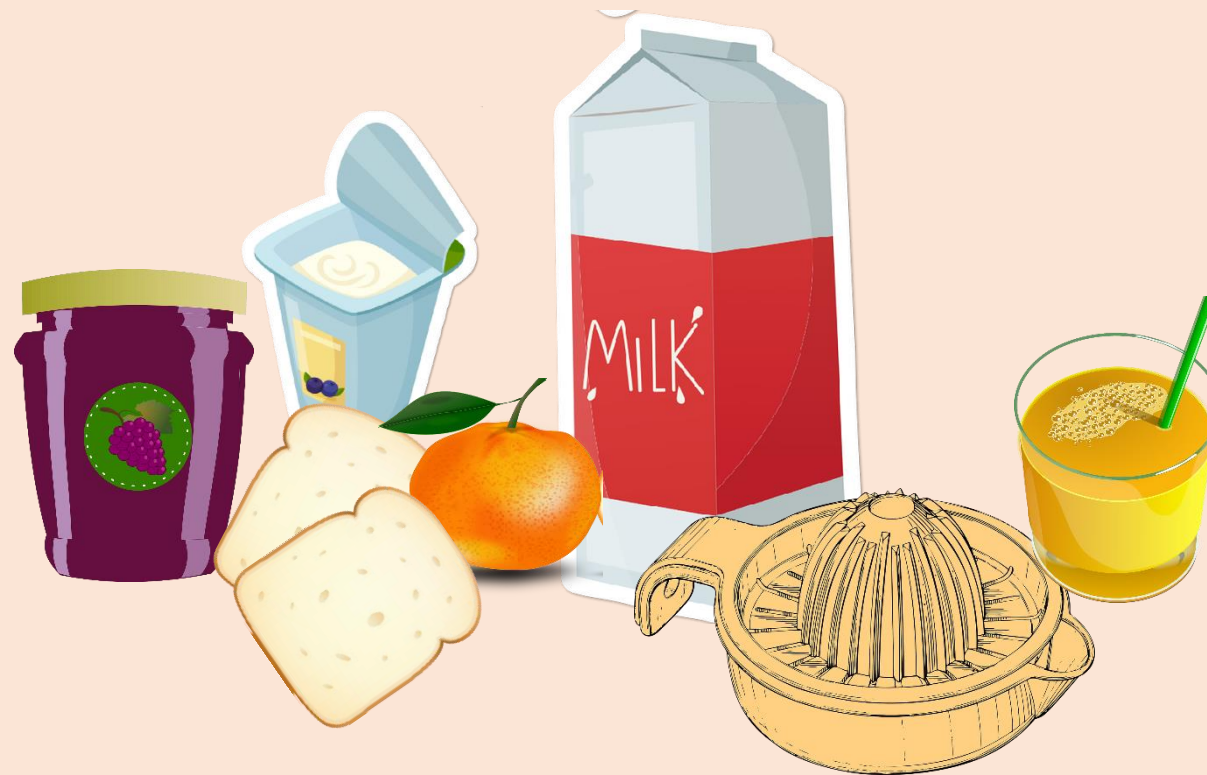



# Spuntini e Merende SANE



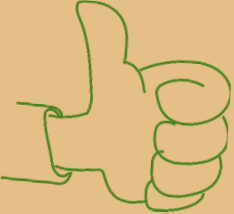
A cura di: Direzione Sanitaria  
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria  
Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari




## INTRODUZIONE



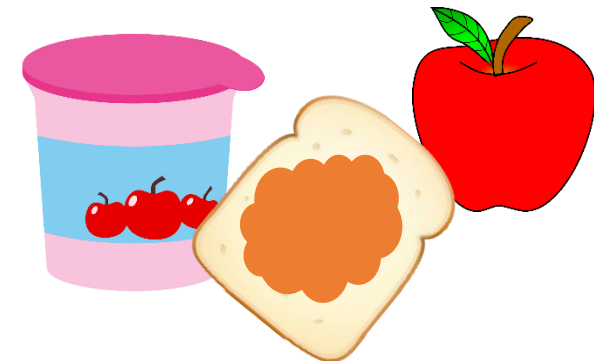
A mangiare bene e in maniera equilibrata si impara fin da piccoli. L'alimentazione che scegliamo per i nostri figli deve essere salutare, bilanciata e ricca di alimenti sicuri, controllati e di tutti i nutrienti fondamentali per una crescita sana. Dei 5 pasti di cui si compone la nostra giornata, non meno importanti di pranzo e cena sono gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio. La merenda si conferma un pasto estremamente importante al quale dedicare la giusta attenzione. Prima però di pensare alla merenda a scuola, è necessario fare una buona colazione a casa. Spesso i bambini dicono di non avere fame, ma non è vero, semplicemente sono occupati a fare altro. Un quarto d'ora di sonno in meno è una buona abitudine per fare colazione con calma e tutti insieme, anche perché, in questo modo, i bambini hanno l'esempio dei genitori. Latte e biscotti sono l'ideale per una sana colazione. I biscotti si possono sostituire con il pane o le fette biscottate.



## SPUNTINO DI METÀ MATTINA



A scuola bisogna fornire ai bambini una merenda che copra circa il 8-10% dell'apporto calorico giornaliero. Questo può essere raggiunto con un frutto, uno yogurt o una fetta di pane e marmellata. Se invece si vuol puntare sul salato, va bene anche pane e pomodoro. Lo spuntino durante le ore di lezione assume un ruolo fondamentale per fornire energia "a rapido consumo" che permette di prevenire il calo di attenzione e del tono dell'umore tipico della tarda mattinata. L'intervallo è più che una pausa scolastica; è un break fondamentale per i bambini e i ragazzi costretti tra i banchi di scuola per ore e ore consecutive. Lo spuntino di metà mattina ricarica di energie mente e corpo, ma non deve appesantire per consentire al bambino di arrivare al pranzo con il giusto appetito. Evitare quindi merende eccessivamente ricche come focacce, pizzette o panini imbottiti.

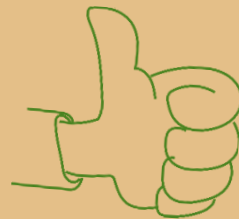


## QUALE SPUNTINO INFILARE NELLO ZAINO?

Ogni tanto la merendina o il pacchetto di cracker sono un'alternativa, se manca il tempo o il frigo è vuoto. L'ideale però sarebbe variare la merenda ogni giorno, spaziando dal dolce al salato, utilizzando ingredienti sani e tanta creatività. Sono poche le merendine in commercio che rientrano in questi standard. Spesso infatti sono ricche di grassi e zuccheri semplici non idonei per una sana alimentazione.

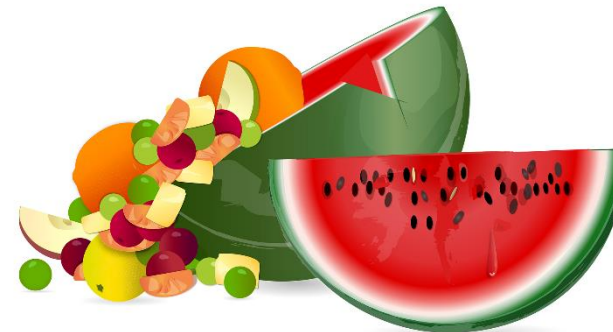
## BIBITE E SUCCHI DI FRUTTA

Le bibite dolcificate nell'alimentazione dei bambini, succhi di frutta e tè compreso, non sono assolutamente consigliate, ma anzi, l'uso costante è un fattore di rischio per l'obesità. Infatti un solo bicchiere di bevande contiene circa 20 grammi di zucchero, quindi 80 calorie. La maggior parte di queste bevande, inoltre, contiene l'acido ortofosforico, un correttore dell'acidità in grado di ridurre l'assorbimento di calcio nei bambini. Inoltre, in particolare, il tè è un eccitante e dato tutti i giorni può diventare un problema.



## LA FRUTTA ??? SI MA NON LA SOLITA MELA

La consigliano tutti gli esperti e piace anche ai bambini: la frutta consumata a metà mattina è sempre la soluzione migliore in quanto a salute e leggerezza. Però non sempre è uno spuntino appetibile per i bambini, dunque, frutta sì ma con fantasia e golosità. Per esempio, si può preparare una macedonia colorata unendo frutti di bosco (ricchi di vitamine), pezzetti di mela e succo di limone. Meglio evitare chicchi d'uva o particolari frutti che potrebbero essere ingoiati interi. La macedonia permetterà ai bambini di gustare della frutta di stagione sempre diversa. Sarà molto semplice portarla con sé a scuola utilizzando un contenitore per alimenti adatto. La frutta si manterrà in stato perfetto se aggiungerete alla preparazione della macedonia un po' di succo di limone o di arancia.





## LA FRUTTA SECCA E DISIDRATATA PERCHE' NO???

Una merenda alternativa e sana è la frutta secca. Per esempio, le albicocche secche sono un ottimo spuntino per i bambini, molto ricche di minerali e di fibra, questi frutti ricaricano mente e corpo in vista degli impegni scolastici. E il tutto senza appesantire. Per creare un mix salutare di frutta secca adatta ai bambini, ci vuole davvero poco: un contenitore dove unire albicocche secche, qualche gheriglio di noce, cocco disidratato, granella di nocciole. Ovviamente, una volta escluse particolari allergie alla frutta con guscio.



## BUDINO

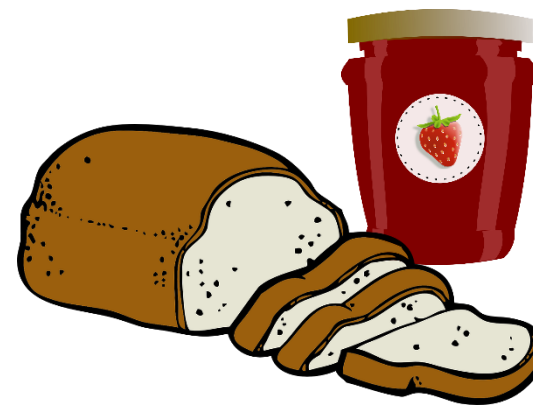
Per stuzzicare l'appetito e il buonumore dei piccoli studenti, è importante proporre loro merende sempre diverse e anche inaspettate. I dolci al cucchiaino sono un'ottima soluzione, avendo però l'accortezza di evitare creme grasse o prodotti ricchi di cioccolato. Ottimi sono i budini di riso alla vaniglia che si possono acquistare già pronti ma anche preparare a casa con facilità.



## PANE E MARMELLATA

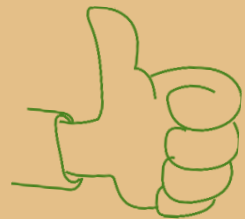
Rapidissima e semplice è la soluzione-merenda più classica da preparare. L'ideale è proporre un pane di ottima qualità e leggermente tostato; la croccantezza infatti è molto apprezzata dai bambini. Inoltre, il tipo di confettura va lasciato alla scelta del bambino: fragole, ciliegie, albicocche...più è "classica" più è amata.

Le creme alla nocciola SOLO per occasioni speciali!!



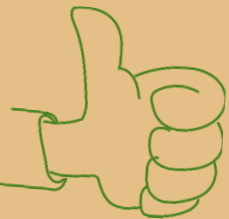
## DOLCI SEMPLICI PREPARATI IN CASA

Un'idea per la merenda sana e golosa è il dolce preparato in casa. Riscoprire il piacere di preparare con il proprio bambino un dolce semplice ha una forte valenza educativa: si valorizza la colazione e la merenda oltre ad avvicinare i bambini a sapori più genuini. Casalingo, però, non significa sempre salutare, spesso le ricette di torte e biscotti prevedono vere e proprie overdose di burro e zucchero. In questi casi, risulta determinante la scelta degli ingredienti, considerando anche che ogni ricetta ha una sua variante sana. Il burro diventa olio di oliva o di girasole, lo zucchero invece sciroppo d'acero. Sempre molto apprezzati dai bambini, i biscotti in stile "nordico": a base di fiocchi d'avena e piccole gocce di cioccolato fondente. In questo caso basterà sostituire la quantità di burro prevista con grassi "buoni" ricavati dalla frutta secca (ad esempio, le nocciole frullate con il mixer rilasciano un olio naturale molto benefico). Per accompagnare il biscotto della merenda sarà perfetto un succo di frutti rossi senza zucchero.





## MERENDA SALATA




Non tutti i bambini apprezzano il dolce, ci sono anche bimbi che a merenda richiedono solo snack salati. Evitare patatine, focacce unte e pizzette ricche di olio e sale e preferire il classico piccolo panino farcito. Innanzitutto, si parte dal pane: al primo posto, per la salute, troviamo la varietà integrale che però non piace a tutti i bambini. Un'alternativa è la michetta, con poca mollica e poco sale oppure, sempre per il basso contenuto di sodio, il pane toscano. Come "companatico" si possono alternare: pomodoro maturo con un cucchiaino di olio extravergine di oliva, verdure grigliate, occasionale prosciutto cotto sgrassato, oppure grana o parmigiano tagliati a pezzetti. Anche i popcorn semplici senza sale, senza zucchero e burro sono un'ottima alternativa. Con la merenda salata, il bambino avrà sicuramente più sete. L'accompagnamento ideale è sempre la semplice e sana acqua. Ma saranno perfetti anche spremute senza zucchero o centrifugati di frutta e/o verdura.





## DECALOGO SNACK PER BAMBINI E RAGAZZI

1. Uno spuntino aiuta a distribuire l'energia nella giornata. Scegli bene: tra gli snack preconfezionati, preferisci quelli con etichetta nutrizionale.
  2. Se vuoi mangiare snack fallo solo a colazione, spuntino di metà mattino o merenda. Mai a pranzo e cena.
  3. Scegli gli spuntini con minor apporto calorico per 100 g o porzione: questa non deve superare le 150/200 cal. Tra le varie confezioni di uno stesso tipo di snack scegli la più piccola o quella che ti permette di suddividerlo facilmente in più porzioni.
  4. Controlla i grassi: preferisci quello con meno grassi per porzione o per 100 g. Meglio se è specificato il totale di grassi saturi: massimo auspicabile in una giornata 4 g.
  5. Se il contenuto totale di grassi di uno snack supera i 9 g/porzione non consumare più di una porzione al giorno. Allo stesso tempo, alleggerisci pranzo e cena.
  6. Meglio gli snack che oltre a zuccheri e grassi forniscono proteine di buona qualità, calcio o ferro, fibre alimentari come: pane, yogurt, frutta fresca o secca, gelato, piccole porzioni di cioccolato.
- 
- 

- 
7. Varia gli snack durante la settimana. Varia anche il tipo di verdura e di frutta, meglio quella fresca di stagione. Accompagna agli snack a 1-2 bicchieri di acqua anche se non hai sete, evita le bibite zuccherate.
  8. Tra i prodotti confezionati in dosi singole evita il bis. In caso di confezioni grandi preferisci quelle richiudibili che consentono di conservare il prodotto, prelevando una porzione per volta. Nell'arco della giornata non consumare più di 1-2 snack.
  9. Evita di consumare lo spuntino e di mangiare davanti alla TV: è provato che si tende a mangiare di più, è più difficile controllarsi, e si rischia di assumere troppe calorie.
  10. Lo spuntino è utile se trascorrono più di 4 ore tra un pasto principale e l'altro e se hai fame. Può essere utile anche se sei un po' troppo paffutello e arrivi con troppa fame al momento del pasto. Ti accorgerai che riuscirai meglio a controllare il pasto successivo e a non esagerare la quantità di cibo.
- 
- 

## Bibliografia

- Juliet Collins, Susan L. Johnson, Nancy F. Krebs. Lo screening e il trattamento del sovrappeso in età precoce. Doctor Pediatra n. 2 , 2005.
- Scaglioni S., Raimondi C, Amato O, Galimberti C. Il ruolo dell'attività fisica in bambini ed adolescenti. Doctor Pediatra n. 2 2005. · A. M. Ambruzzi: la mensa scolastica. Bambini e Nutrizione. Il Pensiero Scientifico Editore vol. 10.,N. 2 2003.
- Linee guida per la ristorazione scolastica della Regione Lombardia. Direzione generale Sanità. Unità organizzativa per la prevenzione 2002.
- Linee guida per una sana alimentazione. INRAN 2003. ·
- Proposta di linee guida per la prevenzione in età pediatrica dell'aterosclerosi. SINUPE 2002.
- Linee Guida per l'Educazione Alimentare. MIUR 2015 ·
- Standard Italiani per la Cura dell'Obesità SIO-ADI revisione 2016-2017 ·
- Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione Scolastica. Ministero della Salute 2010