

CHI SONO E COSA FACCIO COSE BELLE TERREMOTO EMILIA

Mammachetesta



di me creatività cucina moda e bellezza decrescita sponsored post & co

You are here: [Home](#) / [Cucina](#) / Merenda 2.0: incontri, alimentazione e riflessioni



Merenda 2.0: incontri, alimentazione e riflessioni

15 OTTOBRE 2012 BY MAMMACHETESTA - 6 COMMENTS



Come vi ho detto, sabato 6 ottobre sono stata a Roma nelle vicinanze di Villa Borghese (sempre bellissima come potete vedere sopra!) e nello specifico al bellissimo Museo Explora dedicato interamente ai bambini.



per un evento organizzato da INC in collaborazione con The Talking Village per conto di Merendine Italiane un sito divulgativo che, per conto di AIDEPI (Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane), cerca di diffondere informazioni corrette sui "prodotti dolciari da forno confezionati" ovvero le merendine.



All'Expolora si è così radunata una ventina di mamme, quasi tutte blogger, con figli e qualche marito votato alla causa "come ti gestisco i pupi mentre la mamma lavora" pronte a dibattere di cosa è una merenda sana e se le merendine rientrano in questa definizione.



Dopo aver lasciato i bimbi nelle sapienti mani dell'animazione



ci siamo messe all'opera discutendo con un **nutrizionista, una psicologa e una rappresentante del sito Merendine Italiane** i risultati di una indagine svolta alcuni mesi fa proprio sull'argomento merenda

Questo il **riassunto della survey**





I punti importanti che sono emersi dalla discussione con gli esperti a mio parere sono:

- la **merenda** (del mattino e del pomeriggio) è un **pasto fondamentale** che non dovrebbe essere saltato
- a volte alla scuola dell'infanzia la merenda del mattino viene saltata perché pranzando molto presto si rischia che i bimbi non pranzino; **in questo caso è bene che la colazione sia abbondante**
- non ci sono elementi da demonizzare in assoluto** (a meno di particolari patologie) e soprattutto in caso i bambini facciano molto sport è bene che i carboidrati (semplici e complessi) siano sempre presenti
- frutta e verdura** vanno preferite **del territorio e di stagione**
- la porzione giusta in caso scegliamo di dare ai nostri figli le merendine a scuola è **una merendina** e non tutti i giorni perché la **varietà** è fondamentale (ma le merendine non sono "il male" come a volte vogliono farci credere)
- l'importanza della **maslicazione** sia da un punto di vista digestivo che di sviluppo psicologico del bambino
- la spiegazione delle **tecniche di conservazione** delle merendine: la loro durata nel tempo è garantita dal confezionamento in atmosfera protetta e subito dopo la produzione così da non essere intaccate da batteri
- l'informazione circa l'assenza di **coloranti** e **conservanti** nelle merendine, e della necessità di dichiarare apertamente la presenza di **alcol** laddove ci sia (e quindi NON in merendine destinate al consumo da parte di bambini).

Nel pomeriggio abbiamo affrontato il brainstorming detto anche "sparate le domande e le critiche" 😊

Se guardate la faccia di Flavia Rubino, la nostra moderatrice, in questa foto capirete che non siamo state un uditorio facile



Durante questa seconda parte mi sono trovata in **disaccordo** con i tecnici presenti su alcuni punti:

- **l'innocuità dell'olio di palma**: se così fosse la UE non avrebbe imposto ai produttori di inserire in etichetta, dal 14 dicembre 2014, la specifica degli oli vegetali contenuti negli alimenti, senza considerare il forte impatto ambientale di questa coltivazione nei paesi d'origine come l'Indonesia
- **l'incongruenza** fra il raccomandare frutta e verdura del territorio e di stagione per poi dimenticare completamente questa raccomandazione relativamente agli oli alimentari
- il dire che i bambini che fanno **sport di squadra** in realtà si muovono meno di chi fa sport individuale: Ida fa sia equitazione che psicomotricità in gruppo e lavora come una matta tutto il tempo della lezione (sarà ferma un 10% del tempo)
- l'affermare che il gusto naturale del bambino predilige il dolce e che **se un bambino ama il salato è perché è stato abituato erroneamente** ad un eccesso di sale: io spesso il sale me lo scordo pure e comunque Ida ama più il salato che il dolce
- il dire che **una merenda senza grassi non sta insieme** (ho appena fatto dei miniplumcake con questa ricetta di MelaZenzero e non solo stanno insieme ma sono buonissimi!)
- il dire che **la merenda casalinga è sempre più grassa e poco sana** di una confezionata la cui composizione è nutrizionalmente studiata (vedi ricetta di cui sopra).

Su queste cose mi è partito un po' l'embolo, lo ammetto 😊

Credo però che la parte più interessante si sia avuta alla fine con il brainstorming e la raccolta delle nostre proposte per lo sviluppo del sito e per migliorare i prodotti-merendine



Ecco alcune delle idee emerse:

- **tracciabilità** degli ingredienti fino ai produttori di materia prima
- **specifici oli vegetali** indicati in etichetta
- proposte anche "**meno dolci**" di merendine
- sul sito merendineitaliane.it **più informazioni circa gli oli di palma**, ma che siano provenienti da fonti "super partes" e autorevoli
- più **ingredienti integrali** nelle merendine (e io aggiungo anche **biologici**)
- indicazione circa la **fascia di età** per cui una merendina è studiata.

Conclusione?

Tornata a casa ho deciso di **cambiare la MIA alimentazione** perchè in realtà Ida pur non amando molto assaggiare ha un'alimentazione sana...che si è data da sempre da sola rifiutando gli eccessi di dolci e preferendo il pane integrale a ogni altro (che comunque adora). Così mi sono ricondotta alla mia amata **macrobiotica**.

Ma soprattutto mi sono resa conto ancora una volta di come la **demonizzazione** di qualcosa, il "sempre sì" o "sempre no" **non ha molto senso** ed è fondamentale la varietà di cibi proposti e soprattutto il bilancio sul lungo periodo (in questo caso, ma gli estremismi non mi piacciono in nessun caso).

Infine che **dialogare** è sempre la scelta migliore, se non altro perchè essendo noi i consumatori, gli acquirenti, i destinatari dei prodotti abbiamo il **potere d'acquisto** dalla nostra parte per farci ascoltare.

E comunque ancora una volta: **grazie amiche!**

