

MANGIARE SANO



UNA PICCOLA PAUSA

MERENDA SÌ O NO? GLI ESPERTI SONO CONCORDI: UN LEGGERO PASTO A METÀ POMERIGGIO FA BENE, PURCHÉ SIA EQUILIBRATO E ADATTO ALLO STILE DI VITA DEL BAMBINO. SÌ A FRUTTA, PANINI E YOGURT E ANCHE ALLE **MERENDINE** DA FORNO, MA SERVITE CON MODERAZIONE

di **FRANCESCA PIERPAOLI**

Scena numero uno: un bambino sprofondato sul divano, con in mano il suo videogioco preferito, ordina in tono perentorio "Mamma! Mi porti la merenda?". E la madre dopo poco si presenta magari con un bel piatto di arachidi da sgranocchiare, o una bustina di patatine fritte. Scena numero due: una bambina esce dalla palestra dopo una lezione di sport e la mamma le porge un vasetto di yogurt con frutta e cereali, per merenda. Sono due facce della stessa medaglia, due modi di affrontare la questione merenda in maniera diametralmente opposta. Il gusto di un bel gelato, un panino farcito, o magari una fetta di

crostata: sono tante le possibilità per offrire ai nostri bambini una merenda, l'importante è farlo con cognizione di causa e variando il più possibile gli alimenti.

MERENDA SÌ O NO?

Ma è giusto dare la merenda ai bambini ogni giorno? Fa davvero bene o si corre il rischio di farli arrivare all'ora di cena con meno appetito e, quindi, con la possibilità che nascano a tavola i piccoli problemini e capricci che molti di noi si vedono costretti ad affrontare quotidianamente? Secondo Michelangelo Giampietro, specialista in Medicina dello Sport e in Scienze dell'Alimentazione, "fare

merenda è molto importante, per almeno due buone ragioni. Anzitutto, la merenda spezza il periodo di digiuno e aiuta, così, a riequilibrare la glicemia nel sangue, evitando i cali di zuccheri. In secondo luogo, la pausa spuntino distoglie dalle attività in cui sono impegnati i bambini, rappresenta una pausa per il cervello, che ha bisogno costante di zuccheri. L'importante è evitare comportamenti ripetitivi, ovvero proporre sempre gli stessi alimenti: la varietà è importante". Via libera, allora, a pane e marmellata, o pane e olio, allo yogurt, magari con cereali e frutta, alla macedonia, al gelato, ai biscotti, alternati magari a un po' di cioccolata, o Nutella, e alle classiche merendine industriali. La merenda è un piccolo pasto che deve fornire circa il 5-7% dell'energia che ci serve quotidianamente.

LA MERENDA IDEALE

Secondo Giampietro la ricetta per la merenda ideale è data dal buon senso: "È chiaro che essa deve essere adeguata al tipo di vita del bambino tenendo conto di vari fattori, come l'attività sportiva, le ore di studio ecc. Un piccolo che, ad esempio, fa sport e brucia molte calorie necessita di una merenda più sostanziosa di quello che fa vita sedentaria. La merenda equilibrata deve contenere una buona dose di carboidrati semplici (come frutta, miele, marmellate, latte) e complessi (cereali o legumi), pochi grassi e, volendo, anche un po' di proteine (affettati). Nulla vieta di dare un pacchetto di patatine, o qualche snack ipercalorico, l'importante è che si tratti di casi rari, che questi alimenti non siano la regola".

EDUCARE ALLA SCELTA

Molto spesso, però, i genitori si scontrano con le richieste poco "salutari" avanzate dai figli, che magari al panino preferiscono lo snack promosso dal marketing aziendale dei produttori. Che fare? Bisogna partire dalle basi, ovvero educare i bambini a compiere delle scelte giuste, adatte alle loro esigenze. Maria Rita Spreghini, nutrizionista pedagogista, esperta consulente del sito www.merendineitaliane.it, dà diversi buoni consigli in proposito.

→ "Prima di tutto dobbiamo parlare con i bambini e anche i giochi di parole possono aiutarci. Ripetere al bambino che a metà mattina e a metà pomeriggio si fa uno "spuntino", non uno "spuntone" aiuta i bambini a ricordare che non si deve eccedere con le quantità. La merenda deve solo "ricaricare", per non far arrivare il bambino troppo affamato al pasto successivo, ma nemmeno troppo sazio."

VERO O FALSO?

1 Fare merenda toglie appetito per la cena **FALSO**
 La merenda è una giusta pausa di cui l'organismo ha bisogno per far fronte al fisiologico calo di zuccheri e corrisponde al 5-7% del fabbisogno energetico giornaliero totale. L'importante è scegliere i cibi giusti, ovviamente.

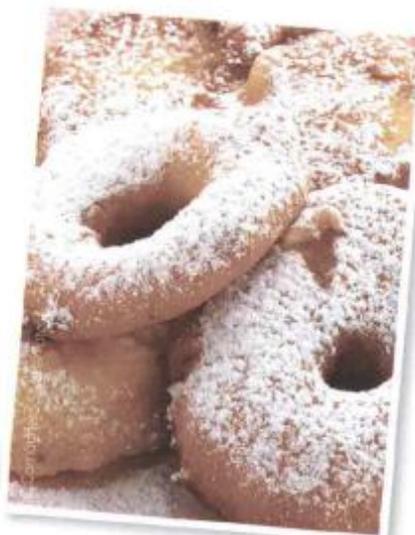
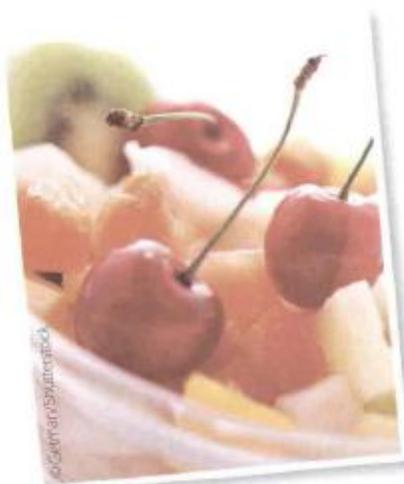
2 Le merendine industriali sono piene di conservanti **FALSO**
 Nelle merendine prodotte oggi nella grande industria di marca non ci sono più conservanti, sostanze non più necessarie, grazie a una tecnologia evoluta che prevede norme precise e accurate che vanno dalla scelta degli ingredienti e al loro trattamento durante tutta la catena produttiva, fino alle modalità di confezionamento e di distribuzione sugli scaffali di vendita.

3 Le merendine fanno ingrassare **FALSO**
 Le merendine, inserite in modo ragionevole nell'alimentazione quotidiana, non fanno ingrassare. Questo rischio è legato all'abuso di merendine come di qualunque altro alimento. Una merendina contiene in media 140-160 calorie, vale a dire il 7-8% di quelle assunte mediamente in una giornata (2.000) da un bambino di dieci anni. Dunque, una merendina, non apporta più calorie di una porzione di pizza (213kcal) o di un panino imbottito consumato al mattino o di pomeriggio (210kcal).

4 Fare merenda aiuta a mantenere costante il livello di attenzione. **VERO**
 Il consumo di una merenda opportunamente inserita in un piano alimentare giornaliero può contribuire a mantenere costante il livello d'attenzione, migliorando le prestazioni scolastiche e sportive. Infatti i carboidrati di rapida e lenta utilizzazione (amido e zucchero) compensano le richieste di energia che servono al cervello e ai muscoli per ricaricarsi nei momenti critici della giornata, come a metà mattina e di pomeriggio.



MANGIARE SANO



Il parere di **Vincenzo Calia**, pediatra di famiglia, direttore della rivista Uppa-Un Pediatra per amico

COSA PENSA DELL'ABITUDINE DI FARE NUMEROSI PASTI AL GIORNO?

È vero che l'organismo ha bisogno di rifornirsi di energia durante il giorno, a condizione però che questa energia venga consumata. Quanto consuma un bambino normale in una giornata? Poco, pochissimo, a volte quasi niente. Perciò, l'attuale abitudine dei 5 pasti quotidiani mi sembra inadeguata. Un bambino oggi mangia qualcosa prima di andare a scuola, fa una merenda in tarda mattinata (così sta buono durante la ricreazione), mangia a pranzo alla mensa (se mangia, perché a quel punto non ha molta fame e forse non gli piace quello che si mangia a scuola), quindi, appena esce, trova la mamma con una nuova merenda bella e pronta (poverino, probabilmente non ha pranzato) e infine, a casa, cena. Mi sembra francamente un'esagerazione: e poi ci si meraviglia del fatto che abbiamo tanti bambini obesi!

QUINDI NO ALLA MERENDA, SECONDO LEI?

Dipende. Al bambino viene offerto

da mangiare ancora prima che abbia fame e in questa sovrabbondanza di proposte lui sceglierà sempre quello che più gli piace (e sarà la merendina dolce o la pizza croccante, ma ben condita). Io penso che un bambino dovrebbe fare 3, o al massimo 4 pasti. Sostengo che la merenda che si fa a scuola prima di pranzo sia una pessima abitudine e sono disposto ad ammettere una (piccola) merenda il pomeriggio, soprattutto se si fa sport e l'ora di cena è lontana.

UNA MERENDA DA FORNO CONFEZIONATA PUÒ ESSERE UNA BUONA SCELTA, PER IL POMERIGGIO?

Una merenda da forno confezionata, o un panino con la mortadella, sono più o meno la stessa cosa: un mix di carboidrati e grassi, con una piccola percentuale di proteine. Va bene tutto, ma sempre con i limiti di cui sopra.

LA MERENDA IDEALE QUALE POTREBBE ESSERE?

Dubito che esista una merenda "ideale". Forse la merenda ideale è quella che lascia un po' di appetito di riserva.

→ "Non utilizziamo la merenda o lo spuntino come un premio – raccomanda la dott.ssa Spreghini – i bambini devono imparare 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."

→ "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, invece di dare loro una merenda già decisa da noi. Per questo preparare insieme un piccolo panino, una macedonia di frutta o scegliere dei biscotti, una fetta di crostata o ciambella o una merendina da forno confezionata è un modo perché il bambino apprenda con l'esempio cosa è più giusto mangiare in quel momento della giornata."

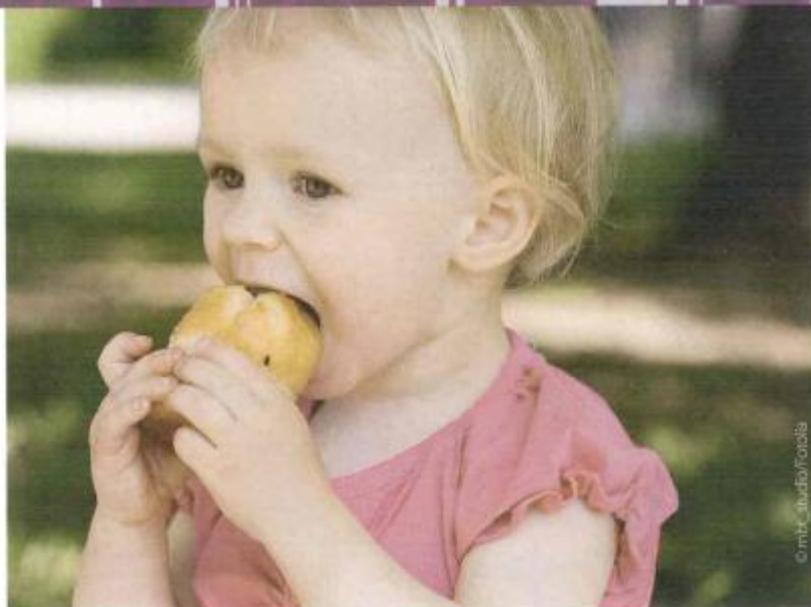
LA MERENDA GIUSTA AL MOMENTO GIUSTO

Per spiegare ai bambini che ogni alimento deve essere adatto ad un determinato momento della giornata, può essere utile anche ricorrere a qualche metafora: "Il cibo è come un vestito, si sceglie in base all'occasione – spiega la dott.ssa Spreghini – parlare con semplicità ai bambini è un modo per fargli capire le differenze tra i vari alimenti. Ad esempio, se un bambino chiede la pizza a merenda, proviamo a fargli capire che è un cibo più adatto per cena che per uno spuntino, un po' come se volessimo andare ad una festa di compleanno in pigiama. Proponiamogli 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." Qualche consiglio per invogliare i bambini a mangiare anche la frutta a merenda? "Il modo migliore – assicura la dott.ssa Spreghini – è puntare sul colore, che attira molto i bambini. Per cui spazio a frutti colorati (e ricchi di vitamine) come arance, mandarini, mele, scegliendo preferibilmente frutta matura e di stagione. Un'idea che funziona è organizzare una frutta-party: proporre, cioè, ai bambini, un buffet in cui la frutta sia protagonista, ricco di macedonie, spiedini di frutta e dolcetti alla frutta. Proviamo, poi, a far assaggiare ai bambini anche frutti meno noti, come il melograno, un perfetto anti-ossidante, dal sapore dolce e anche "divertente" da scoprire, dal momento che per gustarlo si devono prendere ad uno ad uno i vari chicchi." Una buona abitudine da tenere a mente,

quando parliamo di merenda, è concedere il giusto tempo per consumarla: "È importante che i bambini capiscano che il cibo è un valore - conclude la dott.ssa Spreghini - anche la merenda non deve essere consumata frettolosamente, ma va gustata. Per cui evitiamo di far mangiare i bambini in macchina mentre rientrano a casa dall'allenamento sportivo o dalle lezioni e cerchiamo anche, entro i limiti del possibile, di non lasciarli mangiare la merenda da soli davanti alla tv o al computer, in attesa del rientro dei genitori".

LE MERENDINE

Le merendine italiane per molto tempo sono state "demonizzate" e considerate poco sane e causa di obesità. Oggi, però, le cose sono cambiate, grazie a tecniche di produzione che hanno eliminato conservanti, grassi idrogenati e altri componenti poco sani, a favore di ingredienti più naturali e di tecniche di conservazione non nocive. Prodotte e distribuite in confezione monodose, si possono suddividere in tre categorie principali, in relazione alla tipologia dell'impasto base utilizzato: merendine tipo brioche, merendine a base di pandispagna, merendine a base di pasta frolla. A queste si aggiungono le merendine "refrigerate", da conservare in frigorifero, costituite da una parte cotta in forno e da una farcitura di latte fresco pastorizzato. Diverse ricerche eseguite presso il DISTAM (Dipartimento Scienze e Tecnologie Alimentari e Microbiologiche dell'Università degli Studi di Milano), per conto della FOSAN (Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione), hanno permesso di tracciare una precisa carta d'identità delle merendine italiane, fornendo indicazioni specifiche in termini di peso, apporto calorico ed energetico. Il peso, innanzitutto, varia tra i 30 e i 50 grammi. L'apporto calorico è compreso tra le 129 calorie medie di una merendina a base di pandispagna e le 175 calorie di una a base di pasta frolla. Ma oggi molte aziende hanno lanciato sul mercato alcune merendine che hanno ancora meno calorie a porzione (inferiori a 100). I dati nutrizionali ricavati da queste ricerche mostrano che una merendina contiene mediamente 3 grammi di proteine, 20 grammi di carboidrati (di cui 10 grammi circa di zuccheri semplici), 7 grammi di grassi (di cui 3 grammi saturi) e quantità significative di ferro, calcio e vitamine B1, B2, A, E. "Dai dati analitici si può facilmente dedurre che le merendine non sono quella "bomba calorica" che comunemente si crede. "Una merendina apporta mediamente 150 kcalorie - spiega Tornassi, biologo nutrizionista - che rappresenta il 6-7% del



© mbr studio/foctis

fabbisogno calorico giornaliero di un bambino/ragazzo. È una buona fonte di carboidrati, circa 20 grammi, di cui la metà è amido. Non è vero, dunque, che le merendine apportino solo zuccheri: una porzione fornisce all'organismo circa 3 grammi di proteine di buon valore biologico e quantità significative di ferro, calcio, vitamine B1, B2, A, E. In generale le merendine dimostrano di possedere un buon valore nutritivo contenendo, cioè, una buona quantità di nutrienti rispetto alle calorie apportate, proprio come i dolci da forno artigianali". L'importante, ovviamente, è non abusarne.



© mbr studio/foctis

IDENTIKIT NUTRIZIONALE DI UNA MERENDINA



VALORI MEDI

- **Proteine:** 3 g, circa
- **Carboidrati:** 20 g, di cui zuccheri semplici 10 g circa
- **Grassi:** 7 g circa, di cui grassi saturi 3 g circa
- **Acidi grassi trans:** Assenti
- **Vitamine:** Quantità significative di vitamina B1, B2, A, E
- **Minerali:** Quantità significative di calcio e ferro
- **Fibra solubile e insolubile:** Quantità significativa
- **Energia:** Con una merenda si copre circa il 6-7% delle calorie totali giornaliere raccomandate dai L.A.R.N. per un bambino/ragazzo

Fonte:
Dati analitici DISTAM, elaborazione FOSAN