a sacchetto). Qualcuno può ritenere che sono un po' costosi. Può essere vero ma,



Coop
fr. 4.95 (confezione da 3)
fr. 1.65 al pezzo

come detto, sono riutilizzabili più volte e con una maggiore diffusione il prezzo potrebbe scendere.

Questi sacchetti però non sono l'unica soluzione adottabile per chi vuole ridurre il consumo di plastica nei reparti di frutta e verdura. Si può portare da casa il proprio sacchetto o contenitore, basta che sia trasparente (il contenuto deve essere visibile).

Insomma basta con la plastica monouso!



Migros
fr. 6.90 (confezione da 4)
fr. 1.72 al pezzo