



FACCIAMO MERENDA?

IN “8 PAROLE” I SEGRETI PER FARLA CORRETTAMENTE 56 ABBINAMENTI SETTIMANALI PER AIUTARE I GENITORI A PREPARARLA SEMPRE DIVERSA FRUTTA TUTTI I GIORNI, SÌ (CON MODERAZIONE) ALLE MERENDINE

Unione Italiana Food e Istituto Bambino Gesù per la salute del Bambino e dell'Adolescente fanno il punto sulla merenda, momento di consumo tipicamente italiano che non ha eguali nel Mondo.

Per l'occasione hanno dato vita a un “Manifesto della Merenda”:

8 parole che spiegano come bambini e ragazzi dovrebbero vivere questo momento.

Mentre sul fronte degli abbinamenti, ecco un planning settimanale di 56 merende per 4 fasce d'età (dai 4 ai 17 anni) con l'obiettivo di aiutare i genitori a organizzarla al meglio.

La frutta resta il caposaldo della merenda dei più giovani, via libera al consumo moderato di dolci fatti in casa e merendine oltre a quello di panini con formaggio, salumi e verdure, biscotti, yogurt, gelato e cioccolato.

Milano, 22 ottobre 2019. Quotidiana, adeguata, moderata, saziante. E poi ancora varia, dolce, salata, serena. Sono le **8 parole che descrivono la merenda di bambini e ragazzi**, secondo un “Manifesto” messo a punto da **Unione Italiana Food e Istituto Bambino Gesù per la salute del Bambino e dell'Adolescente**, punto di riferimento in Italia per i temi che riguardano l'educazione alimentare dei più giovani.

Queste “buone pratiche” sono state presentate oggi 22 martedì ottobre a Milano, dal Dott. **Giuseppe Morino, Responsabile UO Educazione Alimentare Ospedale Pediatrico Bambino Gesù** nel corso dell'evento “Facciamo merenda?” organizzato da **Unione Italiana Food** per fare cultura su questo importante momento di consumo, tipico dello stile di vita italiano.

Durante l'iniziativa, **l'Istituto Bambino Gesù per la salute del Bambino e dell'Adolescente** ha presentato anche un inedito **planning settimanale di 56 merende** per quattro fasce d'età (4-6 anni, 7-11 anni, 12-14 anni, 15-17 anni) e online sul sito www.merendineitaliane.it con lo scopo di fornire ai genitori idee per organizzarla al meglio.

A MERENDA MAI SENZA FRUTTA, NEW ENTRY “VEG”

Kiwi, mele, mirtilli, arance, banane, mandorle, nocciole e molto altro. Dagli abbinamenti suggeriti dall'Istituto Bambino Gesù per la Salute emerge ancora una volta come la **frutta** (fresca e secca) è il **caposaldo della merenda e va consumata tutti i giorni**. Allo stesso tempo gli abbinamenti evidenziano l'importanza di alternare tutti gli alimenti, dolci e salati, come **yogurt, pane, dolci fatti in casa o confezionati, panini con formaggi, salumi e verdure, gelato e frullati, biscotti e cioccolato**.

Tra le novità alcune **proposte adatte a uno stile alimentare vegetariano** come ad esempio “*pizza bianca con hummus di ceci e pomodori*”. Oppure l'introduzione di **verdure nelle proposte di spuntini contenenti alimenti di origine animale**, ad esempio nel classico panino con affettato (con rucola).

LE MERENDINE? OK, 1-2 VOLTE A SETTIMANA

L'Istituto Bambino Gesù per la salute del Bambino e dell'Adolescente promuove infine il consumo moderato a merenda di una **fetta di dolce fatto in casa** o di una **merendina** (1-2 volte a settimana) che ha saputo negli anni trovare un giusto bilanciamento tra l'apporto nutrizionale, la porzionatura e la giusta gratificazione ed è perfettamente compatibile con le esigenze di bambini e ragazzi.

*“Alla base di una corretta alimentazione in tutte le età ed in particolare in età pediatrica, afferma il **Dott. Giuseppe Morino, Responsabile UO Educazione Alimentare Ospedale Pediatrico Bambino Gesù**, vi è la varietà che per le merende può essere rappresentata da proposte dolci alternate a quelle salate, diverse ogni giorno, almeno nell'arco di una settimana. Due merende giornaliere varie e nutrizionalmente adeguate rappresentano un contributo necessario ad una crescita armonica, senza favorire il sovrappeso o patologie metaboliche ad esso correlate”.*

*“Siamo orgogliosi di questa collaborazione con l'Istituto Bambino Gesù per la salute del Bambino e dell'Adolescente, afferma **Mario Piccialuti, Direttore Generale di Unione Italiana Food**, che premia l'intenso lavoro fatto in questi anni dall'industria dolciaria per il miglioramento dei prodotti e in particolare delle merendine, oggi considerate, dall'ente scientifico punto di riferimento in Italia per l'educazione alimentare dei più giovani, come una delle alternative nutrizionali per la merenda bambini e ragazzi.”*

IL “MANIFESTO DELLA MERENDA”: 8 PAROLE PER RACCONTARLA

La merenda dovrebbe rappresentare un piccolo pasto e allo stesso tempo un momento socializzante. Ma cosa ci dicono le “8 parole” riassunte nel Manifesto? In primo luogo, la merenda è una buona abitudine e **va fatta tutti i giorni e due volte al giorno** e deve essere **adeguata al fabbisogno energetico** dell'età del bambino o ragazzo.

Allo stesso tempo non deve appesantire per cui è vietato esagerare: in questa direzione **la porzionatura dei dolci confezionati può essere utile** in quanto permette di avere un contenuto calorico prestabilito, indicato in etichetta.

Per non arrivare ai pasti successivi troppo affamati inoltre è bene **non saltare mai la merenda**.

Un altro segreto per farla correttamente è **mai ripeterla uguale tutti giorni** per cui assumere diversi nutrienti è fondamentale

Dolce ma anche salata. Si al consumo moderato di dolci fatta in casa e merendine insieme ad alimenti salati come una fetta di pane con olio e pomodoro: è importante **abituare i bambini e i ragazzi a sapori diversi**.

Infine è importante ricordare che la merenda è un **momento da vivere con la giusta calma**, a casa, a scuola o al parco, con i genitori, i nonni o gli amici. (Per approfondimenti vedi scheda allegata)

AD OGNI ETA'... LA SUA MERENDA

Infine, l'Istituto Bambino Gesù per la salute del bambino e dell'Adolescente vuole precisare che non esiste una merenda poco o troppo nutriente ma diversa in base all'età dei bambini e al fabbisogno energetico: parliamo di **circa 150 Kcal per bambini 4- 6 anni, 200 Kcal per bambini 7-11 anni, 260 Kcal per ragazzi 12 - 15 anni e 285 Kcal per ragazzi 15 - 17 anni**.

*E' necessario - afferma il **Dott. Morino** - che gli apporti delle merende differiscano in relazione all'età dei bambini. In questo senso la disponibilità di merende già porzionate permette una scelta migliore e*

più adeguata da parte del genitore. Un'altra caratteristica fondamentale è data dalla necessità di essere sazianti per questo è importante la presenza oltre ai nutrienti essenziali (glucidi, lipidi e proteine) di una buona quantità di fibre e di micronutrienti che a volte scarseggiano nell'alimentazione infantile come Omega3, ferro, vitamine, calcio.

Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC-Istituto Nazionale per la Comunicazione, Simone Ranaldi; 0644160883; 3355208289