

## MERENDA E MERENDINE: I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Nutrizionisti e pediatri concordano nel consigliare, soprattutto per i più giovani, un numero di cinque pasti al giorno: **colazione, pranzo, cena e due piccole merende**.

È importante che le calorie siano ripartite durante l'arco di tutta la giornata (circa il **20% a colazione**, il **30% a pranzo**, il **30% a cena** e il **10% per ciascuna merenda**), perché i due spuntini hanno anche la funzione di aiutare i bambini ad arrivare meno affamati al pranzo e alla cena.

Più pasti "piccoli" e frequenti – rispetto a meno pasti più abbondanti – contribuiscono inoltre ad abbassare il livello di colesterolo, a migliorare la tolleranza al glucosio e a stimolare la termogenesi (a parità di calorie assunte, l'organismo produce un maggior consumo energetico).

*“Il consumo di piccoli pasti – conferma **Amleto d’Amicis**, nutrizionista epidemiologo e ricercatore Inran - commisurati all’esigenza di energia di ciascuno, può contribuire a regolarizzare l’assunzione complessiva di calorie dell’intera giornata”.*

La **merenda deve essere varia e adeguata al fabbisogno energetico e nutrizionale del bambino**, che dipende soprattutto dalla sua età, e dal suo stile di vita, per questo è fondamentale avere la possibilità di **leggere l’etichetta nutrizionale** presente sui prodotti confezionati, scoprendo così quante calorie e quali altri nutrienti ciascun prodotto consumato fornisce, non solo per 100 grammi ma anche e soprattutto per porzione,

*“Se inserite in modo ragionevole nell’alimentazione complessiva della giornata le merendine, intese come prodotti da forni monodose – spiega **Claudio Maffeis**, professore associato di Pediatria presso l’Università di Verona con compiti assistenziali presso il Servizio di Diabetologia Pediatrica dell’ULSS 20 di Verona – non costituiscono alcun problema. L’importante è che il bambino abbia un’alimentazione equilibrata e varia che rispetta anche i suoi gusti e che lo gratifichi. Come tutti gli altri alimenti le merendine possono diventare un problema se vengono consumate in quantità eccessive: una merendina fornisce in media 150 calorie. Circa il 7-8% di quelle consumate in una giornata da un bambino di 10 anni: Quindi dal punto di vista calorico, una merendina costituisce un’alternativa razionale a una porzione di pizza o ad un piccolo panino imbottito per lo spuntino del mattino e del pomeriggio”.*

Secondo il nutrizionista e medico sportivo **Michelangelo Giampietro** *“le merendine per un bambino che fa sport sono migliori, per reintegrare le energie perse con lo sforzo degli integratori alimentari che normalmente vengono suggeriti”.*

Mentre **Antonio Migliaccio** – nutrizionista e dietologo clinico – fa notare che *“in un mondo che corre, e che ancora di più fa correre le mamme, la scelta di questi alimenti prodotti dall’industria italiana rende la vita familiare decisamente più semplice senza penalizzare ne mamme né figli”.*

[www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)



Ecco di seguito alcuni **suggerimenti elaborati dall'INRAN** (Istituto Nazionale per la Ricerca Alimenti e Nutrizione) che fanno il punto sulla merenda, sul suo ruolo e sui concreti comportamenti da assumere per inserirla in un corretto piano alimentare quotidiano.

1. **per avere un'alimentazione equilibrata fare 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena**
2. **fare merenda è una buona abitudine: non saltarla. Mangiucchiare continuamente tutto il giorno, invece è sbagliato**
3. **la merenda è un piccolo pasto, deve fornire il 5-7% di tutta l'energia che serve ogni giorno**
4. **se non si è in sovrappeso, dopo l'attività sportiva, si può fare una merenda più ricca**
5. **la merenda deve solo "ricaricarti". Non deve far arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno 2 ore**
6. **varia spesso la tua merenda, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta secca, o un frullato, o una merendina, o uno yogurt, o un piccolo panino dolce o salato, o 3-4 biscotti**
7. **ricorda che su prodotti confezionati, come le merendine dolci da forno, puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 Kcalorie. Leggere l'etichetta ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta**
8. **goditi la tua merenda. Cerca di non mangiarla mentre studi o guardi la tv.**
9. **muoviti il più possibile: cammina, corri, Sali le scale di casa a piedi fai giochi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma**
10. **controlla regolarmente il peso e l'altezza**

**Per informazioni:**

Angela La Terra  
INC – Istituto Nazionale per la **Comunicazione**  
06/44160844 – 334/6788707  
[a.laterra@inc-comunicazione.it](mailto:a.laterra@inc-comunicazione.it)

*www.merendineitaliane.it*

