

GENITORI

SPUNTINI E MERENDE PER BAMBINI E ADOLESCENTI



Bambini e ragazzi, proprio come gli adulti, hanno bisogno di ricaricare le loro energie tra un pasto e l'altro: ecco che entrano in gioco **spuntino e merenda**, due pasti importanti che è buona abitudine **consumare tutti i giorni**. Ma come devono essere composti? Quali alimenti bisogna preferire? Come deve comportarsi il genitore? Scopriamo insieme tutte le caratteristiche di spuntini e merende.

Cosa sono e a cosa servono?

Spuntini e merende sono veri e propri pasti che devono far parte dell'alimentazione quotidiana di bambini e adolescenti. Sono molto importanti nella loro giornata alimentare e servono principalmente a:

- rimanere **concentrati a scuola e sui compiti**;
- **ottenere l'energia e le sostanze nutritive** di cui hanno bisogno per affrontare tutti gli impegni quotidiani;
- **tenere a bada l'appetito**, evitando di arrivare a pranzo o a cena con troppa fame.

Come devono essere composti?

- Almeno **uno dei due spuntini** (al mattino o al pomeriggio, è indifferente) **deve essere a base di frutta fresca**. L'ideale è consumare un frutto di **stagione** preferibilmente **con la buccia** (se commestibile e ben lavata). Un modo divertente di presentare la frutta ai bambini è in **macedonia** (es. macedonia di mela senza zucchero con succo di limone). Nei bambini più piccoli, onde evitare il **soffocamento da cibo**, è più indicata una **mousse di frutta non zuccherata**: ricorda che la frutta contiene naturalmente il suo zucchero (fruttosio). Vanno bene anche **spremute d'agrumi** o **frullati di frutta**, fatti con latte, yogurt o acqua, da consumare appena fatti per non perdere i nutrienti come **vitamine, minerali e antiossidanti**. **Da consumare con moderazione**, invece, i **succhi di frutta** industriali e zuccherati. **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio e quanto invece ne dovrebbe assumere? Calcolalo gratuitamente qui e scopri come ridurre lo zucchero nella sua giornata alimentare.**
- Il secondo spuntino della giornata può essere scelto tra più opzioni, **dolci o salate**, cercando di variare il più possibile gli alimenti e **consumando con moderazione** cibi pronti come **merendine, biscotti, pizzette e focaccine industriali o artigianali**, spesso troppo ricchi in zuccheri e grassi.

Facciamo alcuni esempi:

- **Yogurt bianco intero senza zucchero**, che può essere insaporito con un cucchiaino di cacao amaro, di cannella o vaniglia e pezzettini o mousse di frutta fresca. Evitare gli yogurt aromatizzati, quelli con zuccheri aggiunti e soprattutto zuccherati con dolcificanti di sintesi.
- **Pane, burro e marmellata**, scegliendo preferibilmente confetture fatte con l'**80%-100%** di frutta fresca e usando modiche quantità di burro.
- **Pane con crema di frutta secca** senza zuccheri aggiunti né **grassi idrogenati** (es. crema di mandorle, di pistacchi, di nocciole, etc.). Evitare il burro di arachidi perché ricco di acido arachidonico che, se assunto in eccesso, favorisce i processi infiammatori.
- **Una pallina di gelato** (meglio se fatto in casa) oppure una fettina di **torta semplice casalinga** come **questa**, oppure ancora una fettina di **focaccia al rosmarino** fatta in casa, per controllare meglio le quantità di olio e sale. Le merende più elaborate come quelle appena proposte possono essere consumate una volta a settimana, ad esempio di domenica.
- **Spiedini di frutta e Grana Padano DOP**. Questo spuntino apporta, oltre ai buoni nutrienti della frutta, **tanto calcio** (Grana Padano DOP è il formaggio che, tra quelli comunemente consumati, ne contiene la maggiore quantità), **proteine essenziali, vitamine** come **B2 e B12**, quest'ultima fondamentale per la

formazione del midollo osseo, del sistema nervoso e per la produzione di globuli rossi, e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**.

- **Pane con olio e pomodoro** oppure **pane con verdure grigliate e Grana Padano DOP**.

Vuoi sapere qual è la merenda ideale per tuo figlio? Iscriviti alla **Sana Merenda** e ottieni **gratis** un menu settimanale di spuntini e merende studiati ad hoc per tuo figlio.

Cosa succede se i bambini fanno troppi spuntini o troppo pochi?

Mangiare più volte durante la mattina o il pomeriggio (“spiluccare”) ed esagerare in calorie con lo spuntino e la merenda, soprattutto se si tratta di pasti molto ricchi in zuccheri e grassi, può peggiorare la condizione di bambini e adolescenti già esposti al rischio di **sovrappeso ed obesità** e avvicinare a tale rischio i bambini sani. Controlla sempre quanto e cosa mangia tuo figlio ed evita di fargli fare più di uno spuntino e una merenda al giorno. **Qui** puoi monitorare il suo BMI (Indice di Massa Corporea) e scoprire se è in salute, mentre **qui** puoi verificare se mangia troppo zucchero.

Invece, se il bambino salta lo spuntino del mattino o la merenda pomeridiana rischia di **non soddisfare i fabbisogni di energia necessari** per svolgere con la giusta carica gli impegni della giornata. Fai in modo che non salti mai questi due pasti.

Consigli pratici per i genitori

Lo spuntino o la merenda casuali e non pianificati interferiscono con l'**appetito dei bambini** e possono interrompere il loro istinto naturale di provare fame e sazietà ai pasti principali.

Se la merenda viene fornita dalla scuola, i genitori, non potendo stabilire la quantità o la modalità con cui viene consumata, oltre a comunicare eventuali intolleranze, allergie, patologie o scelte etiche/religiose perché venga modificato il menù standard, possono chiedere al bambino e agli insegnanti **quale spuntino è stato consumato quel giorno**, in modo da poter variare la merenda a casa. Per esempio, se a metà mattina a scuola il bambino ha mangiato lo yogurt, non dovrà mangiarne ancora nel pomeriggio, ma potrà fare una merenda differente consumando della frutta.

Ecco alcune strategie per consumare correttamente spuntini e merende:

- offri lo spuntino a orari regolari nella giornata, di solito il momento migliore è poche ore dopo la fine di un pasto e circa una o due ore prima dell'inizio del pasto successivo.
- Non lasciare che il bambino mangi snack mentre guarda la TV o gioca ai videogiochi, magari seduto sul divano. Studi scientifici dimostrano che sgranocchiare senza concentrarsi sul cibo porta a mangiare più del necessario.
- Ricorda che lo spuntino è un mini-pasto, non proporre quindi porzioni troppo abbondanti.
- Evita di compensare il fatto che il bambino ha mangiato poco a pranzo con uno spuntino del pomeriggio abbondante. Tuo figlio imparerà presto il meccanismo e rifiuterà sempre più spesso il pasto principale.
- Ricorda che i bambini più grandi potrebbero aver bisogno di porzioni maggiori se stanno attraversando uno scatto di crescita o se sono molto attivi fisicamente: chiedi consiglio al pediatra.

Spuntini e merende: cosa comprare al supermercato?

Cibi per spuntini e merende di ogni giorno, dolci e salati:

- Pane fresco, preferibilmente non confezionato (in cassetta).
- Frutta e verdura fresche di stagione.
- Yogurt bianco intero.
- Marmellata o confettura con l'80%-100% di frutta.
- Creme di frutta secca senza zuccheri aggiunti e grassi idrogenati
- Frutta secca al naturale (noci, mandorle, nocciole e pistacchi sono l'ideale, meglio evitare o limitare il consumo di arachidi) – fino ai 5 anni di età si consiglia di tritarla finemente o ridurla in farina.
- Formaggi stagionati come Grana Padano DOP, ricotta o formaggi freschi come stracchino, crescenza o mozzarella.
- Gallette di riso o mais, reperibili anche in formato per bambini.
- Cracker o grissini preferibilmente non salati.
- Pop-corn senza sale, da evitare nei bambini fino ai 5 anni di età.
- Legumi per hummus (ceci, fagioli, lenticchie, piselli) con cui farcire toast o panini.
- Uova per la preparazione di torte casalinghe, focacce salate, muffin, plumcake, etc. (alimenti da consumare una volta a settimana, ad esempio di domenica).

Cibi per spuntini e merende da consumare con moderazione:

- Succhi di frutta zuccherati.
- Yogurt aromatizzati e zuccherati, specie se contengono dolcificanti di sintesi.
- Marmellate e confetture zuccherate.
- Mousse di frutta zuccherate.
- Creme di frutta secca con zuccheri aggiunti e grassi idrogenati.
- Merendine, brioches, biscotti, pizzette e focaccine industriali.
- Snack al cioccolato.
- Snack fritti.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica