

Bambini



Sono più di due milioni le mamme che, ogni giorno, si ritrovano su Internet. Da qui, la necessità di fare un po' di chiarezza, riguardo a un argomento di fondamentale importanza come l'alimentazione dei propri figli, in un panorama dove si sentono dire tante, troppe cose, spesso anche in contraddizione fra loro...

L'ora della merenda corre

servizio di Elisabetta Pina, con la consulenza di Andrea Ghiselli, ricercatore, e di Sergio Grasso, antropologo alimentare

Si è tenuta a Milano una tavola rotonda con professionisti del settore sul tema della nutrizione dei più piccoli, in particolare sulla merenda italiana. Quali snack è giusto dare ai nostri figli, che non facciamo male alla loro salute? Ne hanno parlato insieme Flavia Rubino, mamma

blogger di *Ci vorrebbe una coach*, Andrea Ghiselli, medico e ricercatore dell'Inran (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) e Sergio Grasso, antropologo alimentare. Un dibattito per commentare i dati e i risultati emersi dall'indagine *Merenda 2.0*, che www.merendineitaliane.it (sito istituzionale voluto dall'Aidepi - Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta italiana - e gestito da un comitato editoriale

composto da 18 esperti di discipline che vanno dalla nutrizione alla pediatria, dalla psicologia dell'educazione all'antropologia alimentare) ha effettuato su circa 100 mamme, tra blogger e redattrici di siti web dedicati ai bambini.

In compagnia è meglio

Si scopre così che la merenda si fa (8 bambini su 10) alternando frutta e yogurt, pizza e panini (34 per cento),

Blogger al femminile

Ben il 72 per cento delle donne, in Italia, ha un accesso a internet; cresce, in particolar modo, la presenza di donne online: il 22,4 per cento del gentil sesso (6 milioni) si connette almeno una volta nel giorno medio. Un interesse dimostrato anche dal numero, sempre crescente, di piattaforme on line dedicate: 50 portali e più di 20 top community al femminile. Negli Stati Uniti si parla di 36 milioni di donne blogger. Pare inoltre che questa sia la forma di autoimpiego più diffusa negli USA. In Italia, dicevamo, sono migliaia i blog con gestione al femminile.



LO SPUNTINO INTELLIGENTE

I piccoli "bruciano" più velocemente le energie di un adulto, per questo hanno bisogno di fare lo snack pomeridiano, che deve essere sano e in grado di dare la carica giusta.

in Rete

dolci e prodotti da forno confezionati (30,5 per cento). Spesso si consuma in compagnia di un adulto, che confessa però di avere molti dubbi sulla merenda da scegliere per il piccolo. La metà del campione sovrastima il peso calorico delle merendine e la stessa percentuale le sceglie, 1 o 2 volte la settimana, per la merenda dei propri figli. Ma pensando al futuro la richiesta principale delle mamme di oggi alle industrie dolciarie

è legata al desiderio di dare ai bimbi prodotti ancora più leggeri. Le aziende hanno già risposto a questa domanda, con la promessa che entro il 2014 ci sarà un ulteriore taglio di circa il 5 per cento dei valori medi di calorie, dei grassi e anche degli zuccheri.

Tante idee per lo snack

È abbastanza sorprendente come al primo posto anche per la merenda del pomeriggio, oltre allo spuntino di mezza mattina, rimangano sempre frutta e yogurt (40 per cento), seguiti da gelato (25,3), prodotti da forno confezionati (23,2) e dolci preparati in casa (17). Un altro dato che fa pensare, in positivo, sull'educazione alimentare dei più giovani è che raramente (l'8 per cento) i bambini fanno la merenda da soli, ma molti a scuola, quindi, insieme ai compagni e agli insegnanti (67,7), con i genitori o con un parente (61,6), vivendo così, nella maggior parte dei casi, la merenda come un momento di condivisione. Ma le mamme internaute, oggi, sono lo stesso preoccupate di cosa dare ai propri figli come snack. Più di 3 su 10, infatti, esprimono preoccupazione e, in parte, senso di colpa vivendo con ansia questo momento e avendo dubbi sull'adeguatezza della merenda proposta ai propri figli. Inoltre, 3 su 5 mamme vorrebbero capire come scegliere la tipologia giusta di merenda per il proprio bambino e da quali fattori dipende.

Tra i vari argomenti di interesse delle mamme ci sono la conoscenza dell'esatto apporto energetico delle varie merende (31,6 per cento), il legame tra merenda, attività fisica e sport (26,5 per cento) e le differenze tra una merenda dolce e una salata (19 per cento). In più, secondo questa ricerca, oltre la metà del campione, il 52 per cento, sovrastima le calorie della merenda e, in ogni caso, il consumo dei prodotti confezionati è piuttosto contenuto. Si parla di un 45 per cento di bimbi che ne fa un consumo limita-

to a una o due volte la settimana. Ma le mamme, invece, sono tutte d'accordo che il prodotto confezionato sia più igienico, e quindi sicuro di altri per fare lo snack fuori casa. Questa ricerca è una fotografia anche dei desideri delle mamme per i loro bimbi: ovvero, prodotti ancora più leggeri nel contenuto di grassi e zuccheri e anche una richiesta alle aziende di continuare a investire nell'innovazione di processo e aumentare l'informazione sulle caratteristiche di prodotto.

L'opinione di Sergio Grasso

Il tipo di rapporto con il cibo si tramanda di generazione in generazione...

Ormai il Web è nelle case di tutti noi e sembra poter rispondere a molte domande. Anche a quelle delle mamme in ansia per la crescita e l'alimentazione del proprio figlio. Questo secondo lei ha portato a un approccio diverso al cibo?

«Ieri le mamme potevano chiedere consiglio alle proprie madri o alle nonne, ereditando ricette e costumi interni alla propria famiglia», spiega l'antropologo. «Oggi è tutto una "grande famiglia" e le mamme preferiscono, prima ancora di attingere alla tradizione familiare, cercare sul Web le ri-

sposte e confrontarsi con altre mamme. Ne nasce un rapporto con il cibo più trasparente e diretto, ma anche più "rischioso" perché senza filtri. Spesso, a causa di un'informazione inadeguata, si leggono delle cose tanto importanti quanto errate, che non fanno altro che alimentare alcune paure».

La "ricarica" è necessaria ai più piccoli. Le madri sono però preoccupate di dare loro troppe calorie e grassi

Sulle merendine il parere delle mamme si divide nettamente in tre "scuole di pensiero": favorevoli, "pragmatiche" e contrarie. Cosa ne pensa di queste differenze?

«Se il parere delle mamme è così discordante lo si deve, molto probabilmente, a presupposti di partenza diversi. Un dato interessante emerso dall'indagine è che più della metà delle intervistate è convinta che una merendina

continua a pag. 22

Bambini

SCEGLIERE CON CURA

Al supermercato ci sono ormai tantissime proposte per gli snack dei più piccoli. La cosa più importante per scegliere bene è leggere con attenzione le etichette.



Cosa ne pensa la blogger

«Niente divieti ai piccoli, ma date loro un po' di tutto»

La parola alla mamma blogger, Flavia Rubino di *Ci vorrebbe una coach* del sito www.veremamme.it.



Come mamma quale snack pensa sia giusto dare ai bimbi?
«Vale la regola del buon senso. Come mamma penso che la prima cosa da fare è essere pragmatica e suggerisco di evitare il "proibizionismo" che non serve a nulla, se non a far venire voglia ai bambini di mangiare proprio quello che gli viene vietato. Ci vuole equilibrio e razionalità. Credo che la diffidenza contro i prodotti industriali sia eccessiva, mentre molte volte si tratta di prodotti da forno estremamente controllati e monitorati e sono anche comodi e sicuri dal punto di vista igienico. Insomma, credo che più la merenda è variegata, meglio è. Sicuramente, poi, deve essere data anche in base alle attività fisiche che i bambini svolgono: se hanno davanti un pomeriggio di studio e sport è necessario dare loro qualcosa di energetico, per non farli arrivare a sera inutilmente stravolti».

segue da pag. 21

abbia molte più calorie di quante ne abbia in realtà, e questo può generare certamente in loro un'opinione negativa. Se da un lato, quindi, si tende a sovrastimare il contenuto calorico di alcune merende, spesso succede anche che venga sottostimato, d'altra parte, il reale contenuto in calorie e grassi di altre. Magari solo perché sono percepite come più naturali e quindi più sane. Un trancio di pizza, un panino imbottito o una fetta di torta fatta in casa, spesso hanno un contenuto calorico decisamente maggiore rispetto a quello di un prodotto da forno confezionato. Considerando solo quest'ultimo aspetto, senza soffermarci su dati soggettivi come la genuinità o il gusto di un prodotto, possiamo vedere come, per esempio, un trancio di pizza, contenga in media dalle 300 alle 500 calorie per un quadrato di circa 15-20 cm, in funzione del tipo di ingredienti e della quantità di grassi utilizzati. Un altro errore praticato per i prodotti non confezionati è che non si considera quasi mai la porzione degli alimenti che è quella che, di solito, a parte qualche eccezione, per esempio la frutta fresca, incide maggiormente sul valore energetico».

Dall'indagine Merenda 2.0 emerge che oltre 3 mamme su 10 (esattamente il 37,1 per cento del campione), vivono il momento della merenda con ansia e senso di colpa. Come mai secondo lei?

«La questione della merenda chiama in causa aspetti diversi, alcuni dei quali hanno a che fare con il cibo, l'alimentazione dei figli e il loro nutrimento, ma attraverso di esso anche il confronto interno con lo stereotipo della "madre accudente", un modello che si scontra con i mille impegni delle donne di oggi. La merenda, intesa come "rito", non trova spazio nella routine quotidiana e le donne, anche per questo, avvertono un senso di diminuzione del loro impegno e desidererebbero avere più tempo per stare con tranquillità con i propri figli. Durante lo snack entrano in gioco aspetti profondi e antichi, che sembrano richiamare compiti del passato, quando le donne passavano molto tempo in casa, ma quello che le mamme di oggi devono tenere a mente è che non è assolutamente detto che una volta fossero più serene o più disposte a dedicare il proprio tempo per il momento della merenda».

Crostatine, pan di Spagna, brioche, pasta sfoglia, torta Margherita sono le discendenti della merenda della nonna?

«Credo che almeno 1500 anni di storia dietro agli snack da forno ci siano tutti. Penso anche che ci sia dietro un'interpretazione della tecnologia alimentare contemporanea che garantisce il consumatore su una maggiore salubrità del prodotto dal punto di vista igienico e sanitario. Ovvero si tratta di prodotti confezionati ed etichettati ma non necessariamente di qualità più bassa rispetto a torte e biscotti fatti in casa. È forse più bello da pensare, ma quello industriale (e l'industria quando lavora bene, lavora

continua a pag. 24

Bambini

segue da pag. 22

benissimo) può essere altrettanto perfetto quanto il prodotto della nonna e non tanto diverso alla fine anche nella tecnica produttiva. Quello che accade in un forno industriale, non è in fondo tanto diverso da quello che facciamo noi nel nostro casalingo. Ci saranno certo impianti di produzione più moderni, ma la cura e la qualità di quello che la nonna faceva un tempo e quello che i mastri fornai industriali fanno adesso sono sostanzialmente gli stessi perché l'innovazione non è altro che la tradizione che ha avuto fortuna».

L'opinione di Andrea Ghiselli

Lo "spuntino" non solo fa bene, ma è necessario per una corretta nutrizione. Un bambino su tre sacrifica la merenda a metà mattina: è una scelta giusta o sbagliata da un punto di vista nutrizionale? Come e perché lo snack di metà mattina può essere importante per l'equilibrio nutrizionale di un bambino?

«Tutti i bambini dovrebbero prendere l'abitudine di fare una prima colazione adeguata», spiega il dottor Ghiselli. «Se però per qualche motivo (inappetenza, mancanza di tempo, genitori assenti), i nostri figli escono di casa quasi digiuni o comunque con una colazione inadeguata, la merenda di metà mattina diventa addirittura indispensabile. In ogni caso anche per chi fa una prima colazione adeguata alle 7-8 di mattina, un piccolo spuntino verso le 11 è utile perché consente di mantenere costante la glicemia e, quindi, l'attenzione durante le lunghe ore di lavoro scolastico e di arrivare meno affamati all'ora di pranzo, riducendo quindi il rischio di fare un pasto troppo abbondante».

La ricerca svela anche che nella merenda dei bambini è presente tanta frutta e yogurt, ma anche dolce e salato. Cosa possiamo dire rispetto a questi dati e che consiglio possiamo dare alle mamme?

«La survey ci dice che, almeno sulla carta e in base a quanto da loro dichiarato, la merenda dei bambini delle mamme online è abbastanza adeguata e varia. La varietà di alimenti è però condizione necessaria, ma non

Le merendine di domani avranno meno zuccheri e grassi

Tra circa un anno, sugli scaffali dei supermercati, troveremo snack light

La metà delle mamme intervistate sovrastima il contenuto calorico di una merendina. Dalla ricerca fatta risulta che per il 52 per cento delle mamme è convinta che una merendina in media conterrebbe tra le 200 e le 300 kcal e per il 6,3 per cento addirittura oltre 300 kcal. 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. L'indagine

statistica è stata anche un'interessante occasione per ascoltare attentamente i desideri delle mamme rispetto alle merendine del futuro. Ecco cosa sognano per i loro piccoli. Le vorrebbero, soprattutto, ancora più alleggerite nel contenuto di grassi e zuccheri (63,3 per cento); una richiesta in linea con gli impegni già intrapresi dalle aziende produttrici che negli ultimi anni hanno ridotto volontariamente le

calorie medie per porzione (da circa 200 kcal a circa 130-170 kcal), eliminato i grassi idrogenati, e quindi i trans: senza considerare che entro il 2014 è già annunciato un taglio ulteriore del 5 per cento di calorie, grassi e zuccheri. Tra le altre richieste c'è il desiderio che si continui a investire nell'innovazione di processo (3 su 10) e aumentare l'informazione sulle caratteristiche del prodotto (3 su 10).

sufficiente, per definire una merenda corretta. È importante a tal proposito considerare altri due aspetti: il valore energetico (e nutrizionale) degli alimenti che si scelgono per merenda e le porzioni che si assumono di questi alimenti. Un panino imbottito o un trancio di pizza possono avere, e spesso hanno, una dimensione eccessiva. Va infine considerata la sicurezza igienica: un aspetto non trascurabile o scontato, soprattutto se consideriamo i prodotti artigianali che vengono venduti sfusi».

E allora proviamo a fare chiarezza sui prodotti da forno confezionati: quante calorie contengono le merendine? Secondo quali criteri vanno scelte e con quale frequenza andrebbero mangiate?

«Partiamo dal presupposto che le merendine possono entrare a pieno titolo nelle merende dei bambini e che i livelli e le frequenze di consumo raccontati da più stime e ricerche, non sono eccessivi: i bambini italiani, infatti, non arrivano

a consumare 3 merendine a settimana. Il valore energetico medio delle merendine oscilla tra 130 e 170 kcal per porzione, a seconda della tipologia scelta. Le differenze dipendono dalla porzione,

più o meno grande, e dalla ricetta, più o meno ricca, a seconda che si tratti di una merendina semplice oppure farcita o ricoperta di cioccolato. La scelta di una merendina piuttosto che dell'altra, quindi, dovrebbe dipendere dalle esigenze energetiche di chi la consuma. Un bambino con uno stile di vita molto attivo e dinamico, potrà avere un'alimentazione più libera e potrà quindi permettersi di scegliere una merendina più ricca e golosa. Un bambino pigro e tendenzialmente sovrappeso, oppure addirittura obeso, invece, dovrà fare molta più attenzione a cosa e quanto mangia e, se sceglie una merendina, dovrà optare certamente per la meno calorica. E in ogni caso fare sempre una attività fisica adeguata».

I prodotti da forno industriali sono sicuri. Come sempre, il segreto sta nel variare il più possibile