

DONNA MODERNA.COM  **ABBONATI IN EDICOLA**

Seguici su  136837  102486  155 

Bellezza | Moda | Sfilate | Cucina | **Mamme** | Matrimonio | Sesso | Salute | Casa | Attualità | Gossip | Tempo libero | Community

Sondaggi | Scuola esilo nido | Greivdenza | Mamme in sei parole | Bambini | Maternità e lavoro | Mamme blog | Test | Quiz | Donna e Mamme Blog | Video | Album di famiglia





E se fossi tu **A NON SAPER LEGGERE e SCRIVERE?**

Home - Mamme - Bambini - Merende: perché fanno bene

Merende: perché fanno bene

16/04/2012

Merende e spuntini: l'esperto spiega perché è importante farli



Photoshot

Fare merende o spuntini: fa bene alla salute, all'umore ed alla linea dei bambini ma anche degli adulti.

Lo spiega il Professor **Marcello Ticca**, medico nutrizionista: "Distribuire l'energia e i nutrienti durante la giornata è importante per mangiare e stare bene: una regola valida per tutti, ma ancora di più per bambini e ragazzi. La merenda, ma sarebbe forse meglio dire le merende, si inseriscono proprio nello schema alimentare suggerito da nutrizionisti e pediatri del "cinque pasti" che comprende, oltre a colazione, pranzo e cena, due spuntini o merende, uno a

metà mattina e uno a metà pomeriggio".

Inserire due merende tra il pranzo e la cena serve anche ad arrivare ai pasti meno affamati e, così, più capaci di controllare ciò che si mangia.

Non solo, fare due merende al giorno, "aiuta a stare meglio e a mantenere costante il livello di attenzione, migliorando le performance scolastiche, lavorative e sportive".

Spesso, però, è difficile capire quali siano gli ingredienti per una buona merenda: non devono sicuramente mancare un po' di **proteine** e di **grassi**, "specialmente se il bambino pratica tutti i giorni un'attività sportiva", **vitamine** e **minerali**. La base di una buona merenda però sono soprattutto i **carboidrati**: "che forniscono energia sia a rilascio rapido (zuccheri) che lento (amidi) e sono, quindi, importanti per compensare le richieste di energia che servono a cervello e muscoli per ricaricarsi in certi momenti critici della giornata, come il centro della mattinata e la metà del pomeriggio".

Attenzione però, le merende di metà mattina - aggiunge il nutrizionista **Marcello Ticca** - non devono essere eccessive, "per evitare di arrivare al pranzo con meno appetito, ma sono utili per un miglior rendimento, sia fisico che psichico, nelle ultime ore della mattinata".

Le merende di metà pomeriggio sono ancora più importanti e devono servire "per allontanare quella spasmodica ricerca di cibo quando si rientra a casa prima di cena o la voglia di un dolce la sera. Non dimentichiamo mai, comunque, che la quantità di nutrienti e di energia deve essere sempre proporzionata alla quantità di movimento che si compie. E oggi purtroppo bambini e ragazzi, oltre a dedicarsi raramente a quei giochi all'aperto che fanno lavorare i muscoli, camminano ben poco, anche perché nella maggior parte dei casi vengono accompagnati a scuola in auto e non tutti svolgono attività sportive integrative nelle ore libere."

Tu cosa dai per merenda ai tuoi figli? Partecipa al nostro **sondaggio!**

Ringraziamo il Professor **Marcello Ticca**, nutrizionista e consulente scientifico di www.merendineitaliane.it

Tag: **OBESITÀ INFANTILE**, **MAMME**, **BAMBINI**

Leggi e Viaggia con Mondadori...

ULTIMI LIKE vedi tutti >

-  **Magre dopo i 40 anni** da [anonimo](#)
-  **autoabbronzante** da [marialuisa95...](#)
-  **Questioni di metabolismo** da [anonimo](#)
-  **Arrosti di lonza all'arancia** da [anonimo](#)

GUIDA hotel Vacanze mare & Hotel
Le offerte Cheap&Chic della Riviera Adriatica 2012



Scopri cameo Muu Muu con Yogurt e Frutta: nutriente e divertente, piace tanto ai bambini perché è l'unico dessert con le macchie!



Ajax premia i più piccoli con il concorso Scuole pulite e ti invita a condividere la tua frase sul meglio della scuola. Scopri le iniziative!



60.000 ricette. Facili, veloci, golose, dietetiche o vegetariane. Provale tutte!