



Studiu LIDL: 77% dintre părinții din România consideră că cel mai important aspect privind alimentația echilibrată a copiilor este ca aceștia să mănânce mese gătite acasă cu produse proaspete

- *În opinia părinților, alimentele care nu trebuie să lipsească din alimentația zilnică a copiilor sunt: fructele proaspete (92%), legumele (89%), produsele lactate (79%), carnea și produsele din carne (68%) și ouăle (51%).*

Odată cu lansarea unei noi campanii Stikeez – care anul acesta își propune să îi împrietenească pe cei mici cu alimente cât mai diverse, Lidl România a derulat un studiu la nivel național, pentru a afla care sunt percepțiile și alegerile părinților din România cu privire la alimentația copiilor. Studiul relevă care sunt preferințele alimentare ale celor mici, dar și ce trucuri folosesc părinții pentru a include în meniul copiilor, preparate noi și diverse.

Potrivit studiului comandat de Lidl, părinții percep alimentația echilibrată ca având o componentă funcțională, ce oferă un aport de vitamine, minerale necesare organismului, dar și o componentă emoțională, care raportează alimentația la savoare, gust și satisfacerea unei poftes. Atât părinții, cât și copiii sunt însă de acord că, la modul ideal, din alimentația zilnică nu trebuie să lipsească alimentele care aduc un aport important de nutrienți necesari organismului.

Ce cred părinții despre alimentația echilibrată a copiilor lor?

Aspectul pe care părinții îl consideră cel mai important pentru alimentația echilibrată a copiilor este ca aceștia să mănânce mese gătite în casă cu produse proaspete (77%). De asemenea, 74% dintre părinți cred că o alimentație echilibrată înseamnă varietate, cu o diversitate de produse care să acopere nevoile nutriționale ale copiilor, în timp ce 70% cred că pentru o alimentație echilibrată este important ca cei mici să mănânce toate cele 3 mese principale ale zilei. Conform aceluiași studiu, **părinții cred că alimentele care nu trebuie să lipsească din alimentația zilnică a copiilor sunt:** fructele proaspete (92%), legumele (89%), produsele lactate (79%), carnea și produsele din carne (68%), și ouăle (51%). **Pe de cealaltă parte, alimentele care trebuie evitate în opinia părinților sunt:** băuturile carbogazoase (89%), fast-food (ex. pizza, hamburger, cartofi prăjiți) (78%), snacks-uri (ex. Chips-uri, covrigei) (77%) sau margarina (73%).

Pentru că mâncarea gătită în casă este foarte importantă, deopotrivă pentru părinți și pentru copii, studiul național despre alimentația echilibrată a copiilor arată că **48% dintre părinți gătesc în fiecare zi pentru copiii lor**, iar 32% gătesc între 4 și 5 ori pe săptămână. **Semnificativ mai mulți părinți, cu venit scăzut pe gospodărie, gătesc pentru copii în fiecare zi (72% vs 48% total)** și semnificativ mai



multe mame spun că gătesc zilnic (55% vs. 38% bărbați).

Cumpărăturile se decid în familie, în mare parte, conform studiului demarat de Lidl: 6 din 10 părinți iau deciziile în privința cumpărăturilor alimentare pentru copii împreună cu partenerul/partenera, în timp ce **64% dintre părinții care merg cu copiii lor la cumpărături fac lista împreună cu aceștia**. Un factor de decizie important în alegerea supermarketului atunci când părinții fac cumpărăturile împreună cu cei mici, îl reprezintă campaniile cu jucării sau cartonașe colecționabile, pentru copii.

Pentru a veni în sprijinul părinților care vor să îi încurajeze pe copii să încerce alimente noi și să se împrietenească cu cele pe care le displac, Lidl lansează noua campanie Stikeez, ce răspunde nevoilor părinților identificate în studiu. În perioada 13 mai – 9 iunie, noile figurine Stikeez, sub formă de legume, fructe și diferite alte alimente și gustări, sunt disponibile în magazinele Lidl din toată țara, la fiecare 50 de lei cheltuiți sau la achiziționarea oricărui produs din gama BIO.

Ce alimente și gustări preferă copiii?

Printre produsele preferate de copii se numără dulciurile (27%), lactatele (24%), carnea și produsele din carne (19%). În topul produselor refuzate se află diverse legume, de la broccoli, spanac sau fasole și fructele. În ceea ce privește gustările preferate ale copiilor, părinții spun că fructele (45%), iaurtul și alte tipuri de lactate (33%) precum și sandwich-urile (28%) sau cerealele (28%) se află în topul preferințelor. **În timp ce mănâncă**, 67% dintre copii cu vârsta între 3 și 10 ani stau la masă, fără alte preocupări, 35% se uită la televizor și **18% se joacă pe telefon/tabletă/PC sau jocuri video.**

Ce trucuri folosesc părinții astfel încât copiii lor să încerce alimente noi și diverse?

Atunci când copiii refuză să mănânce ceea ce li se dă, studiul despre alimentația echilibrată a copiilor a arătat că, **54% din părinți spun că îi conving să guste și este posibil să le placă**, 41% dintre părinți explică care sunt beneficiile produsului respectiv, iar 39% folosesc diferite trucuri prin care să îi convingă să încerce preparate noi sau care le displac copiilor. **Printre trucurile folosite de părinți se numără:** părintele mănâncă și ce mănâncă cel mic pentru a-l convinge că este gustos (53%), combină alimentele care îi plac cu cele care îi displac (46%), încearcă să prepare produsul în diferite moduri (43%) sau îl implică pe copil în procesul de preparare al mesei (39%). De asemenea, **6 din 10 părinți consideră că figurinele sau jucăriile în formă de alimente ar putea să îi încurajeze pe copii să încerce alimente noi**, la fel ca și jocurile pentru copii cu tema alimente.



Alături de #CeiMaiCoolStikeez din colecția lansată de Lidl, pe 13 mai, părinții și copiii vor putea găsi în magazine, albumul și săculețul pentru colecționare, iar de pe site-ul Lidl pot descărca gratuit și un boardgame distractiv, pentru a se juca împreună și a descoperi și mai multe tipuri de alimente

Metodologia Studiului Național al Alimentației Echilibrate la Copii: Studiul a fost desfășurat cu sprijinul agenției ISense Solutions, pe un eșantion de 715 respondenți, din mediul urban, femei și bărbați, care au copii cu vârstă între 3 și 10 ani, care gătesc pentru copii cel puțin o dată pe săptămână și sunt decidenți în privința cumpărăturilor alimentare pentru copii.

Despre Lidl

Lidl, parte a grupului Schwarz, cu sediul central în Neckarsulm, este una dintre companiile de top de pe piața de retail alimentar din Europa. Lidl este prezent în 30 de țări din întreaga lume și în prezent operează aproximativ 10.500 de magazine și peste 150 de centre logistice în 29 de țări la nivel mondial.

În prezent, Lidl are aproximativ 260.000 de angajați, dintre care peste 6.000 în România, unde retailer-ul german are deschise peste 240 de magazine și 5 centre logistice. Dinamismul din activitățile de zi cu zi, rezultatele durabile și corectitudinea în cooperarea profesională construiesc mediul de lucru pentru Lidl ca angajator, peste tot pe Glob.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să vizitați:

www.lidl.ro

www.surprize.lidl.ro

[Facebook Lidl Romania](#)

[Instagram @LidlRomania](#)

[Youtube Lidl Romania](#)

[Twitter Lidl Romania](#)