



LA MERENDA DI BAMBINI E RAGAZZI NEI LUNGI POMERIGGI A CASA ECCO LE ISTRUZIONI PER L'USO E I RISVOLTI POSITIVI DI QUESTO MOMENTO

La Dott.ssa Maria Rita Spreghini descrive l'importanza nutrizionale ed educativa della merenda "a casa" di bambini e ragazzi e della condivisione di questo momento con la famiglia, soprattutto in questi giorni. E per dare ai genitori suggerimenti per organizzarla al meglio, Unione Italiana Food e Istituto Bambino Gesù per la Salute del Bambino e dell'Adolescente propongono sul sito www.merendineitaliane.it un planning settimanale di 56 abbinamenti per 4 fasce d'età. Mentre un Manifesto descrive in 8 parole come dovrebbe essere fatta al meglio.

Questi giorni stanno cambiando le abitudini delle famiglie italiane che si ritrovano a passare intere giornate in casa. In questo contesto, uno dei momenti di maggiore apprendimento e condivisione per i bambini e i ragazzi è rappresentato dalla **merenda**.

Proprio per andare incontro alle esigenze organizzative delle mamme e dei papà, **Unione Italiana Food** ha pubblicato sul sito www.merendineitaliane.it "**Facciamo Merenda**": un **vademecum** per fare cultura su questo importante momento di consumo, realizzato **in collaborazione con l'Istituto Bambino Gesù per la Salute del Bambino e dell'Adolescente**. Al suo interno un **Manifesto** che in 8 parole definisce questo spuntino tipicamente italiano e un **planning settimanale, rivolto ai genitori, con 56 abbinamenti** divisi per 4 fasce d'età (4-6 anni, 7-11 anni, 12-14 anni, 15-17 anni) per far fare la merenda sempre diversa ai propri figli. Una sfiziosa proposta di frutta, yogurt, panini farciti con formaggio, salumi e verdure, biscotti, dolci fatti in casa e merendine, per farla sempre il più possibile varia.

LA MERENDA "A CASA": ECCO I CONSIGLI DELLA DOTT.SSA MARIA RITA SPREGHINI

In un momento difficile come quello che stiamo vivendo in questi giorni, la merenda per bambini e ragazzi svolge un doppio ruolo: nutrizionale ed educativo. Nella giornata alimentare, uno spuntino nutrizionalmente valido va incoraggiato e non va mai saltato e può rappresentare un momento di serenità e di condivisione con la famiglia, con risvolti emotivi positivi. Come spiega la **Dott.ssa Maria Rita Spreghini, nutrizionista e pedagoga dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù**.

"La merenda a casa in questi giorni rappresenta, a maggior ragione, un momento di dialogo e di confronto tra genitori e figli, un'opportunità per educare i più piccoli a seguire alcune regole che possono migliorare la loro alimentazione. È utilissima per non arrivare troppo affamati al pasto successivo e per non cadere nella tentazione dei fuori pasto disordinati e poco sani. Ad esempio, preparare la merenda insieme è il modo più utile per capire le porzioni e cosa scegliere: per questo è consigliabile far sì che i bambini entrino in cucina e che siano presenti nel momento in cui si sceglie cosa mangiare. Preparare e consumare insieme una macedonia di frutta, un piccolo panino, dei biscotti, una piccola fetta di crostata o ciambellone o una merendina da forno confezionata è un modo perché il bambino apprenda con l'esempio cosa sia più giusto mangiare in quel momento della giornata".

IL "MANIFESTO DELLA MERENDA": 8 PAROLE PER RACCONTARLA

Quotidiana, adeguata, moderata, saziante, varia, dolce, salata e serena: sono queste le 8 parole del "Manifesto della Merenda" che sintetizzano le regole per fare merenda nella maniera più corretta.

In primo luogo, la merenda è una buona abitudine e **va fatta tutti i giorni e due volte al giorno** e deve essere adeguata al **fabbisogno energetico** dell'età del bambino o ragazzo.

Allo stesso tempo non deve appesantire per cui è vietato esagerare: in questa direzione **la porzionatura dei dolci confezionati può essere utile** in quanto permette di avere un contenuto calorico prestabilito, indicato in etichetta.

Per non arrivare ai pasti successivi troppo affamati inoltre è bene **non saltare mai la merenda**.

Un altro segreto per farla correttamente è **mai ripeterla uguale tutti i giorni** per cui assumere diversi nutrienti è fondamentale

Dolce ma anche salata. Si al consumo moderato di dolci fatta in casa e merendine insieme ad alimenti salati come una fetta di pane con olio e pomodoro: è importante **abituare i bambini e i ragazzi a sapori diversi**.

Infine, è importante ricordare che la merenda è un **momento da vivere con la giusta calma**: a maggiore ragione oggi...

A MERENDA MAI SENZA FRUTTA: ECCO I SUGGERIMENTI DI MERENDE PER BAMBINI E RAGAZZI

Kiwi, mele, mirtilli, arance, banane, mandorle, nocciole e molto altro. Dagli abbinamenti suggeriti ai genitori per la merenda dei propri figli, dall'Istituto Bambino Gesù per la Salute emerge ancora una volta che la **frutta** (fresca e secca) è il **caposaldo della merenda e va consumata tutti i giorni**. Allo stesso tempo gli abbinamenti evidenziano l'importanza di alternare tutti gli alimenti, dolci e salati, come **yogurt, pane, dolci fatti in casa o confezionati, panini con formaggi, salumi e verdure, gelato e frullati, biscotti e cioccolato**.

Tra le novità alcune **proposte adatte a uno stile alimentare vegetariano** come ad esempio *"pizza bianca con hummus di ceci e pomodori"*. Oppure **l'introduzione di verdure nelle proposte di spuntini contenenti alimenti di origine animale**, ad esempio nel classico panino con affettato (con rucola).

LE MERENDINE? OK, 1-2 VOLTE A SETTIMANA

L'Istituto Bambino Gesù per la Salute del Bambino e dell'Adolescente promuove infine il consumo moderato a merenda di una **fetta di dolce fatto in casa** o di una **merendina** (1-2 volte a settimana) che ha saputo negli anni trovare un giusto bilanciamento tra l'apporto nutrizionale, la porzionatura e la giusta gratificazione ed è perfettamente compatibile con le esigenze di bambini e ragazzi.

AD OGNI ETÀ... LA SUA MERENDA

Inoltre, l'Istituto Bambino Gesù per la Salute del bambino e dell'Adolescente vuole precisare che non esiste una merenda poco o troppo nutriente, ma è diversa in base all'età dei bambini e al fabbisogno energetico: parliamo di **circa 150 Kcal per bambini 4 - 6 anni, 200 Kcal per bambini 7 - 11 anni, 260 Kcal per ragazzi 12 - 15 anni e 285 Kcal per ragazzi 15 - 17 anni**.

"Alla base di una corretta alimentazione in tutte le età ed in particolare in età pediatrica - afferma il Dott. Giuseppe Morino, Responsabile UO Educazione Alimentare Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, vi è la varietà che per le merende può essere rappresentata da proposte dolci alternate a quelle salate, diverse ogni giorno, almeno nell'arco di una settimana. Due merende giornaliere varie e nutrizionalmente adeguate rappresentano un contributo necessario ad una crescita armonica, senza favorire il sovrappeso o patologie metaboliche ad esso correlate".

Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC-Istituto Nazionale per la Comunicazione

Simone Ranaldi; s.ranaldi@inc-comunicazione.it 0644160883; 3355208289

Sepastiana Gjoni; s.gjoni@inc-comunicazione.it; 0644160856; 3357919573

