

## VACANZA FORMATO FAMIGLIA PER 17 MILIONI DI ITALIANI ECCO LE REGOLE PER LA MERENDA IN VIAGGIO

*Oltre 5 milioni di famiglie sono pronte a partire per le vacanze estive e a riversarsi in massa sulle spiagge del Bel Paese, dal momento che il mare è senza dubbio la meta preferita (62% delle preferenze), seguita a grande distanza dalla montagna (11%). Dalle pagine del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) un piccolo vademecum sulla merenda in vacanza a cura di Valeria Del Balzo, biologa nutrizionista. Da quali cibi prediligere nei lunghi viaggi in auto a cosa scegliere in spiaggia, dallo spuntino in alta quota ai cibi di evitare, tanti consigli e informazioni per tutti i genitori che si apprestano a mettersi in viaggio.*

**La vacanza formato famiglia?** Riguarda **oltre 17 milioni di italiani** pronti a partire per l'estate: **un piccolo esercito di famiglie, oltre 5 milioni**, che si muovono ogni anno con bimbi piccoli al seguito, come emerge dai dati dell'Osservatorio Nazionale sul Turismo Giovanile. Le mete preferite? Su tutte **per le famiglie vince il mare (62% delle preferenze)**, e tra le regioni italiane le più gettonate sono **Puglia, Sicilia e Sardegna**. Per gli amanti della montagna (11%) vince di il **Trentino Alto Adige**, a seguire Lombardia, Abruzzo e Tirolo Austriaco.

Per arrivare a destinazione spesso si è costretti ad attraversare tutta la penisola e per i lunghi spostamenti ci si muove in **auto, mezzo preferito dal 63% delle famiglie**. Nella maggior parte dei casi **(73%) si resta in Italia**, ma il 22% preferisce mete straniere, un trend in crescita negli ultimi anni, e non manca un 4% di famiglie che si sposta durante le vacanze visitando località sia italiane sia estere.

Ma come affrontare le molte ore di viaggio con i bambini? Cosa mettere in borsa per spezzare la fame? E una volta giunti a destinazione quale merenda scegliere?

Insieme alla dott.ssa **Valeria Del Balzo, biologa nutrizionista e consulente scientifico di [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)** – il sito nato con lo scopo di dare risposte chiare ed esaurienti sulla merenda attraverso un comitato scientifico di 17 esperti di varie discipline - scopriamo qual è il modo più giusto per affrontare questo pasto della giornata, come cambia in estate e quali regole tenere a mente per una corretta alimentazione in vacanza.

### **VIAGGIARE IN AUTO: MEGLIO A STOMACO PIENO E CON POCHI GRASSI**

Le famiglie italiane non hanno dubbi, è **l'auto il mezzo preferito da oltre 6 famiglie su 10**: comoda e conveniente è una soluzione quasi indispensabile quando si hanno bimbi piccoli. Ma gli spostamenti sono spesso molto lunghi e per affrontarli al meglio è utile tenere a mente alcune preziose regole.

***“Un consiglio per tutta la famiglia: meglio mangiare prima di mettersi in macchina e partire a stomaco pieno – ricorda Valeria Del Balzo, biologa nutrizionista - ma soprattutto fare un pasto più solido che liquido. Se si parte al mattino l'ideale sarebbe fare colazione un paio d'ore prima della partenza, con latte o yogurt accompagnati da una merendina semplice, un piccolo panino, un pacchetto di crackers, biscotti o fette biscottate, ed evitare alimenti grassi che impegnino troppo la digestione.”***

**Il mal di moto è molto comune nei bambini** ed è molto difficile da gestire: *“per quei bambini che patiscono i viaggi in auto consiglio di **non dare molti liquidi durante il viaggio**: se in macchina c'è un clima adeguato per un paio d'ore non corrono il rischio di disidratazione - continua la dottoressa – è importante però fare delle soste, almeno ogni due ore, per dare tempo al bambino di bere e riprendersi. In questo caso si può offrire loro acqua, tè e succhi di frutta diluiti, che dissetano e reintegrano i sali minerali persi senza fornire troppi zuccheri.”*

**Durante le soste: spuntino sì o no?** La regola della prof.ssa Del Balzo è molto semplice: *“si deve **rispettare, anche in viaggio, la regolare distribuzione in 5 pasti** durante la giornata (pranzo e cena, una merenda a metà mattina e*

*una a metà pomeriggio), senza eccedere. Se il viaggio è molto lungo e alcuni pasti vengono consumati fuori ci si deve ricordare sempre di non appesantire il bambino, prediligendo primi o secondi leggeri, con verdura e frutta e per merenda scegliere sempre cibi solidi e facilmente digeribili.”*

## **LUNGI VIAGGI IN AEREO? ATTENZIONE NON ECCEDERE NEL NUMERO DEI PASTI**

Se è vero che la maggior parte delle famiglie si muove in auto, per raggiungere le tanto amate isole, Sardegna e Sicilia, che si collocano in vetta alle preferenze delle famiglie in vacanza, ci si trova anche ad imbarcarsi e muoversi per un tratto in traghetto. In questo caso l'insidia "mal di mare" è dietro l'angolo...

*“L'alterazione in mare è la stessa che si verifica con il mal di moto – spiega la dott.ssa Del Balzo - **ci si può aiutare mangiando prima di imbarcarsi, e, in caso di fastidi, optare per piccoli spuntini con cibi solidi, come un biscotto o una fetta biscottata**”*

E per quel **22% delle famiglie che scelgono vacanze all'estero è spesso l'aereo il mezzo prescelto**: come comportarsi in questo caso? *“Se si viaggia in aereo per viaggi brevi, in Italia o in Europa, non ci sono particolari accortezze da rispettare, e si può mangiare prima o dopo il volo rispettando la regolare alimentazione. Mentre in caso di lunghi voli che contemplano anche il cambio di fuso orario è importante fare attenzione a quanto viene servito, evitando le portate troppo condite e la presenza di creme, e **non eccedere nel numero di pasti**. È fondamentale fare in modo che il bambino non venga sovraccaricato, anche per consentirgli di abituarsi gradualmente al nuovo fuso orario.”*

## **TUTTI AL MARE! SOTTO L'OMBRELLONE VINCE LA LEGGEREZZA**

Armati di palette e secchiello, le famiglie italiane hanno il mare nel cuore: **meta irrinunciabile per 6 famiglie su 10**. E prima di lasciarsi travolgere da bagni, castelli di sabbia e tanto sole, ecco qualche consiglio su cosa portare per i propri bambini sotto l'ombrellone.

**Per la merenda di metà mattina** per quei bambini che fanno una colazione soddisfacente **meglio prediligere della frutta**: *“è leggera, dissetante, contiene acqua, minerali e vitamine, ingredienti utilissimi per reintegrare i liquidi persi correndo sotto il sole. Inoltre non appesantisce e consente di tornare presto a giocare in acqua”,* commenta la dott.ssa Del Balzo dalle pagine del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it). E per convincere i più restii consigliamo di puntare sul colore: i frutti di stagione ce lo consentono, e dunque si potrà proporre al proprio bambino una merenda “arancio” con albicocche e una fetta di melone, una “gialla” con pesche e prugne oppure “rossa” come l'anguria.

**Per la merenda di metà pomeriggio** le scelte sono più varie: *“si può puntare su **una merendina confezionata**, magari scelta tra le più semplici o le refrigerate, comoda, igienica e già porzionata. Bene anche **un gelato**, che può essere una buona soluzione a merenda, mentre evitate di proporlo come dopo cena, **un frullato** a base di latte e frutta, fresco e dissetante, oppure un classico dei tempi passati, pane e pomodoro.”*

Molto importante poi è **avere sempre dell'acqua fresca potabile a disposizione** per combattere la disidratazione, sempre in agguato nei bambini, che spesso presi dai loro giochi dimenticano persino di bere. **Un errore da non commettere in spiaggia?** *“**Attenzione a non appesantire i bambini** – ammonisce la nutrizionista – niente panini o pizza per merenda o altri alimenti che richiedono una digestione laboriosa. E se pranzate al mare scegliete farciture leggere per i panini, senza creme o salumi troppo grassi, e optate per le verdure, come insalata o pomodori. Per cena invece puntate sul pesce: una vacanza di questo genere è una buona occasione per sperimentare varietà diverse da quelle consumate abitualmente a casa.”*

## IN MONTAGNA MAI SENZA UN DOLCE E UNA BORRACCIA D'ACQUA FRESCA

E se il mare è la meta preferita dalle famiglie, c'è **un 11% che a palette e secchiello preferisce le lunghe passeggiate in alta quota**. E tra un'escursione, un gioco e una corsa per i boschi, cosa mettere nello zainetto dei propri bambini? *“Per reintegrare velocemente l'energia consumata durante lo sforzo, soprattutto se intenso o prolungato - raccomanda la Del Balzo - è preferibile portare con sé nello zaino una merenda dolce confezionata, di poco ingombro e facile da trasportare, magari piccola, ma digeribile e ricca di energia, con frutta secca o marmellata oppure al cioccolato, oppure dei biscotti. Anche in montagna è importante avere sempre delle bevande a portata di mano, come acqua, tè leggermente zuccherato o succhi di frutta diluiti, perché maggiore è l'altitudine maggiore è rischio di disidratazione”*.

## IN VILLAGGIO E CROCIERA... OCCHIO ALLA MERENDA “24 ORE SU 24”

Oltre a mare e montagna, anche le strutture ricettive e i pacchetti “all inclusive” costituiscono destinazioni attraenti... perfette per il relax dei genitori e per il divertimento dei figli. Ma tra una lezione di aerobica e una rilassante seduta a bordo piscina, attenzione ai bambini e al... buffet!

*“In quei luoghi in cui c'è disponibilità di alimenti 24 ore su 24 – raccomanda la nutrizionista sul sito merendineitaliane – i bambini possono facilmente accedere ad una serie di cibi senza controllo. È importante **fare attenzione che non mangino in continuazione** e rispettino la distribuzione regolare dei pasti nell'arco della giornata. Anche se si è in vacanza ci si deve sforzare di mantenere i ritmi abituali. Il rischio da evitare è assumere alimenti troppo grassi, con un intake calorico eccessivo, e prendere abitudini scorrette da cui è difficile liberarsi una volta rientrati a casa.”*

## DALLE CREME ARTIGIANALI AI CONDIMENTI TROPPO GRASSI: TUTTI I CIBI DA EVITARE

Se i nutrizionisti sono concordi nel promuovere in estate un maggior consumo di frutta e verdura, cosa è meglio non mangiare per non correre rischi inutili?

*“Meglio evitare cibi poco cotti, frutta che non si possa sbucciare, salse, creme di produzione artigianale (non potendo sapere come sono state preparate e con quali ingredienti), ghiaccio e acqua non imbottigliata o ben sigillata, cibi fritti o troppo grassi – consiglia la Del Balzo - in spiaggia no ai cibi venduti dagli ambulanti e ai panini imbottiti con condimenti grassi.”*

Importante anche il capitolo bevande: *“Attenzione poi a **non dare bevande fredde e gassate o dolci**, di cui spesso in estate si abusa”*, ricorda la nutrizionista. E se siete in una località esotica **prima degli 8-9 anni di età dei vostri bambini meglio non sperimentare la cucina etnica**, spesso e troppo speziata e piccante, che potrebbe essere poco digeribile.

## 10 REGOLE PER LA MERENDA IN VACANZA SUL SITO [WWW.MERENDINEITALIANE.IT](http://WWW.MERENDINEITALIANE.IT)

1. La merenda non si salta: anche in vacanza è importante distribuire l'alimentazione quotidiana in 5 pasti (colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda di metà pomeriggio, cena).
2. Nei lunghi viaggi in auto optate per soste frequenti, almeno ogni 2 ore, per consentire ai bambini di bere e riposarsi. Per gli spuntini meglio prediligere cibi solidi e per chi soffre di mal d'auto evitare di dare liquidi durante il viaggio.
3. Per viaggi in aereo all'estero, soprattutto se molto lunghi, attenzione a non eccedere nel numero di pasti (soprattutto quando c'è il cambio di fuso orario).
4. In spiaggia la parola d'ordine è "leggerezza". Sì a frutta di stagione, a metà mattina, merendine confezionate semplici, gelato e yogurt (il pomeriggio).
5. Al mare evitate cibi venduti dagli ambulanti, panini imbottiti con condimenti grassi e dolci con creme artigianali già pronti nei chioschetti bar (non potendo sapere come sono stati preparati e con quali ingredienti).
6. Se con il caldo eccessivo alcuni bambini perdono appetito non vanno forzati: molto spesso sanno regolarsi meglio degli adulti e recupereranno nel pasto successivo, senza proporgli tante alternative diverse.
7. In montagna non dimenticate nello zaino una borraccia con dell'acqua fresca e qualcosa di dolce (una merendina, dei biscotti, del cioccolato).
8. In crociera o in un villaggio attenzione ai buffet illimitati: anche se si è in vacanza i bambini non sono autorizzati a mangiare in continuazione.
9. Per le bevande, evitate quelle troppo fredde, dolci o gassate. Meglio acqua, tè poco zuccherato, succhi di frutta diluiti, frullati o latte.
10. Fino agli 8-9 anni meglio non sperimentare spuntini "etnici", spesso troppo speziati o piccanti.

### **Merendineitaliane.it**

Sito nato 6 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. Coordinatore editoriale è il dottor Andrea Ghiselli, nutrizionista e ricercatore del Cra (Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura) di Roma. 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

# Merendineitaliane.it

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.

Ufficio stampa Merendineitaliane

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione

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