

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria

**DIREZIONE SANITARIA**

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

*PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE FATTORI DI RISCHIO COMPORTAMENTALI*

**A cura QUALITA' DELLA NUTRIZIONE E STILI ALIMENTARI**

# MERENDE e SPUNTINI SANI



Agenzia di Tutela della Salute dell'Insubria

Sede Legale: Via O. Rossi, 9 – 21100 Varese - Tel. 0332 277.111 – Fax 0332 277.413 - C.F. e P. IVA 03510140126



Prima 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.

A scuola invece bisogna fornire ai bambini una merenda che copra circa l'8-10% dell'apporto calorico del fabbisogno 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. Utile per muoversi un po' e distrarre la mente dalle occupazioni scolastiche. 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.

### ***Quale spuntino infilare nello zaino?***

Ogni tanto la merendina o il pacchetto di cracker sono una alternativa, se manca il tempo o il frigo è vuoto. Però l'ideale sarebbe variare la merenda ogni giorno, spaziando dal dolce al salato.

Parole d'ordine: ingredienti sani e tanta creatività.

Sono poche le merendine in commercio che rientrano in questi standard. Spesso sono ricche di grassi e zuccheri semplici non idonei per una sana alimentazione. Per i bambini che vanno poi a mensa alle 12.30 è meglio non appesantirli troppo in modo che non lascino il pranzo e affinché acquisiscano una corretta educazione alimentare. Le bibite dolcificate nell'alimentazione dei bambini, tè compreso non sono assolutamente consigliate, ma, anzi, l'uso costante è un fattore di rischio per l'obesità. Infatti è come se i bambini mangiassero, perché un solo bicchiere di bevande contiene circa 20 grammi di zucchero, quindi 80 calorie: evitate di comprarle.

La maggior parte di queste bevande contiene **l'acido ortofosforico**, un correttore dell'acidità in grado di ridurre l'assorbimento di calcio nei bambini. In più, in particolare, il tè è un eccitante e dato tutti i giorni può diventare un problema.

Senza sostituirsi alla prima colazione, lo spuntino non deve avere un apporto calorico eccessivo.



### **La frutta? Sì, 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. Infatti, capita molto spesso che la tal mela venga "scambiata" con merende decisamente più allettanti.

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.



### **Frutta secca, perché no!?**

Una merenda alternativa e sana è la **frutta secca**.



## Frutta secca e semi: quante per una porzione?



La frutta secca e i semi oleosi sono importanti nella prevenzione del cancro. La moderazione è la regola. L'obiettivo è consumarne 5 porzioni alla settimana

Una porzione = 30 grammi

Traduzione infografica  
a cura di [www.vegolosi.it](http://www.vegolosi.it)

18

anacardi



23

mandorle



14

noci



6

noci del Brasile



19

noci Pecan



10

noci macadamia



21

nocciole



49

pistacchi



Source: International Tree Nut Council Nutrition Research & Education Foundation, [www.nuthealth.org](http://www.nuthealth.org)

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, 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.**

### **Proteine, minerali, fermenti e vitamine**



Un'ottima alternativa alle merendine e al pane, è lo **yogurt goloso**.

In commercio, si trovano yogurt specifici per bambini: con cereali, frutta fresca, frutta secca e cioccolato. Ma anche in casa è possibile preparare golose coppe di yogurt in pochi minuti. Infatti, è sufficiente disporre in un bicchiere strati di yogurt bianco e frutta fresca.

Tra le tipologie di frutta più apprezzate dai bambini, e adatte a questa merenda, consigliamo: banana, fragole, lamponi, pesche. L'apporto nutrizionale di questo spuntino è equilibrato e salutare: proteine, calcio, potassio, vitamina C e fermenti dello yogurt. Per i bimbi intolleranti al lattosio, si possono scegliere gli yogurt specifici ormai venduti ovunque nella grande distribuzione.

La stessa merenda in versione estiva può essere presentata sotto forma di "gelato". E' sufficiente utilizzare gli stampini da gelato o da ghiaccio per il congelatore e riempirli con yogurt semplice o goloso, succo di frutta, spremuta o frullato rigorosamente tutti senza zucchero.

Un'alternativa allo yogurt: 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 **budini di riso alla vaniglia**. Si possono acquistare già pronti ma è molto semplice anche prepararli a casa la sera prima (anche per le mamme che hanno "i minuti contati") miscelando un preparato per budino al "latte" di riso. Quest'ultimo può essere alternato anche al "latte" di mandorla, di avena o di miglio. La presenza del latte vegetale rende il dolce molto

digeribile ma comunque goloso.

Un consiglio: meglio acquistare i preparati da zuccherare, per scegliere qualità e quantità del dolcificante o addirittura evitarlo. Infatti il "latte" di mandorla è dolce. Eventualmente per dolcificare, sono ideali lo zucchero di canna integrale, lo sciroppo d'acero oppure il malto di riso.

Un'aggiunta sfiziosa? Un piccolo pacchettino di cereali croccanti non zuccherati da aggiungere al budino o mangiati separatamente.



## **Bibliografia**

- Juliet Collins, Susan L. Johnson, Nancy F. Krebs. Lo screening e il trattamento del sovrappeso in età precoce. Doctor Pediatria n. 2 , 2005.
- Scaglioni S., Raimondi C, Amato O, Galimberti C. Il ruolo dell'attività fisica in bambini ed adolescenti. Doctor Pediatria 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