



**IN EMBARGO FINO A GIOVEDÌ 19 MAGGIO, ORE 10:30**

## **LA MERENDA “OUTDOOR” DI BAMBINI E RAGAZZI È PRATICA E LEGGERA PROMOSSE LE MERENDINE: BUONE, VERSATILI E PORZIONATE L’IMPORTANZA DEI GIOCHI DI MOVIMENTO AL PARCO: LIBERANO ESTRO E CREATIVITÀ**

*Con l’arrivo della bella stagione torna la voglia di uscire e trascorrere le giornate all’aperto. Unione Italiana Food, in collaborazione con il Prof. Michelangelo Giampietro, ha dato vita a 10 suggerimenti per una perfetta merenda “outdoor” consultabili sul sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it). Si va da consumare prodotti pratici e leggeri a non dimenticare mai la frutta, alternare dolce e salato e soprattutto divertirsi, facendola insieme. Le merendine? Sì, 1-2 volte a settimana. Lo spuntino al parco è anche sinonimo di giochi di movimento che permettono di liberare la fantasia di bambini e ragazzi e sviluppare abilità: dagli intramontabili “ruba bandiera” e “nascondino” a skate, biciclette e pattini.*

Dedicare tempo alle attività all'aria aperta è sinonimo di benessere, sia fisico che psicologico. Secondo un recente studio svolto dai ricercatori dell’Università di Exeter, infatti, trascorrere almeno due ore a settimana a contatto con la natura – che sia al parco, in un bosco, in campagna o in spiaggia - può avere un effetto salutare sul corpo e sulla mente, sia per gli adulti che per i più piccoli<sup>1</sup>.

La bella stagione, del resto, è il momento ideale per dare il via a passeggiate in mezzo al verde, pic-nic e pomeriggi al parco. Per l’occasione **Unione Italiana Food**, in collaborazione con il **Prof. Michelangelo Giampietro, Specialista in Scienza dell’Alimentazione e Medicina dello Sport**, ha dato vita a un **decalogo**, disponibile sul sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it), per fornire consigli **su come trascorrere lo spuntino all’aria aperta**, accendendo i riflettori, oltre che sugli aspetti nutrizionali della merenda, anche sui giochi di movimento in compagnia. Del resto in un momento storico in cui le famiglie hanno potuto condividere solo a tratti il piacere dello stare insieme, **la merenda all’aria aperta rappresenta un importante fattore di svago e socializzazione.**

### **AL PARCO OPPURE “ON THE GO”, LO SPUNTINO OUTDOOR TRA UN GIOCO E L’ALTRO**

La merenda ricorda il **Prof. Giampietro**, “è un pasto fondamentale poiché consente di reintegrare i nutrienti consumati in precedenza e di fornire un’utile scorta per le attività a seguire, perciò non andrebbe mai saltata, neanche quando si è fuori casa. Fare lo spuntino all’aria aperta, tra un inseguimento o una partita a pallone, o mentre ci si sposta da un luogo all’altro, significa mangiare prodotti pratici e facilmente digeribili. A merenda infine l’importante è variare, per abituare i bambini e i ragazzi a nuovi sapori e gusti”.

Dal **decalogo** emerge l’importanza di consumare **la frutta, meglio se di stagione**: è il caposaldo della merenda e va mangiata tutti i giorni. Sì allo **yogurt con i cereali**, **alla merendina**, al **gelato con biscotto**, al **panino** o a un **piccolo trancio di pizza, bianca o rossa**. Non bisogna dimenticare di sorseggiare, anche durante lo spuntino, **almeno una bottiglietta d’acqua per reidratarsi.**

### **MERENDINE: PORZIONATE E NUTRIZIONALMENTE CORRETTE, SONO UN’OTTIMA ALTERNATIVA**

**Promosse le merendine**: possono rientrare tra gli alimenti corretti da inserire, 1/2 volte a settimana, nel piano delle merende settimanali. Rispondono perfettamente alle esigenze dello spuntino “outdoor” grazie

---

<sup>1</sup> <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>

alla loro **porzionatura** - appena 35 grammi in media – che le rende un prodotto corretto dal punto di vista nutrizionale oltre che buono al gusto, e alla loro **praticità**, data dalla confezione. C'è poi da considerare il **plus della varietà: dai 110 grammi delle più leggere ai 180 grammi delle più golose**, adatte quindi a diversi dispendi energetici. Va inoltre ricordato il miglioramento nutrizionale di questi prodotti: grazie all'impegno dell'industria dolciaria, **negli ultimi 10 anni nelle merendine è stato ridotto il quantitativo degli zuccheri (-30%), dei grassi saturi (-20%) e delle calorie totali (-21%)**. Una risposta delle aziende dolciarie ad un consumatore sempre più attento nel pretendere prodotti più equilibrati senza rinunciare a gusto e piacevolezza.

#### **MERENDA "OUTDOOR": SÌ AI GIOCHI DI MOVIMENTO, MIGLIORANO LA CONCENTRAZIONE**

Riscoprire il piacere e il divertimento dei giochi all'aria aperta – quando si fa merenda - è fondamentale per il benessere dei più giovani. Si tratta di attività che vengono scelte direttamente da bambini e ragazzi e perciò li rendono più autonomi e liberi. Non solo, **aiutano a migliorare la capacità di attenzione e avvicinano i più piccoli all'attività fisica**. I luoghi all'aria aperta sono, infatti, ideali per dare libero sfogo al movimento e scoprire nuove abilità, diverse da quelle che si praticano a scuola o nelle attività extra scolastiche.

*"I genitori dovrebbero fare in modo che i propri figli, quando sono all'aria aperta, facciano dei giochi diversi dalle attività motorie che fanno abitualmente a scuola, durante l'ora di educazione fisica, o durante gli allenamenti sportivi", spiega il Prof. Michelangelo Giampietro. "È importante diversificare perché così possono acquisire abilità motorie diverse, utili anche nello sport che praticano e amano. Inoltre, un'altra parola d'ordine è: divertimento. Lasciamo che i bambini e i ragazzi si divertano e diano sfogo alla loro fantasia anche inventando nuovi modi di giocare e stare insieme muovendosi".*

#### **DA "RUBA BANDIERA" AL MIGLIORE AMICO DI SEMPRE, IL PALLONE**

Da "ruba bandiera" ad "acchiapparella" fino a "nascondino", sono molti i **giochi tradizionali** che si possono riscoprire durante lo spuntino al parco che si affiancano a quelli con la **palla** o con **skate, biciclette e pattini**, per fare qualche esempio. Giocare all'aria aperta comporta una serie di benefici che riguardano l'aspetto fisico di bambini e ragazzi perché queste attività, oltre a sviluppare equilibrio e coordinazione, comportano anche un discreto consumo di energia e, se praticate con continuità, possono contribuire a tenere sotto controllo il peso corporeo e far bene alla salute in generale. Infine, ma non per questo meno importante, grazie alle attività all'aperto si possono fare nuove amicizie, sperimentare le proprie capacità e liberare il proprio estro.

#### **Ufficio stampa Unione Italiana Food**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Sepastiana Gjoni [s.gjoni@inc-comunicazione.it](mailto:s.gjoni@inc-comunicazione.it) 3357919573

Simone Ranaldi [s.ranaldi@inc-comunicazione.it](mailto:s.ranaldi@inc-comunicazione.it) 3355208289