



A TAVOLA  
MANGIAR SANO

*Facciamo*  
**MERENDA!**





## INUTILE VIETARGLI I PRODOTTI CONFEZIONATI, MEGLIO IMPARARE A SCEGLIERLI BENE. E POI CORREDARLI CON QUEL SANO TOCCO IN PIÙ - COME UN FRUTTO, UNO YOGURT, UN BICCHIERE DI LATTE - CHE FARÀ DAVVERO LA DIFFERENZA

di Giulia Righi

**M**agari il pancino che inizia a brontolare o quel languorino da soddisfare all'uscita dall'asilo o a metà mattina. La merenda è un mini-pasto ben presente nella tradizione italiana e da sempre molto dibattuto. I dubbi delle mamme infatti sono tanti, e uno su tutti: meglio quelle confezionate o quelle fatte in casa, vecchio stile, magari cotte nel forno della propria cucina?

### Due spuntini indispensabili

■ Intanto, qualche premessa. Lo sappiamo, i pasti nell'arco della giornata dovrebbero essere **cinque**: tre principali, ai quali unire due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. In questo modo l'apporto calorico è cadenzato e asseconda i ritmi della giornata: il 20% dovrebbe venire dalla colazione, il 30% dal pranzo e altrettanto dalla cena, e il restante tocca proprio alle due merende della giornata, che

dovrebbero fornire ciascuna il 10% delle calorie totali. Il che vale a dire che per ognuno dei due spuntini fuoripasto sono concesse al massimo 200 calorie. E in questo senso le **merendine** confezionate sono promosse, perché mediamente ne contengono 150. Fanno eccezione quelle più farcite, che di solito non superano le duecento.

### Prodotti industriali (italiani) promossi

■ Tra i timori che da sempre si legano al consumo di questi fuoripasto però, c'è quello del loro contenuto di **additivi**, coloranti e conservanti che giustamente impensieriscono le mamme: "In linea generale gli additivi che si usano nei prodotti alimentari - chiarisce il professor Marcello Tieca, nutrizionista clinico - vengono sottoposti ad accurati test di tossicità per garantire la loro sicurezza d'uso. Riguardo alle **merendine** la tendenza dei produttori

## L'ORA DELLA MERENDA: UNA COCCOLA PER DUE

Per i piccoli è un rituale che spezza la giornata e appaga il loro bisogno di comprensione e di affetto. Un appuntamento tanto più importante da quando le nostre giornate sono caratterizzate dalla fretta. La colazione è resa affannosa dagli orari che incombono, il pranzo si fa per lo più fuori casa e a cena ci sono mille argomenti da affrontare. "Chi ha davvero tempo di ascoltare i bambini? La merenda invece è tutta per loro", spiega Silvia Vegetti Finzi, psicologa clinica e consulente del progetto "Buona Merenda" di Mulino Bianco. "All'uscita dall'asilo o da scuola arriva finalmente il momento di un pasto tutto per loro. Quando la mamma o la nonna lo consegnano alle loro manine tese è un momento di intimità e di 'gioco' in cui il bimbo si sente

al centro della scena, appagato nel suo desiderio di sentirsi importante, unico, insostituibile". E questo minipasto a anche un altro vantaggio, continua la psicologa: "La merenda, in quanto dieteticamente marginale, consente maggior libertà di scelta. Mentre gli altri pasti richiedono che si osservi una tabella dietetica, questo spuntino ci permette di sperimentare. Certo è necessario evitare ingredienti dannosi o alimenti non adatti all'età. Ma qualche concessione al gusto è consentita". L'importante è rendere la circostanza positiva e gioiosa. "Il bimbo deve sentire che la merenda è un dono rivolto a lui, un gesto di amore". "Se ci sono fratellini, poi - spiega ancora - è opportuno differenziare l'offerta, a seconda delle preferenze: a uno il dolce, all'altro il salato, a ciascuno il suo. Condividere la merenda può

essere un'ottima occasione di convivialità e socializzazione, una piccola festa". Dal punto di vista affettivo è importante come la si porge al bimbo: "Mai mettergliela in mano con indifferenza, magari mentre si parla. No, è opportuno sorridere, guardarlo, disporsi ad ascoltarlo, creare un clima di intimità e di confidenza. Ci si può sedere accanto, su una panchina, in attesa di giocare o andare a casa". E una volta a casa molti bambini si precipitano sul divano e chiedono di far merenda mentre guardano la televisione. "Nulla di male - rassicura l'esperta - purché i programmi siano adatti alla loro età e non si superi la durata di un'ora". Un'accortezza: "È opportuno offrire la merenda più o meno alla stessa ora. I bambini sono abitudinari ed è bene assecondare il loro orologio biologico e psicologico".





è quella di limitarne l'utilizzo all'essenziale. Pensiamo ad esempio all'acido sorbico, che prima veniva usato come conservante, e che adesso è stato proprio eliminato da questi prodotti". "Oggi" prosegue il professore "le grandi aziende che producono merendine industriali hanno affinato i processi produttivi e sono riuscite a limitare al minimo l'uso di additivi. Oramai troviamo soltanto mono e digliceridi degli acidi grassi, lecitina di soia, acido ascorbico (che è poi la vitamina C): tecnicamente sono additivi, ma si tratta di sostanze naturali che si trovano in tutti i grassi". È importante però fare chiarezza: occorre saper scegliere e leggere sempre con attenzione l'etichetta perché non tutti i prodotti si equivalgono. ■ Sotto il profilo della qualità e dell'equilibrio nutrizionale, sono affidabili le merendine industriali italiane, preparate con basi di pasta frolla, brioche e pan di Spagna e assai simili, come composizione, alle preparazioni tradizionali della nostra cultura gastronomica: una "riproposizione industriale delle ricette della nonna", le definisce il professor Ticca.

### Occhio agli snack

■ Altra cosa, invece, sono gli snack come le barrette al cioccolato ripiene, magari arricchite con frutta secca o simili. "Questi invece sono da limitare per i bambini" chiarisce il professore "perché ipercalorici in quanto contengono troppi grassi e soddisfano solo l'aspetto edonistico: sono appetibili ma non danno contributi nutrizionali apprezzabili". Piacciono, insomma, ma sono (tante) calorie vuote. "Invece le merendine industriali italiane contengono proteine e carboidrati, e altri principi nutritivi ma non i grassi idrogenati né gli acidi grassi trans, dannosi per il colesterolo. Quindi contribuiscono a completare

il quadro alimentare. Oltre a questo hanno un buon potere saziante, e consentono di arrivare al pasto con un giusto livello di fame, che non rischia di far mangiare eccessivamente e troppo velocemente i piccoli".

### Offri anche frutta e yogurt

■ Anche sotto il profilo dell'analisi chimica, questi prodotti reggono bene il confronto: "Una merendina confezionata contiene in media circa il 7% di grassi, di cui circa la metà saturi: una fetta di crostata ne contiene il doppio, un panino col formaggio 9, un cornetto gelato 9". Tutto sta, come sempre, nella misura: i prodotti industriali hanno il vantaggio di essere già porzionati, ma è necessario abituare i bambini a mangiarne uno solo per merenda. E per rendere lo spuntino veramente completo si possono fare utili abbinamenti: "Unire alla merendina uno yogurt magro va benissimo perché si guadagna in calcio", spiega il professore "come pure abbinarla a un frutto". Per chi invece ama il salato, una fetta di pane col prosciutto e formaggio magro (una caciottina, o i classici spalmabili) va benissimo: anzi, da un punto di vista nutrizionale meglio, ad esempio, della stessa fetta di pane pennellata con crema di cioccolato.

■ Nel caso di bambini che svolgono attività sportiva, poi, questi prodotti sono utili anche per la somiglianza della loro composizione a quella dei prodotti formulati specificatamente per fornire un'integrazione energetica. "Attenzione, però, a non sovrastimare l'attività fisica effettivamente praticata dai nostri piccoli" avverte il professore. "Teniamo conto che il più delle volte un'ora di sport equivale a 25-30 minuti di attività effettiva, e dunque stiamo attenti a non sopravvalutare la spesa energetica". Una merendina ripiena di marmellata con un bicchiere di latte, andrà benissimo, ad esempio, dopo un'ora di nuoto. Infine un consiglio: "Guardare sempre le etichette delle merendine ci tranquillizza circa il loro contenuto" conclude il professore "e affidarsi alle aziende più grandi è una garanzia ulteriore".

consulenza di

#### Marcello Ticca

nutrizionista clinico, libero docente di Scienze dell'Alimentazione dell'Università La Sapienza di Roma e già primo ricercatore dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran)

#### Silvia Vegetti Finzi

psicologa clinica, docente di Psicologia Dinamica all'Università di Pavia e scrittrice

OLYCOM