



IL SEGRETO DELLA MERENDA CORRETTA? SCOPRIAMO L'IMPORTANZA DELLA PORZIONE (PER TAGLIARE CALORIE, ZUCCHERI E GRASSI SATURI)

Una ricerca BVA Doxa - Unione Italiana Food ha analizzato, per la prima volta, qual è la porzione di dolce fatto in casa che le mamme italiane danno come merenda ai propri figli o consumano per loro stesse.

Si aggira tra gli 85 e i 96 grammi per ciambellone e crostata, rispetto ai 35 grammi di una merendina.

Con un carico doppio o triplo di calorie e zuccheri e oltre il 50% di grassi saturi in più rispetto a un prodotto monodose da forno confezionato...

Le merendine sono le “discendenti”, su scala industriale di crostata, torta margherita e ciambellone. Ingredienti simili e analogo procedimento di preparazione. Eppure, spesso sono contrapposte ai dolci preparati in casa, come fossero due cose completamente diverse.

In realtà una diversità importante esiste e per raccontarla **Unione Italiana Food** - l'associazione che rappresenta le principali imprese italiane produttrici di merendine e che da anni porta avanti una campagna d'informazione sul sito www.merendineitaliane.it - ha commissionato una ricerca alla Doxa per scoprire il diverso approccio delle mamme italiane tra i due prodotti quando devono preparare la merenda per i propri figli.

Se mangiamo una merendina - anche grazie all'etichetta - possiamo conoscere tutte le informazioni per inserirla correttamente nella nostra alimentazione. Ma quando tagliamo una fetta di dolce fatto in casa per i nostri figli (o per noi) qual è la porzione che stiamo mangiando? Dove si ferma il taglio del coltello? Quanti grammi di prodotto finiscono in bocca ai nostri figli?

È quanto ha voluto evidenziare questa inedita **ricerca BVA Doxa - Unione Italiana Food** intitolata “*La porzionatura nei dolci non confezionati per la merenda di mamme e bambini*”, **che ha identificato**, attraverso un'indagine su un campione (rappresentativo del panel nazionale) di 600 mamme di bambini dai 5 ai 13 anni, le **porzioni effettive di crostata alla marmellata e di ciambellone che le mamme italiane tagliano per la merenda dei propri figli e per la propria.**

8 MAMME SU 10 NON RIESCONO A VALUTARE IL PESO DELLA PORZIONE DI DOLCE SCELTA PER IL FIGLIO

La prima evidenza di questa ricerca - realizzata attraverso l'ausilio di fotografie con diverse porzionature di questi dolci - è che la maggior parte delle mamme italiane non è in grado di individuare – non certo per propria colpa - il peso della porzione di crostata alla marmellata o ciambellone.

La metà delle mamme (49%) non sa indicare quanto potrebbe pesare questa porzione, il 30% fornisce un peso sbagliato mentre solo 2 mamme su 10 (21%) indovinano (più o meno) il peso corretto della porzione scelta per sé e per il proprio figlio.

ECCO LE PORZIONI DI DOLCE SCELTE DALLE MAMME ITALIANE PER I PROPRI FIGLI (E PER LORO)

Forse anche per questa difficoltà a valutarne il peso, di fatto **le porzioni diventano esageratamente abbondanti**. Infatti, **7 mamme su 10 scelgono (senza saperlo) fette di circa 100-120 grammi nel caso della crostata e di circa 90-120 grammi per il ciambellone**. Vale a dire, quasi di 3 volte in più del peso di una merendina.

Mentre **il peso medio delle due merende**, bilanciando le fette mini con quelle maxi, si attesta a **96 grammi per la crostata e 84 grammi per il ciambellone**.

In più **1 mamma su 3 (30%) è solita far fare il bis ai propri bambini** e allo stesso tempo ama farlo.

Dalla ricerca è emerso anche che la **porzione di crostata e ciambellone che le mamme scelgono per loro è, a sorpresa, la stessa che scelgono per i propri figli**. Anche in questo caso sopravvalutando il fabbisogno calorico che hanno i propri figli rispetto al momento della merenda.

SULLE MERENDINE LE MAMME ITALIANE SONO MOLTO PREPARATE

Le cose cambiano, in termini di conoscenza e consapevolezza, se parliamo di merendine.

6 mamme su 10 (58%) sanno che la porzione di una merendina italiana è inferiore ai 50 grammi (circa 35). E questo grazie all'etichetta, dove sono esposte le indicazioni nutrizionali - **considerate utili dal 95% delle mamme intervistate** - e il peso per porzione, che è reputato importante dall'**88% delle mamme del campione**.

CONFRONTIAMO LE PORZIONI (CALORIE, GRASSI, ZUCCHERI) DI DOLCE CASALINGO E MERENDINE...

Ora che conosciamo anche le porzioni relative alla merenda fatta con dolci casalinghi, possiamo provare a tirare qualche conclusione sul fronte nutrizionale.

Una **porzione di 96 grammi di crostata alla marmellata – ovvero quella media** - ha un contenuto calorico di **317 kcal** e contiene **27 grammi di zuccheri, 7,8 grammi di grassi, di cui 5 saturi** (Composizione chimica alimenti del CREA).

Una **fetta di ciambellone da 84 grammi** – quella tagliata in media dalle mamme italiane per i propri figli - ha un **contenuto calorico di circa 310 kcal, 20 grammi di zuccheri, 14,3 grammi di grassi, di cui circa 5,3 saturi** (dati Fatsecret).

La merendina, infine, grazie alla porzione prestabilita, in media **35 grammi**, permette di avere un prodotto nutrizionalmente molto più equilibrato e adeguato a questo momento di consumo. Contiene infatti circa **6,5 grammi di grassi, dei quali 3 saturi, 9 grammi di zuccheri**, per un contenuto medio **calorico a porzione pari a 157 kcal**.

A conti fatti, una **fetta di crostata** presenta in media il **doppio delle calorie, tre volte gli zuccheri e una volta e mezza i grassi saturi di una merendina**.

Mentre la **porzione media di ciambellone** ha sempre circa il **doppio delle calorie, più del doppio degli zuccheri e 1 volta e mezza i grassi saturi di una merendina**.

IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA, DOTT.SSA VALERIA DEL BALZO

“Dallo studio emerge chiaramente come per le mamme italiane scegliere la porzione giusta di dolce fatto in casa per se stesse e per i propri figli sia un’operazione per niente facile. Una fetta di crostata alla marmellata o di ciambellone - ottime alternative per la merenda dei più giovani anche rispetto alle merendine - andrebbero però “calibrate”, cosa che non viene fatta, in base all’età e al fabbisogno calorico e soprattutto differenziate in termini di peso tra un consumo adulto o giovanile”.

“In questo contesto - prosegue la Dott.ssa Del Balzo - il plus dei dolci confezionati come le merendine è proprio quello di avere una porzione prestabilita, con un apporto di nutrienti e calorie più contenuto in grado di dar vita ad un prodotto nutrizionalmente equilibrato da consumare 1-2 volte a settimana, che può

rappresentare una delle alternative nutrizionali per la merenda degli italiani. Le merendine sono caratterizzate da un modesto contenuto di calorie, vanno dalle 110 delle più semplici fino alle 180 delle più ricche, e coprono in media tra il 6 e il 7% della quantità di energia raccomandata ogni giorno a bambini e ragazzi, in linea con la quota giornaliera di energia della merenda pomeridiana e dello spuntino di metà mattina”.

Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC-Istituto Nazionale per la Comunicazione

Sepastiana Gjoni; 0644160856; 3357919573

Simone Ranaldi; 0644160883; 3355208289