

ALIMENTAZIONE

LA MERENDA IDEALE PER I NOSTRI BAMBINI



Lo **spuntino** di metà mattina e la **merenda** del pomeriggio rappresentano due momenti importanti non solo dell'alimentazione adulta, ma anche e soprattutto di quella dei bambini. Dopo circa 3 ore dal pasto principale (colazione o pranzo), i più piccoli hanno bisogno di assumere nuova energia per affrontare con entusiasmo tutti gli impegni della mattinata o del pomeriggio. Il loro vivace **metabolismo** li porta spesso a ridurre velocemente le scorte di glucosio (zucchero del sangue), che è invece un importante fattore di stimolo per l'appetito. Lo spuntino e la merenda hanno quindi il compito di **fornire energia** e di **ridurre il livello di fame** percepito prima del pasto successivo, evitando così che i bambini siano già stanchi a metà mattina o nel pomeriggio e che arrivino al momento del pranzo o della cena troppo affamati, correndo il rischio di **mangiare più del dovuto**. Tuttavia, è importante anche saperli indirizzare verso una scelta consapevole e preferibilmente sana. Sempre più frequentemente si ricorre infatti a snack veloci, come le classiche merendine dei distributori automatici, che però non sempre presentano apporti nutrizionali corretti e bilanciati nella loro composizione. Vediamo quindi qual è il giusto compromesso per uno spuntino sano, ma anche gustoso e nutriente.

Lo spuntino ideale: valori energetici e nutrizionali

Le raccomandazioni italiane per una corretta ed **equilibrata alimentazione** (dati CREA, Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) indicano che, dal punto di vista calorico, **uno spuntino** dovrebbe corrispondere a circa il **5-10% del fabbisogno energetico giornaliero**. A tal proposito, è opportuno ricordare come suddividere correttamente le calorie dei pasti giornalieri (compresi spuntino e merenda) per valutare una distribuzione energetica quotidiana bilanciata, che può ovviamente variare di pasto in pasto:

- Il 15 - 20% delle calorie giornaliere vanno assunte a **colazione**, ma non meno del 12-13% e non più del 20%;
- Il 5 - 10% delle calorie giornaliere vanno assunte per lo spuntino di metà mattina, ma non meno del 4% e non più del 10%;
- Il 35 - 40% delle calorie giornaliere vanno assunte a **pranzo**, ma non meno del 35% e assolutamente non

più del 40%;

- Il 5 - 10% delle calorie giornaliere vanno assunte a merenda, ma non meno del 4% e non più del 10%;
- Il 30 - 35% delle calorie giornaliere vanno assunte a **cena**, ma non meno del 30% e assolutamente non più del 35%.

Per comprendere meglio il concetto di suddivisione calorica, prendiamo ad esempio l'alimentazione media di un bambino di 6-8 anni che consuma circa 1.800 kcal giornaliere: in questo caso, l'apporto calorico (kcal) medio di spuntino e merenda sarà di 150 kcal.

Non basta però che lo spuntino sia ben equilibrato dal punto di vista energetico, un occhio di riguardo va posto anche nei confronti dei nutrienti che lo compongono. È stato pertanto stabilito un limite quantitativo e qualitativo per gli apporti di **grassi** contenuti in ogni spuntino o merenda, un'ottima strategia ai fini di un controllo più favorevole dei meccanismi di fame-sazietà nel bambino ed anche di prevenzione di tante malattie serie dell'età pediatrica (**obesità infantile**, **diabete giovanile**, etc.), purtroppo sempre più frequenti.

Le raccomandazioni dietetiche sui lipidi indicano che uno spuntino dovrebbe contenere:

- una quota di **grassi non superiore al 30%** rispetto all'apporto energetico totale;
- una **ridotta quantità di grassi saturi**.

Per quanto riguarda invece gli zuccheri, sono da prediligere:

- spuntini o merende a base di **zuccheri complessi**(es: pane) e preferibilmente ricchi di fibre, come gli **alimenti integrali**.

La frutta, nonostante contenga zuccheri semplici, rappresenta comunque una delle soluzioni più adeguate per limitare l'apporto energetico giornaliero dei bambini, in particolare per quanto riguarda la quota di grassi. Al posto dei **succhi di frutta**, preferire **sempre** la frutta fresca e con la buccia, se commestibile e ben lavata: spesso i succhi contengono zuccheri aggiunti e non apportano la stessa quantità e qualità di **vitamine**, **minerali** e **antiossidanti** di un buon frutto fresco.

Esempi di spuntini equilibrati e nutrienti

Quali merende bisogna dunque preferire per i nostri bimbi? Di seguito alcuni esempi di spuntini ideali per i più piccoli:

1. **Una tazza di latte intero** (200 ml) **arricchita con muesli** (30 g). Questo spuntino fornisce 6,6 g di **proteine** ad alto valore biologico, carboidrati complessi provenienti dai cereali e semplici provenienti dal latte (lattosio), tanto calcio (238 mg), fosforo e vitamina A. Sono incluse anche le varianti più fantasiose, come una **coppetta di frutta e yogurt** accompagnata da 2 fette biscottate, oppure un **frullato alle mele**: entrambi possono essere arricchiti da una spolveratina di cacao.
2. **Un vasetto di yogurt** (125g) **con frutta fresca a pezzettini** (100g) **e muesli** (10g). Questa merenda apporta 4 g di proteine ad alto valore biologico, 154 mg di calcio, ma anche zuccheri (complessi e semplici), fibre, vitamine e minerali provenienti dalla frutta e dai cereali.
3. **Una fetta di pane integrale** (30g) **con qualche scaglia di Grana Padano DOP** (15g) **e una pera** (100g), per un totale di circa 160 kcal. Questo è uno spuntino (o una merenda) molto equilibrato oltre che gustoso: apporta infatti 5g di proteine ad alto valore biologico, 174 mg di calcio, vitamine essenziali, grassi saturi e insaturi provenienti dal Grana Padano DOP; carboidrati complessi e fibre del pane integrale, altre vitamine, minerali, fibre e zuccheri semplici provenienti dalla pera. Il Grana Padano DOP apporta tutti i nutrienti del latte, importantissimi per lo sviluppo, **ad eccezione dello zucchero** (lattosio), pertanto anche i bambini intolleranti al lattosio possono godere dei 9 aminoacidi essenziali, delle vitamine B2, B12, A e minerali con funzione antiossidante come zinco e selenio contenuti in questo formaggio.
4. **Un pugno di frutta secca oleaginosa a guscio** (**noci**, nocciole, mandorle, ca.10-20 g). Questa è una merenda o spuntino ideale per quando si è di fretta, è pratico, veloce e super nutriente. Apporta ottime quantità di vitamina E e di grassi polinsaturi Omega-3, che sono fondamentali per le **attività del cervello** come concentrazione e memoria. Alla frutta secca si può aggiungere anche qualche cracker o grissino integrale.
5. **Una fetta di torta fatta in casa dolce o salata**, facendo attenzione alle quantità di zucchero o miele impiegate e assicurandosi che siano adeguate per una merenda o spuntino (dosi solitamente più ridotte rispetto alla porzione indicata nelle ricette a seguire). Alcuni esempi gustosi e con ottimi ingredienti:

ciambella allo yogurt, torta alle noci, pane di banane, oppure, per la versione salata, **plumcake con i pisellini**.

L'ultimo consiglio è quello di variare spesso la merenda o lo spuntino nell'arco della settimana: la varietà di nutrienti sta alla base della sana ed equilibrata alimentazione. Se in casa si consumano prodotti confezionati, è importante ricordare che un'attenta lettura dell'etichetta nutrizionale, in particolare per quanto riguarda la quantità di zuccheri, grassi e calorie, aiuterà a scegliere una merenda corretta e il più salutare possibile. Anche se si tratta di un piccolo pasto, occorre lasciare al bambino tutto il tempo necessario per consumare la merenda o lo spuntino in piena tranquillità, affinché sia consapevole dei nutrienti introdotti e che sia sazio al punto giusto. Per altri utili consigli sulla corretta alimentazione per bambini e ragazzi, scarica gratis [questo manuale!](#)

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Laura Iorio**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.