

## ARRIVA IL GRANDE FREDDO: QUALE MERENDA PER I BAMBINI? REGOLE E CONSIGLI DEL PEDIATRA

*Temperature rigide, studio e tanti impegni nel corso della giornata. Per affrontare la routine quotidiana bambini e ragazzi necessitano di un'alimentazione equilibrata, ma ricca di energia. La merenda diventa un pasto ancora più importante, che non va trascurato. Dalle pagine del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) in compagnia di Claudio Maffei – pediatra nutrizionista – vediamo quali sono le caratteristiche della merenda in inverno, da quali alimenti prediligere agli errori da evitare.*

Il calo brusco delle temperature, con **-15 gradi in un weekend**, ha appena dato il via alla stagione invernale, che si prospetta molto rigida, dopo le temperature miti dei mesi scorsi.

Milioni di ragazzi avranno bisogno di tutte le loro energie per affrontare giornate dense di impegni e l'alimentazione ha un ruolo chiave, per ottimizzare il rendimento dell'intero organismo, ancora in fase di crescita, e impegnato in attività diverse, dallo studio allo sport, dal gioco alle attività extra-scolastiche. I continui sbalzi di temperatura e i picchi di freddo intenso che caratterizzano questo periodo contribuiscono ad **affaticare l'organismo** costringendolo ad un continuo adattamento cardio-circolatorio e metabolico. Diventa ancora più importante **non far passare troppe ore di digiuno tra un pasto e l'altro** per non costringere l'organismo, già impegnato nelle mille battaglie quotidiane, all'inutile stress di dover attingere alle proprie riserve con il rischio di esaurirle. Insieme a **Claudio Maffei**, medico specializzato in pediatria e gastroenterologia, professore associato di Pediatria presso l'Università di Verona e consulente scientifico di [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) – il sito nato con lo scopo di dare risposte chiare ed esauritive sulla merenda attraverso un comitato scientifico di 17 esperti di varie discipline - scopriamo qual è il modo più giusto per affrontare la merenda per bambini e ragazzi in inverno e quali regole tenere a mente per una corretta alimentazione con l'arrivo dei primi freddi.

### PRIMA REGOLA: EDUCARE ALLA VARIETÀ

La prima indicazione, sempre valida in ogni stagione, ma a maggior ragione nel lungo periodo invernale, che il professor Maffei **ricorda ai genitori è il principio della varietà**, da rispettare anche a costo di qualche lamentela. *“Spesso i bambini tendono, soprattutto a merenda, a voler decidere in autonomia cosa mangiare. È giusto assecondare le loro preferenze ma è bene anche essere propositivi: è infatti fondamentale offrire alternative educando al gusto ed insegnando a non demonizzare alcun alimento.”* Altro principio sempre valido: **“la merenda non va mai saltata**, è fondamentale sia a metà mattina che a metà pomeriggio per ‘ricaricarsi’ e mantenere costante la glicemia e, quindi, l'attenzione, durante le lunghe ore di studio e di arrivare meno affamati all'ora di pranzo o di cena.”

### TEMPERATURE PIÙ RIGIDE, PORZIONI PIÙ ABBONDANTI? UNA FALSA CREDENZA

È corretto mangiare di più con l'arrivo del freddo? Il pediatra è molto chiaro: *“No, sarebbe un errore aumentare le porzioni dei bambini nella stagione invernale. La merenda deve sempre coprire il 7-8% delle calorie totali della giornata. I bambini tendono ad avere uno stile di vita più sedentario rispetto all'estate, per cui non si deve eccedere in calorie se il bambino a pranzo e a cena assume pasti regolari. Soprattutto con l'avvicinarsi del Natale è importante non sovralimentare i bambini, non eccedere con il consumo di grassi: si a piccole eccezioni nei giorni di festa, ma che non diventi la regola per tutto il periodo delle vacanze.”*

### COSA MANGIARE ALL'ORA DELLA MERENDA ...

Se la varietà è un requisito imprescindibile per una buona merenda, ecco alcune proposte del professor Maffei, per una merenda bilanciata. *“La merenda è composta prevalentemente da carboidrati a lento assorbimento, per cui possiamo consigliare **fette biscottate o pane integrale con marmellata o miele o creme spalmabili, biscotti secchi, meglio non ricchi di creme o un prodotto da forno.** Un'alternativa può essere anche uno yogurt,*

*accompagnato magari da un frutto.” E se il bambino preferisce il salato? “Si può optare in questo caso per pane, meglio se integrale, con pomodoro oppure prosciutto crudo sgrassato o ricotta, ma senza eccedere nelle quantità e variando sempre le proposte.”*

## ... E COSA BERE

Non trascuriamo **le bevande**: *“L’abbinamento ideale è con una spremuta o una centrifuga di frutta e verdura di stagione o, in alternativa, un succo di frutta al naturale: consente di fare il pieno di antiossidanti e avere il giusto mix nella composizione del proprio menu a merenda.”* Se il bambino apprezza le bevande calde durante questa stagione si può proporre anche **un tè o una tisana**, prestando attenzione a non esagerare con le quantità di zucchero. *“Un’indicazione è sempre valida, in estate come in inverno: se il bambino ha sete proporre acqua, e ricordare che anche per le bevande vale il principio della varietà”.*

## NO A DOPPIE MERENDE PER IL BAMBINO CHE FA SPORT

La stagione invernale è tradizionalmente il periodo in cui i bambini praticano un’attività sportiva organizzata. *“Che sia un’ora di nuoto, calcio o pallavolo bisogna sfatare il falso mito secondo cui chi fa sport deve mangiare di più – ammonisce il pediatra – molti genitori fanno l’errore di esagerare con la quantità di cibo proposta a merenda, perché sentono il bisogno di ‘compensare’ la fatica dei figli che fanno sport, mentre nella gran parte dei casi, il dispendio calorico non giustifica una ‘doppia merenda’. Il discorso cambia solo se il bambino pratica un’attività agonistica: in questo caso è necessario prevedere un’alimentazione più ricca”.* Quale il momento giusto? Anche in questo caso non valgono regole universali, ma dipende dalle abitudini del bambini. *“Il linea di massima possiamo dire che se l’attività sportiva viene praticata 4 o 5 ore dopo il pranzo è consigliabile fare una piccola merenda circa un’ora e mezza prima dell’allenamento e puntare su alimenti molto digeribili. Se, invece, come accade soprattutto per i più piccoli, l’attività è più a ridosso del pranzo, è meglio optare per una merenda dopo l’allenamento. Per chi non fa alcuno sport l’orario migliore è a metà pomeriggio.”*

## FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE NELL’ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI

L’arrivo del freddo e i cambi repentini di temperatura mettono a dura prova le difese immunitarie dei più piccoli e anche l’alimentazione può essere d’aiuto. *“Nel corso della giornata è fondamentale che i bambini consumino frutta e verdura di stagione che apportano vitamine, antiossidanti e sali minerali. Spazio dunque a broccoli, cavoli, cicoria. E poi carote, zucca, carciofi, radicchio a pranzo e cena. Senza dimenticare gli agrumi, come arance e mandarini, che di solito incontrano i gusti dei più piccoli, e che si possono proporre anche a merenda. Tra i frutti in questi mesi si possono scegliere anche mele, pere o kiwi. Una menzione speciale va anche alla frutta secca, preziosa fonte di grassi essenziali, Sali minerali e vitamine. Noci, nocciole o mandorle, se consumate nella giusta quantità e senza eccedere, sono degli ottimi alleati nell’alimentazione invernale.”*

## Merendineitaliane.it

Sito nato 8 anni fa e sostenuto da Aidepi (L’Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane) con l’obiettivo di rispondere ad una serie di dubbi e domande che tutti i genitori si pongono ogni giorno nel momento di scegliere la merenda per i propri figli, proponendo risposte chiare, esaurienti e attendibili. Per farlo merendineitaliane.it si avvale, da sempre, dell’aiuto di un comitato di esperti: pediatri, nutrizionisti, tecnologi, dietologi, psicologi, pedagogisti, dietisti e così via. Nel comitato figurano personalità autorevoli nei rispettivi ambiti professionali, tra cui: Pietro Antonio Migliaccio, dietologo clinico, Franco Antoniazzi, tecnologo alimentare, Claudio Cricelli, medico di famiglia, Amleto d’Amicis, nutrizionista epidemiologo, Eugenio del Toma, dietologo clinico, Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, Claudio Maffei, pediatra nutrizionista, Anna Maria Ajello, psicologa dell’educazione, Maria Rita Spreghini, nutrizionista pedagogista, Marcello Ticca, nutrizionista clinico e molti altri. Il sito si propone di offrire informazioni sulla merenda e sul ruolo che possono avere le merendine nell’ambito di una alimentazione equilibrata e di uno stile di vita attivo, basandosi su dati scientifici, cercando di sfatare credenze comuni e pregiudizi, che spesso accompagnano questa tipologia di prodotti. Per farlo diverse sezioni e strumenti: dall’area “Studi e ricerche” ai focus, dalle risposte degli esperti alla rubrica “Lo sapevi che”, dai video test fino alla Carta di Identità delle Merendine, dove è possibile trovare tutte le informazioni su 22 tra i prodotti più diffusi, e il tool “Scegli la merenda adatta a tuo figlio” dove scegliere, in base a peso, altezza e intensità dell’attività sportiva tra più di 80 abbinamenti.

# Merendineitaliane.it

Ufficio stampa Merendineitaliane

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione

Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313 v.lorenzoni@inc-comunicazione.it