



AD OGNI ETÀ LA GIUSTA MERENDA FRUTTA TUTTI I GIORNI, ALTERNANZA TRA DOLCE E SALATO, MERENDINE SÌ 1-2 VOLTE A SETTIMANA IN UN OPUSCOLO I SUGGERIMENTI PER UN CORRETTO SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Unione Italiana Food e "A scuola di salute"

lanciano una campagna informativa sulla merenda del mattino di bambini e ragazzi dai 6 ai 17 anni. 28 suggerimenti, dolci e salati, pensati per aiutare i genitori a scegliere spuntini all'insegna dell'equilibrio, della varietà e della corretta alimentazione. La frutta si conferma il caposaldo della merenda. Sì, con moderazione, alle merendine, grazie alla porzionatura che le rende compatibili con le esigenze nutrizionali dei più giovani.

Milano, 28 ottobre 2021. Se è fondamentale non saltare la merenda, è altrettanto importante **non esagerare con le quantità e soprattutto riferirsi all'età dei bambini e dei ragazzi**. Senza dimenticare di farla all'insegna della varietà, contemplando, durante la settimana, alternative dolci e salate, meglio se porzionate: dalla frutta, che resta il caposaldo della merenda, ai biscotti, allo yogurt, al pane con formaggi e al gelato fino alle merendine.

È quanto emerge dalla brochure **"La merenda del mattino in età pediatrica"** nata da una collaborazione tra **Unione Italiana Food** e la piattaforma **"A scuola di salute"** (www.scuoladisalute.it) dell'**Ospedale Pediatrico Bambino Gesù**, punto di riferimento in Italia per l'educazione alimentare dei più giovani.

L'opuscolo, disponibile online sul sito www.merendineitaliane.it, è stato presentato oggi, giovedì 28 ottobre a Milano, nel corso di una conferenza stampa alla quale ha partecipato il **Dott. Giuseppe Morino**, Pediatra Dietologo dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù.

UN PLANNING SETTIMANALE PER AIUTARE I GENITORI A SCEGLIERE LA MERENDA MATTUTINA DEI FIGLI

L'obiettivo di questa campagna informativa è fare cultura sulla merenda di metà mattina e, allo stesso tempo, mettere a disposizione dei genitori uno strumento pratico e utile per organizzarla al meglio. Grazie ad un **calendario settimanale di merende di metà mattina** per quattro fasce d'età, (6-8 anni; 9-11 anni; 12-14 anni; 15-17 anni), messo a punto dal Dott. Giuseppe Morino. Per un totale di **28 proposte, dolci e salate**, pensate all'insegna dell'equilibrio e della corretta alimentazione, coerenti, inoltre, con l'intake calorico di ogni fascia d'età. Del resto, gli ultimi dati dell'indagine **"OKkio alla Salute"**, promossa dall'Istituto Superiore di Sanità, hanno evidenziato che, in Italia, **1 bambino delle scuole elementari su 2 (55%) fa uno spuntino mattutino non equilibrato** e svolge poca attività fisica, fondamentale invece per avere uno stile di vita sano.

AD OGNI ETÀ LA PROPRIA MERENDA DEL MATTINO (ANCHE IN BASE ALL'INTAKE CALORICO)

Ad ogni età corrisponde un fabbisogno calorico diverso per la merenda. Si va **dalle circa 80 kcal per i bambini di 6-8 anni alle 140 kcal dei ragazzi di 15-17 anni**. Le proposte di merenda suggerite nell'opuscolo tengono conto del fatto che la merenda di metà mattina dovrebbe apportare circa il 5% delle calorie totali e comunque non superare il 10% in caso di bambini che non riescono ancora a fare una colazione completa. Allo stesso tempo, secondo gli esperti di "A scuola di salute", lo spuntino del mattino deve contemplare un'adeguata presenza di carboidrati, proteine, lipidi con il rapporto classico dei nutrienti 60/15/25 e, per renderlo più saziante, anche una buona quantità di fibre.



*“È importante, afferma il **Dott. Giuseppe Morino, Pediatra Dietologo Ospedale Pediatrico Bambino Gesù**, che i genitori siano opportunamente informati del cambiamento delle esigenze nutrizionali in relazione all’età e al ritmo di crescita dei propri bambini. Lo spuntino mattutino rappresenta un momento fondamentale nel processo di crescita dei più piccoli: non sostituisce la colazione, ma va a riempire un momento in cui i livelli glicemici del sangue tendono a scendere mentre aumenta l’appetito che, se non opportunamente affrontato, porterà a richiedere pranzi troppo abbondanti. Per questo non andrebbe mai dimenticato. Al tempo stesso è bene ricordare che una proposta di merende al mattino con panini molto farciti o tranci di pizza abbondanti, non è, nella maggior parte dei casi, una soluzione adeguata a bambini e ragazzi.”*

“VARIETÀ” PAROLA D’ORDINE

I giovani spesso tendono ad essere selettivi a merenda e, quindi, a mangiare le stesse cose. **Una proposta varia e nutrizionalmente adeguata**, infatti, **può aiutare ad acquisire buone abitudini alimentari che si traducono in merende diverse ogni giorno**, nell’arco di una settimana: **frutta, panini salati, yogurt, merendine, pane e formaggio, dolci fatti in casa e crackers**. Tra le proposte suggerite dagli specialisti di “A scuola di salute” la **frutta si conferma come il caposaldo della merenda, va consumata tutti i giorni, durante la mattina o nel pomeriggio**, che sia in versione fresca o secca, ma anche “smoothie” o “frullato”.

SÌ ALLE MERENDINE... 1-2 VOLTE A SETTIMANA

Gli specialisti confermano anche come il consumo di una merendina 1-2 volte a settimana sia **perfettamente compatibile con le esigenze nutrizionali di bambini e ragazzi**. Grazie alla **porzionatura prestabilita**, in media di appena 35 grammi, e al **contenuto calorico che va dalle 110 kcal, per le più leggere, alle 180 kcal per le più golose**, i prodotti da forno dolci monodose oggi rappresentano **un’alternativa buona e nutrizionalmente corretta** per la merenda del mattino.

*“Questa collaborazione, che ormai procede da qualche anno, con l’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù e con la piattaforma ‘A scuola di salute’ ci rende ancora più fieri del cammino intrapreso dal settore dolciario per la realizzazione di prodotti sempre più buoni e nutrizionalmente validi, raccogliendo e valorizzando i suggerimenti che ci vengono dalla comunità scientifica da un lato e dall’altro operando in linea con le esigenze del consumatore moderno, sia giovane ma anche adulto”, afferma **Mario Piccialuti, Direttore Generale di Unione Italiana Food**. “Da diversi anni portiamo avanti delle campagne di valorizzazione di sani stili di vita, legati anche al momento della merenda e di conoscenza su tutto ciò che c’è dietro una merendina, oggi riconosciuta anche dai nostri nutrizionisti come alternativa sicura, pratica ed equilibrata per lo spuntino di metà mattina e metà pomeriggio.”*

NEGLI ULTIMI 10 ANNI: -20% DI GRASSI SATURI, -30% DI ZUCCHERI E -21% DI CALORIE NELLE MERENDINE

Negli ultimi 10 anni, inoltre, grazie all’importante lavoro portato avanti dal settore dolciario, le merendine sono migliorate ancora di più da un punto di vista nutrizionale poiché **è stato ridotto il quantitativo degli zuccheri (-30%), dei grassi saturi (-20%) e il contenuto calorico per porzione (-21%)**. Un impegno che l’industria dolciaria italiana vuole continuare a portare avanti per ottenere risultati sempre più significativi sul fronte del miglioramento nutrizionale.



qualità, gusto e piacere



Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Sepastiana Gjoni; s.gjoni@inc-comunicazione.it; 3357919573

Simone Ranaldi; s.ranaldi@inc-comunicazione.it; 3355208289