



Merenda, non eccedere in quantità La cosa più importante è la varietà

ROMA — Adottare per primi un comportamento alimentare corretto, per poter essere un «modello» per i propri figli; ricordarsi che a metà mattina e a metà pomeriggio si fa uno «spuntino», non un pasto completo; variare l'alimento scelto tra merendina da forno, un piccolo panino o un frutto, e non consumarlo frettolosamente, ma gustarlo. Sono alcuni dei consigli che Anna Maria Ajello, docente di Psicologia dell'educazione presso l'Università La Sapienza di Roma e Maria Rita Spreghini, nutrizionista pedagogista, danno sul sito www.merendineitaliane.it ai genitori

sulla merenda per i propri figli.

È intorno alla tavola di casa, ricordano gli esperti, che si impara a mangiare correttamente con misura, varietà e piacere.

Ma se è vero che tutti amiamo mangiare ciò che ci piace, è d'altronde fondamentale che il gusto sia educato. «Come prima cosa — spiega Ajello — evitate liste di alimenti buoni e cattivi: per i bambini più piccoli sono incomprensibili e per i più grandi costituiscono un elemento di potenziale trasgressione. Molto più utile diversificare l'alimentazione». È importan-

te poi coinvolgere i propri figli nelle decisioni in campo alimentare.

Importante poi un 'comportamento corretto' nei confronti della merenda, che, spiega Spreghini, «deve solo 'ricaricare', per non far arrivare il bambino troppo affamato al pasto successivo, ma nemmeno troppo sazio. La merenda è infatti un piccolo pasto che deve fornire circa il 5-7% dell'energia che ci serve quotidianamente». Non va poi utilizzata la merenda come un premio: «i bambini — aggiunge — devono imparar-

re che mangiare correttamente è un impegno per la loro salute, che è importante per il loro benessere e non è la ricompensa per un'attività svolta». Per far sì che i bambini acquisiscano delle corrette abitudini è molto importante affiancarli, preparando la merenda insieme.

Quanto all'alimento, importante è la varietà: «proponiamogli — suggerisce Spreghini — soluzioni valide e, allo stesso tempo, gustose per un bambino come una merendina da forno, un piccolo panino dolce o salato, oppure un frutto di stagione, accompagnati da tè, latte, una spremuta, un frullato, oppure un semplice bicchiere d'acqua: è importante infatti non trascurare i liquidi e la frutta, che i bambini fanno sempre fatica ad accettare».



A merenda pane e cioccolato