

## **I plus del confezionamento nelle merendine? Praticità, porzionatura ed equilibrio nutrizionale Sono consumate da 8 italiani su 10**

*Rappresentano una delle alternative nutrizionali per la merenda degli italiani:  
nel nostro Paese si contano circa 30 milioni di consumatori di merendine, in particolare adulti.  
Un prodotto apprezzato soprattutto per la monoporzionatura confezionata che garantisce sicurezza, praticità e  
una porzionatura di appena 35 grammi in media che la rende un alimento unico nel suo genere.  
Come spiega Giorgio Donegani, tecnologo alimentare.*

Alimento iconico della merenda degli italiani, intergenerazionale, pratico ed equilibrato grazie alla monoporzionatura confezionata, che lo rende un prodotto per la merenda che non ha eguali. Secondo una recente ricerca **BVA DOXA - Unione Italiana Food** le merendine sono consumate da **8 italiani su 10 (83%)** e **più della metà dei nostri connazionali (55%) le mangia almeno 1-2 volte a settimana.**<sup>1</sup> Che ne apprezzano soprattutto l'equilibrio nutrizionale dato dalla porzionatura tipica della merendina confezionata, appena 35 grammi in media. Oggi le merendine vanno dalle 110 kcal delle più semplici fino alle 180 kcal circa delle più ricche e coprono in media tra il 6 e il 7% della quantità di energia raccomandata ogni giorno per bambini e ragazzi, rappresentando, anche a detta dei nutrizionisti, una delle alternative valide nutrizionalmente per la merenda degli italiani.

### **MONOPORZIONE CONFEZIONATA GARANZIA DI PRATICITÀ E ANTISPRECO**

Il confezionamento delle merendine svolge un ruolo fondamentale e apporta numerosi vantaggi. **Garantisce quella praticità che le rende una scelta comoda per le merende e gli spuntini a scuola, al lavoro o per quando si fa sport.** E allo stesso tempo rappresenta un **prodotto antispreco.**

*“La praticità è senz’altro un importante pregio della merendina confezionata sia per la facilità di trasporto che di consumo”, afferma il Dott. Giorgio Donegani, tecnologo alimentare. “Se ci riferiamo invece alla qualità del prodotto, la monoporzionatura confezionata è fondamentale in quanto assicura al meglio la protezione del contenuto: rimanendo isolato dall’ambiente esterno mantiene perfettamente le sue caratteristiche organolettiche e di sicurezza per tutta la sua durata. A questo vantaggio si lega la possibilità di variare le tipologie acquistate in modo da poter attingere dalla propria dispensa a quella più adatta in quel momento, con la certezza di averla nelle migliori condizioni. Infine, la merendina confezionata può essere considerata un alimento antispreco in quanto una volta aperta se ne consuma tutto il contenuto. Nel caso di dolci che non sono proposti in monoporzionatura il rischio di spreco è evidentemente più alto: le parti non consumate possono perdere rapidamente le loro caratteristiche di freschezza e anche igieniche.”*

### **L'IMPORTANZA DELLA PORZIONATURA: STUDIO BVA DOXA SUI DOLCI NON CONFEZIONATI**

L'importanza di una merenda già porzionata, come nel caso della merendina, emerge ancora di più se confrontata con altre tipologie di merende come il dolce fatto in casa, una delle più apprezzate dagli italiani. Per le mamme e i papà scegliere la porzione giusta di crostata o ciambellone per i propri figli è una operazione per niente facile. È quanto ha evidenziato una ricerca Doxa **ricerca BVA Doxa - Unione Italiana Food**<sup>2</sup> realizzata nel 2020 sottoponendo a 600 genitori di bambini dai 5 ai 13 anni fotografie con diverse porzionature di questi dolci, per evidenziare quale “fetta” sceglierebbero per la merenda dei propri figli. Dallo studio è emerso che per **7 genitori su 10 la fetta di crostata o ciambellone scelta per la merenda dei propri figli si aggira tra i 90 ai 120 grammi**, vale a dire, quasi di 3 volte in più del peso di una merendina. Che

<sup>1</sup> Ricerca BVA DOXA 2022

<sup>2</sup> Ricerca BVA DOXA 2020

in termini nutrizionali equivale più o meno al doppio delle calorie, più del doppio degli zuccheri, una volta e mezza in più di grassi saturi<sup>3</sup>.

*“Uno dei plus principali delle merendine monoporzionamento confezionate, prosegue il Dott. Donegani, è da riferire proprio alla certezza del peso, e quindi della quantità di calorie e di nutrienti che si assumono. Questo permette evidentemente di poter organizzare al meglio il consumo a seconda delle reali esigenze di ciascuno e della sua giornata alimentare. Nel caso delle merendine, infatti, ciò che determina la porzionatura è il peso del prodotto, in rapporto anche alla sua densità nutritiva. Nel caso di un dolce casalingo, per esempio una torta, la porzione si rifà invece a unità di misura empiriche, tipicamente la “fetta”. L’interpretazione del significato di “fetta” è soggettiva, ma orientativamente possiamo dire che tutti abbiamo in mente, per una torta, una base triangolare larga 5-6 cm e lunga 10-12 cm. Ma è evidente che c’è differenza tra una torta al cioccolato particolarmente compatta e una soffice torta paradiso. Le dimensioni sono le stesse, ma il peso e la densità calorica sono certamente diverse.”*

## L’ETICHETTA TRASPARENTI E VOLONTARIA NELLE MERENDINE

Quando ci riferiamo al confezionamento delle merendine va segnalato anche l’impegno del settore dolciario sul fronte della trasparenza. Infatti, le aziende del settore delle merendine inseriscono in etichetta anche i valori per porzione e la %RI (Reference Intake) per alimento riferita all’energia. Un’ulteriore dimostrazione di attenzione alla trasparenza per il consumatore per chi aveva già anticipato, volontariamente, le disposizioni che sono diventate obbligatorie dal 2016 per l’etichettatura nutrizionale.

## UN PRODOTTO SICURO GRAZIE AI CONTROLLI RIGIDI DELL’INDUSTRIA DOLCIARIA

Oltre alla praticità e alla porzionatura, anche **la sicurezza alimentare è uno dei plus principali delle merendine confezionate.** *“Le industrie produttrici sono soggette a una normativa rigida che mira a definire e far rispettare le più rigorose misure di sicurezza igienica, conclude il Dott. Donegani. Il sistema denominato HACCP prende in considerazione tutte le fasi di lavorazione, specificando le attenzioni e i controlli da effettuare per essere certi che il prodotto confezionato sia perfettamente sicuro. A questo si aggiunge il fatto che la norma prevede anche condizioni ben definite e rigorose per l’ingredientistica, obbligando a indicare anche la presenza di eventuali allergeni. Non secondario è poi il fatto che il confezionamento monoporzionamento delle merendine, di per sé garantisca che l’imballaggio, appositamente studiato a seconda del prodotto, mantenga la sicurezza igienica fino al consumo”*

### Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Giulia Pasquale [g.pasquale@inc-comunicazione.it](mailto:g.pasquale@inc-comunicazione.it) 3476399758

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

---

<sup>3</sup> Dati Crea + Fat Secret 2020