

mammeacrobate

HOME

MAMMA

BAMBINI

LIFESTYLE

CASA

Merendine sì o merendine no? Confronto sulla merenda dei bambini

di Manuela

07 Ottobre 2012

Like 40

Tweet 10

Share 1

+1 5

Share

Vorrei condividere con voi alcuni spunti molto interessanti emersi in un incontro al quale ho partecipato e che aveva come tema la **merenda dei bambini** e in particolare le tanto demonizzate merendine.

Fanno bene? Fanno male? Mai darle? Oppure, quali preferire?

Tutto ha avuto inizio con l'indagine "Merenda 2.0" che il sito www.merendineitaliane.it - un sito istituzionale voluto dall'AIDEPI (Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta italiana) e gestito da un autorevole Comitato Editoriale composto da 18 esperti di discipline che vanno dalla nutrizione alla pediatria, dalla psicologia dell'educazione all'antropologia alimentare e che si propone di offrire informazioni sulle merenda e sul ruolo che possono avere le merendine nell'ambito di una alimentazione equilibrata e di uno stile di vita attivo - ha effettuato con l'aiuto di **The Talking Village** su circa 100 mamme, tra blogger e redattrici di siti web dedicati ai bambini (tra cui anche noi).



I dati emersi sono molto interessanti, vi riassumo i principali:

- la maggior parte dei bambini fa merenda: ben il **79,6% la fa sempre**, il 17,6% la fa, ma non tutti i giorni. E se il 63% dei bambini fa merenda sia a metà mattina che a metà pomeriggio, 1 su 3 sacrifica invece quella di metà mattina.

- per la merenda del **pomeriggio** ecco i cibi scelti: **frutta e yogurt al primo posto (36,4%)**, seguiti da **gelato (25,3%)**, **prodotti da forno confezionati (23,2%)** e **dolci preparati in casa (17%)**.

- **3 mamme su 10** esprimono preoccupazione e, in parte, senso di colpa, vivendo con ansia questo momento e avendo dei dubbi sull'adeguatezza della merenda proposta ai propri figli.

- **la metà delle mamme intervistate sovrastima il contenuto calorico di una merendina**; per il 52% infatti una merendina in media conterrebbe tra le 200 e le 300 kcal e per il 6,3% addirittura oltre 300 kcal. Mentre solo 1 mamma su 3 ha risposto, in maniera corretta, indicando un contenuto calorico medio che si aggira tra le **130 e le 170 kcal (lo sapevate voi?)**

- in estrema sintesi ecco cosa ne pensano le mamme intervistate delle merendine industriali: 4 mamme su 10 valuta **positivamente le merendine**, circa il 40% delle mamme che giudicano le merendine prodotti **poco genuini** e nutrizionalmente **non adeguati all'alimentazione dei bambini**, 32% delle intervistate, secondo cui i prodotti da forno sono una **scelta "accettabile"** ed il problema, se e quando c'è, non è tanto nella singola merendina ma nelle quantità eccessive in cui eventualmente si consumano.

I risultati di questa ricerca sono stati presentati ieri a Roma in un incontro, voluto dalla AIDEPI con circa una ventina di mamme blogger e non è al quale hanno partecipato il dott. Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, e la psicologa dell'educazione dott.ssa Anna Maria Ajello, entrambi membri del Comitato Scientifico di merendineitaliane.it

Si sono toccati numerosi concetti a mio parere interessanti e forse a volte un po' sottovalutati che vorrei condividere con voi, sinteticamente, per magari continuare insieme un costruttivo confronto su questo tema.

IL DOVERE DI INFORMARSI

Sicuramente quello che reputo il concetto principale emerso nel dibattito di ieri: noi genitori abbiamo il **dovere di informarci correttamente** circa gli alimenti che proponiamo ai nostri figli. Questo dovere deve riguardare i pasti principali ma anche i momenti della colazione e della merenda che magari, a volte, passano più facilmente in secondo piano.

Ma dove recuperare informazioni attendibili?



Manuela Cervetti
@Manu_Acrobata Segui

Obesità e anoressia sono le malattie del secolo, e' giusto informarsi su giusta e corretta alimentazione
#merenda2puntoo

6 Ott 12 ← Risposta ↻ Retweet ★ Preferiti

L'IMPORTANZA DI LEGGERE LE ETICHETTE

Non tutti i cibi confezionati sono uguali e quindi neppure tutte le merendine industriali. Abituamoci a **leggere le etichette** per valutare quali alimenti riteniamo migliori e più idonei per i nostri figli. Privilegiamo la trasparenza nell'elencazione degli ingredienti, molte marche già lo fanno (nonostante non vi siano per legge obblighi in tal senso).

NON DEMONIZZIAMO

Inevitabilmente, come su tantissimi altri argomenti, esistono dei preconcetti riguardo al tema delle merendine industriali che dovrebbero, per una corretta valutazione personale, essere un po' smitizzati. Come emerso dal sondaggio, si ritiene che le merendine siano ipercaloriche quando invece scopriamo che contengono dalle 130 alle 170 kcal a porzione contro ad esempio le 300-500 kcal di un quadrato di pizza di circa 15-20cm.

E ancora, è credenza comune e diffusa che nelle merendine vi siano conservanti, coloranti e grassi idrogenati ma così non è invece già da tempo. Tali sostanze sono vietate per legge e sulle etichette vedrete che è specificato.



Sara Salvarani
@Mammachetesta Segui

I conservanti nelle merendine sono vietati per legge. Così come l'alcol che deve essere dichiarato anche nel cibo per adulti
#merenda2puntoo

6 Ott 12 ← Risposta ↻ Retweet ★ Preferiti

Siamo sicure di conoscere esattamente il valore energetico e il contenuto calorico delle merende preparate in casa?

L'IMPORTANZA DI FARE MOVIMENTO

Fondamentale, infine, è abituare il bambino a **praticare del sano e regolare movimento**. Regola che vale anche per noi adulti. Vanno bene gli sport (attenzione che negli sport di squadra il movimento è minore perché si allungano i tempi nei quali il bambino rimane fermo in attesa), le passeggiate, i giochi all'aperto e, udite udite, anche coinvolgerli nei lavoretti domestici (piccola provocazione che ha fatto sorridere le mamme!)

Mercatino de Piccoli
@MdeiPiccoli

Segui

bambini (e adulti) e sport: L'energia per il corpo la danno i carboidrati, no grassi e no proteine! #sfatiamoleproteine #merenda2puntoo

6 Ott 12

← Risposta
↻ Retweet
★ Preferiti

Infine, a dibattito terminato, abbiamo dato voce a quello che vorremmo venisse introdotto per migliorare queste tipologie di prodotti e per rendere le merendine più "affidabili" per le mamme. Ecco alcune delle **richieste** emerse:

- Dichiarare la filiera alimentare degli ingredienti utilizzati
- Esplicitazione dei cosiddetti "oli vegetali"
- Indicazione della fascia di età al quale si rivolge il prodotto
- Più farine integrali negli ingredienti per merendine
- Necessità di fonti attendibili

Bene e ora vi chiedo: **voi cosa ne pensate? Cosa date a merenda ai vostri figli?**

Vi riconoscete nei dati emersi dal sondaggio?

Vi viene in mente altro che vorreste leggere/sapere/capire su questo tema?

Sara Salvarani
@Mammachetesta

Segui

#merenda2puntoo non esistono cibi buoni o cattivi nella scienza della nutrizione, sono le quantità e l'attività fisica a fare la differenza

6 Ott 12

← Risposta
↻ Retweet
★ Preferiti

MERENDINE PER BAMBINI E NON

Non tutte le merendine che troviamo nei supermercati sono adatte ai bambini. Alcune sono pensate per gli adulti ma questo non viene esplicitato sulle confezioni (penso al caso di una famosissima merendina ricoperta di cioccolato e con aroma di arancia che la pubblicità ci invoglia a consumare quando "non ci vedi più dalla fame").

Una delle richieste emerse dalle mamme presenti al dibattito è stata infatti quella di esigere per legge **l'indicazione dell'età** a cui il prodotto è adatto sulle confezioni (alcune marche già lo fanno spontaneamente).

L'IMPORTANZA DI VARIARE GLI ALIMENTI

100per100mamma
@100per100mamma

Segui

Variare gli alimenti anche per merenda, alternando dolce e salato #merenda2puntoo

6 Ott 12

← Risposta
↻ Retweet
★ Preferiti

In assoluto, sia per le mamme che "le merende sì" che quelle "le merendine giammai", vale il concetto che una corretta abitudine alimentare prevede in primis la **varietà**.

Se ai nostri bambini piacciono dolci o cibi ritenuti poco sani, non eliminiamoli del tutto dalla loro dieta, ma cerchiamo di limitarne l'uso e alterniamoli a cibi più equilibrati. Sarebbe una buonissima abitudine quella di non proporre ogni giorno la stessa merenda o la stessa colazione (come del resto non facciamo per il pranzo e la cena).

Qualsiasi cibo, consumato sistematicamente ogni giorno, può alla lunga far male. Quindi, come non daremmo da mangiare ogni giorno solo carne ai nostri figli, non diamogli **ogni giorno** per merenda solo prodotti da forno confezionati o solo pizza o solo gelato.

Personalmente credo nel buon senso e nelle vie di mezzo, anche nell'alimentazione.

Alterniamo, variamo, invitiamo a scoprire gusti nuovi e ad assaggiare. Magari con un occhio attento anche alla stagione e alla provenienza dei cibi.



L'IMPORTANZA DELLE PORZIONI CORRETTE

Una delle cose che spesso sfugge quando si parla di cosa dare da mangiare per merenda a un bambino è la **quantità**. Ammetto che io per prima non gli ho mai dato l'importanza che merita.

Il "vantaggio" delle merendine confezionate, emerso anche dal sondaggio effettuato, è che sono prodotti già porzionati. Lo "svantaggio" delle merende artigianali invece è che non abbiamo idea di quale sia la corretta quantità/porzione da offrire al bambino. Quindi, va bene la torta fatta in casa dalla nonna ma qual è la giusta porzione per una fetta? Va bene il trancio di pizza, ma di che dimensione?

Aevate mai pensato a questo aspetto?

L'IMPORTANZA DI FARE MOVIMENTO

Fondamentale, infine, è abituare il bambino a **praticare del sano e regolare movimento**. Regola che vale anche per noi adulti. Vanno bene gli sport (attenzione che negli sport di squadra il movimento è minore perché si allungano i tempi nei quali il bambino rimane fermo in attesa), le passeggiate, i giochi all'aperto e, udite udite, anche coinvolgerli nei lavoretti domestici (piccola provocazione che ha fatto sorridere le mamme!)



Infine, a dibattito terminato, abbiamo dato voce a quello che vorremmo venisse introdotto per migliorare queste tipologie di prodotti e per rendere le merendine più "affidabili" per le mamme. Ecco alcune delle **richieste** emerse:

- Dichiarare la filiera alimentare degli ingredienti utilizzati
- Esplicitazione dei cosiddetti "oli vegetali"
- Indicazione della fascia di età al quale si rivolge il prodotto
- Più farine integrali negli ingredienti per merendine
- Necessità di fonti attendibili

Bene e ora vi chiedo: **voi cosa ne pensate? Cosa date a merenda ai vostri figli?**

Vi riconoscete nei dati emersi dal sondaggio?

Vi viene in mente altro che vorreste leggere/sapere/capire su questo tema?