

Merendine ai bambini: cosa acquistare e cosa preparare a casa?

C'è una campanella che spesso fa paura ai genitori: quella della ricreazione. Tra preparativi, grembiuli e zainetto, non bisogna dimenticare di dare ai propri bambini una merenda che copra circa l'8-10% dell'apporto calorico del fabbisogno giornaliero. È questa infatti la **raccomandazione delle [Linee Guida del Ministero della Salute](#)** riguardanti proprio la ristorazione scolastica: "È opportuno distribuire uno spuntino a metà mattina con l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e consentirgli di arrivare a pranzo con il giusto appetito. Tale spuntino deve fornire un apporto calorico pari all'8% - 10% del fabbisogno giornaliero ed essere costituito preferibilmente da frutta e ortaggi di semplice consumo".

Merendine confezionate

Pertanto, *in primis* è importante sapere quali siano gli alimenti che i bambini solitamente mangiano per merenda. Sono cibi salutari oppure si può fare di meglio? Purtroppo troppo spesso le mamme infilano nello zaino dei bambini delle **merendine confezionate**, comode perché già pronte e salva tempo. Ma come immaginerete c'è un problema, anzi due: in primo luogo **non esiste merendina in commercio che sia adeguata** come apporto calorico rispetto alle raccomandazioni delle Linee Guida che abbiamo citato pocanzi. In secondo luogo, queste merendine non sono sane perché tutte contengono zuccheri in eccesso e spesso anche troppi grassi, per non parlare di additivi, conservanti, aromi, addensanti chimici e così via. Di seguito, un esempio di merendine confezionate cariche di zuccheri aggiunti, con un quantitativo eccessivo di calorie (più di 400 kcal per 100 grammi), e con una serie lunghissima di ingredienti e additivi industriali come olio di palma, sciroppo di glucosio-fruttosio, aromi, destrosio, lattosio e altro.

Merendine ai bambini: cosa acquistare e cosa preparare a casa?

COSA CONTIENE

Latte fresco intero pastorizzato (29,6%), zucchero oli vegetali (palma, girasole), farina di frumento, latte scremato in polvere (7,9%), destrosio, burro, uova in polvere, sciroppo di glucosio-fruttosio, fecola di patata, emulsionanti: mono e digliceridi degli acidi grassi, lecitina di soia, cacao magro in polvere (0,5%), agenti lievitanti: difosfato disodico, carbonato acido di sodio, carbonato acido di ammonio; sale, aromi, lattosio da latte.

Senza conservanti e grassi idrogenati

Plasmon Merendina al Latte

Merendina al latte dal gusto fresco e delicato.
Senza conservanti e grassi idrogenati.

PER PORZIONE (22 G.)

VALORE ENERGETICO:	426 KCAL / 177KJ
GRASSI: 25,2 G. DI CUI:	
ACIDI GRASSI SATURI:	12,8 G.
CARBOIDRATI (P.D.): 42,7 G. DI CUI:	
ZUCCHERI:	34,2 G.
FIBRE:	1,3 G.
PROTEINE:	6,4 G.
SALE:	0,36 G.

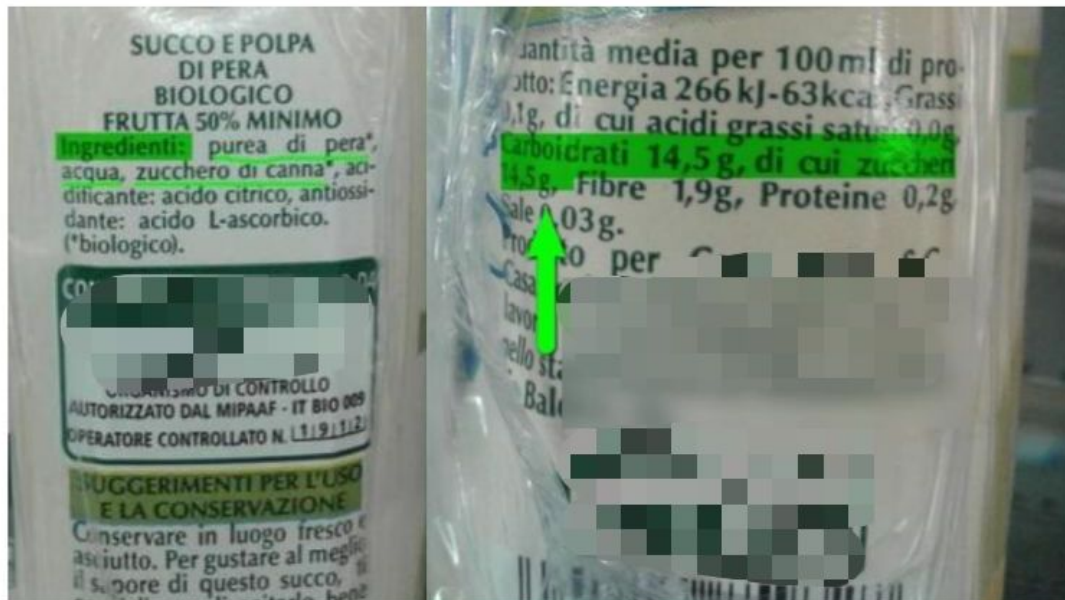
[Merendina contenente ben 34 grammi di zuccheri aggiunti (pari a 7 cucchiaini), oltre 400 calorie e latte industriale]

Succhi di frutta confezionati

Occorre prestare attenzione del resto anche ai succhi di frutta confezionati, dove **spesso si ritrova addirittura dello zucchero aggiunto**, come nel prodotto qui di sotto in foto (i succhi di frutta sono già dolci in quanto gli zuccheri della frutta si co

ncentrano, spremendola, ed eliminando le fibre). Chiaramente non possono costituire una merenda sana, quando vengono addizionati con lo zucchero. Nel prodotto qui in foto noterete che l'azienda produttrice ha apposto persino un **bollino di avvertimento** sulla confezione, per comunicare ai genitori che il prodotto **potrebbe causare obesità nei bambini** e che se ne dovrebbe fare un uso moderato. Sarebbe una merenda molto sana invece se il succo di pera fosse puro, o meglio ancora se venisse mangiato il frutto intero.

Merendine ai bambini: cosa acquistare e cosa preparare a casa?



[Brik di succo alla pera da 200 ml contenenti ben 29 grammi di zuccheri, pari a 6 cucchiaini di zucchero]

Bibite dolcificate

Le bibite dolcificate nell'alimentazione dei bambini, compreso il tè freddo per l'estate, non sono assolutamente consigliate. Al contrario, l'uso regolare è un **fattore di rischio per l'obesità**. Infatti un solo bicchiere di bevanda zuccherata contiene circa 20 grammi di zucchero, quindi 80 calorie (pari a 4 cucchiaini di zucchero). Come disabituare allora i bambini all'utilizzo di queste bevande? Non comprandole. Occhio non vede, cuore non duole. Inoltre, sarebbe utile che nei distributori automatici delle scuole queste bevande non entrassero; il che è possibile sensibilizzando correttamente i dirigenti scolastici di Istituto a rifornire i distributori con merendine più sane. Alcuni istituti hanno già adottato delle misure positive in tal senso. Per di più, la maggior parte di queste bevande contiene **l'acido ortofosforico**, un acido debole in grado di mobilizzare il calcio dalle ossa, e l'acido fosforico, uno dei motivi per cui queste bevande non appaiono al gusto eccessivamente dolci, nonostante gli zuccheri ci siano e vadano tutti nel sangue.

Creme spalmabili

I bambini le adorano e anche gli adulti. Peccato che quelle più conosciute e acquistate siano proprio quelle **meno salutari**. Per anni il mercato delle creme spalmabili è stato dominato

Merendine ai bambini: cosa acquistare e cosa preparare a casa?

da aziende che vendono creme con zucchero e olio di palma per oltre il 70% del prodotto, e appena una spruzzatina di nocciole e cacao. Fortunatamente però, da alcuni anni sul mercato sono state introdotte anche creme con contenuti di nocciole che superano il 45% e talvolta arrivano al 60% del prodotto o persino al 100%. Rimane sempre valido il fatto che una crema spalmabile si possa preparare anche in casa, con poco sforzo e ingredienti di qualità. In rete troverete facilmente la ricetta per la preparazione.



Optiamo per merende più sane o fatte in casa

La **frutta fresca** costituisce l'opzione migliore in assoluto. I bambini, in particolare, dovrebbero mangiare uno o 2 frutti al giorno e una varietà di verdure. Pertanto, una buona occasione di aderire a questo schema, è proprio quella di dare loro per merenda della frutta fresca, meglio se di stagione. In queste settimane, ad esempio, **è il momento delle fragole**, per cui non c'è nessuna controindicazione nel consumarle, tranne ovviamente in caso di allergia. Le fragole hanno pochissime calorie (solo 27 Kcal ogni 100g) e sono ricche di vitamina C e sali minerali. Banane, mele e pere vanno sempre bene e se possibile abituiamo i nostri figli ad assaggiare ed apprezzare i frutti di ogni stagione: pesche, albicocche, ciliegie, kiwi (che a Maggio è di stagione), arance durante l'inverno ecc.

Un'altra opzione molto salutare è costituita dallo **yogurt** e dalla **frutta secca**, anche in

Merendine ai bambini: cosa acquistare e cosa preparare a casa?

combinazione volendo. Si consiglia di servire loro però soltanto yogurt bianco naturale (meglio se intero), quelli alla frutta contengono sempre zuccheri aggiunti e aromi in quantità. Abituare i bambini ad un gusto dolce più intenso di quello della frutta o di altri alimenti naturali (come le prugne secche o i datteri per esempio) è considerato dagli esperti di nutrizione un grave errore, in quanto altera in maniera spesso irreversibile e definitiva i gusti alimentari del bambino, che propenderà poi (anche in età adulta) per i sapori **eccessivamente dolci o salati** delle merendine industriali. Il Prof. Franco Berrino, grande esperto di salute e alimentazione, ha spesso avvertito che [abituarsi allo zucchero](#) è paragonabile ad una droga, in quanto attiva nel nostro cervello gli stessi recettori (oppioidi) attivati dalla cocaina e da altre sostanze che creano dipendenza. Una merenda di yogurt con qualche gheriglio di noce, nocciola o mandorla tritata dentro è senz'altro un'opzione salutare e adeguata per il fabbisogno nutritivo dei bambini. Anche la **frutta secca dolce**, come le prugne secche, le albicocche secche, i datteri o i fichi secchi, l'ananas e la mela essiccata, sono tutte opzioni salutari in grado di dare energia ma senza produrre gli effetti deleteri dello zucchero sulla glicemia e l'insulina. Questi cibi infatti hanno ancora tutte le fibre, gli antiossidanti, le vitamine e i minerali, che svolgono un'**azione modulatrice nell'assorbimento degli zuccheri** nel corpo.

Una volta alla settimana potete concedere al vostro bambino qualcosa che forse per lui è più sfizioso. Ecco alcuni altri esempi di merenda golosa (da far ruotare nell'arco del mese):

Biscotti e torta fatti in casa. La preparazione casalinga sarà salutare perchè potrete scegliere al meglio gli ingredienti e ridurre le dosi di zucchero nella ricetta. Giocate d'anticipo e preparate la torta nel week end, sarà poi pronta per tutta la settimana. I biscotti, invece, durano qualche giorno in più e possono essere distribuiti nell'arco di 2 settimane. Sarebbe meglio non utilizzate la solita farina 00 per fare i biscotti ma optare per farine più integrali e ricche di nutrienti come quella di grano saraceno, di mais integrale, di avena, di farro o di farina di grano tipo 2. È buona cosa inserire sempre anche nocciole tritate negli impasti, grattugiare scorze di limone e qualche pizzico di cannella o zenzero, per dare un nutrimento davvero completo e più aromi naturali, che consentono di ridurre il quantitativo di zucchero. Inoltre, è importante che i biscotti abbiano uno spessore sottile, in questo modo la cottura in forno potrà essere di soli 10-15 minuti ed eviterete di danneggiare i grassi buoni del prodotto su tutta la superficie esterna. A proposito, usate sempre le uova per preparare torte e biscotti. No a margarina, olio di girasole o oli vegetali di alcun genere nelle cotture in forno (tranne quelli ad alto contenuto di antiossidanti come l'extravergine di oliva): i loro grassi insaturi infatti si alterano velocemente col calore, al contrario dei grassi saturi di burro e uova che resistono bene alle alte temperature e non si ossidano. I grassi ossidati sono proprio uno dei principali fattori di infiammazione e di danno cardiovascolare.

Merendine ai bambini: cosa acquistare e cosa preparare a casa?

Infine sarebbe utile utilizzare poco zucchero per l'impasto e possibilmente solo **integrale di canna** (da non confondere con quello **grezzo** di canna, che è raffinato).

2 - **Frutta e macedonia**: una merenda sana e allo stesso tempo apprezzata dai bambini. Da preparare la mattina con 2-3 frutti diversi, si può unire con succo di arancia o limone per conservarla qualche ora (l'acido citrico e la vitamina C impediscono l'ossidazione del frutto). Procuratevi dei contenitori di plastica colorati e facili da aprire. Se avete davvero poco tempo potrete sempre dare ai bambini un frutto: nutriente, sana e pratica.

3 - **Barrette di cereali fatte in casa**. Oppure un mix di frutta secca con qualche cubetto di cioccolato. Una merenda golosa e ricca di sali minerali ed energia.

4 - Alternate alle merende dolci quelle salate: una **focaccia** (meglio se fatta in casa, ma va bene anche comprata fresca dal panettiere) oppure un piccolo **panino al prosciutto**. La sera prima avete cucinato delle verdure grigliate? Tenetene un po' da parte per farcire un panino insieme a qualche fetta di salume (privilegiate crudo, speck e bresaola fra i tanti disponibili) e qualche cubetto di Grana o Parmigiano. È sicuramente una merenda nutriente e adeguata alle esigenze dei bambini.

Infine se siete genitori intraprendenti e con la passione per i fornelli, vi sono ancora tante altre opzioni percorribili per merende (e colazioni) autoprodotte e sane, di cui senz'altro potrete trovare in rete molte ricette, come i biscotti senza zucchero, i muffin, plum-cake, frullati e molto altro.

[di Gianpaolo Usai]