

Nutrirsi di Salute



Sane merende

Ricordate la vostra merenda da piccoli?

Questa domanda mi fa immergere nei ricordi di un tempo ormai lontano dove la mamma preparava del pane casereccio spalmato con un po' di burro e con l'aggiunta di zucchero o, alla meglio, con marmellata.

Qualche volta, sempre nell'ora della merenda, un profumino di torta di mele invadeva ogni angolo della casa facendo venire l'acquolina in bocca ancor prima di assaggiarla oppure più raramente, e sempre rigorosamente dopo i compiti, intingevo 2-3 biscotti secchi in una tazza di the.

Nel periodo estivo, in cui trascorrevi diversi mesi in Toscana al mare, una delle mie merende preferite era rappresentata dal pane strusciato con pomodoro fresco, olio e origano oppure delle albicocche fresche, polpose e zuccherine colte direttamente (e di nascosto..!) dall'albero dello zio.

Lo yogurt era spesso presente e non mancava mai la frutta fresca di stagione, a volte essiccata o a guscio, mentre la casa era praticamente sfornita di merendine.

Anche gli altri pasti della giornata rappresentava-



Nutrirsi di Salute

no uno stile alimentare sano con cibi genuini, poco elaborati, che riflettevano la cultura semplice e contadina da cui provengo.

Che dire dello spuntino dell'intervallo a scuola?

Naturalmente frutta, magari non sempre di stagione, ma comunque spessissimo frutta fresca!

Oggigiorno sembra invece tutto più complicato e non sono pochi gli studenti che portando a scuola la frutta (spesso costretti dai genitori...), guardano con occhi lucidi le merendine dei compagni.

A poco valgono le spiegazioni della mamma che la frutta fa bene, che contiene tante vitamine, ecc.. Il bambino si sente un pesce fuor d'acqua e, rincasato a casa, riferisce con il broncio di essere sempre lo "sfortunato di turno"...

E così persino la scelta di una semplice e genuina merenda diventa una lotta tra genitori e figli che, a differenza dei primi, vorrebbero consumare solo merendine e snack pieni di grassi, conservanti e calorie!

Per fortuna negli ultimi anni la situazione sta pian piano migliorando e questo grazie sia ad una maggiore sensibilizzazione pubblica sia ai vari progetti di promozione di sane merende, in particolare negli ambiti scolastici.

Mi riferisco ad esempio al programma "Frutta nelle scuole" un progetto introdotto dal regolamento CE n.1234 del consiglio del 22 ottobre 2007 e dal regolamento CE n. 288 della commissione del 7 aprile 2009.

Il progetto comunitario di "Frutta nelle scuole" - realizzato dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali in collaborazione con il MIUR, il Ministero della Salute, le Regioni e P.A. - nello specifico si articola nella distribuzione di prodotti ortofrutticoli freschi al fine di conseguire diversi obiettivi come ad esempio incentivare il consumo di frutta tra i bambini compresi tra i sei e gli undici anni di età, sviluppare una capacità di scelta di consumo alimentare consapevole, promuovere una maggiore conoscenza delle produzioni ortofrutticole nazionali e sensibilizzare gli insegnanti e i genitori sull'importanza di una sana alimentazione fin dalla più tenera età, anche se i risultati non sono sempre stati incoraggianti (<http://www.fruttanellescuole.gov.it/>).



Perché la merenda è un pasto raccomandato soprattutto per i bambini e ragazzi in crescita?

La merenda rappresenta una ricarica energetica che contribuisce ad una corretta crescita soprattutto in età scolare.

Le scelte nutrizionali devono quindi essere indirizzate ad un sano spuntino e questo compito è rivolto ad ognuno di noi, in particolare ai genitori.

Cogliamo quindi i suggerimenti dell'INRAN e seguiamo le regole di una sana merenda.

Le 10 regole di una sana merenda

(suggerite da INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

1. Per avere un'alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena.
2. Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla. "Mangiucchiare" continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato.
3. La merenda è un piccolo pasto. Deve fornire il 5-10% di tutta l'energia che ti serve ogni giorno.
4. Se non sei sovrappeso, dopo aver fatto attività sportiva puoi fare una merenda più ricca.
5. La merenda deve solo "ricaricarti". Non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore.
6. Varia spesso la tua merenda, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta fresca, o un frullato, una merendina, uno yogurt, un piccolo panino dolce o salato, oppure 3-4 biscotti.
7. Ricorda che sui prodotti confezionati, come le merendine dolci da forno, puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 kcal. Leggere l'etichetta ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta.
8. Goditi la tua merenda. Cerca di non mangiarla mentre studi o guardi la tivù.
9. Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma.
10. Controlla regolarmente il peso e l'altezza.

Analizziamo questi consigli.



Per avere un'alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena.

La suddivisione dei 5 pasti della giornata è fondamentale per una corretta nutrizione ed anche per mantenere un giusto peso forma. Inoltre, tra coloro che consumano regolarmente tutti i pasti della giornata primeggiano persone normopeso e, inoltre, distribuire le calorie in modo bilanciato consente di non appesantire la digestione.

Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla. “Mangiucchiare” continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato.

È proprio questione di abitudine e, in questo caso, di una sana abitudine, alla quale non si dovrebbe mai rinunciare!

Consumare gli spuntini consente di tenere sotto controllo l'appetito e di non esagerare durante i pasti principali.

Infatti uno dei vantaggi più immediati per coloro che fanno una sana merenda è di spezzare la consuetudine di trascorrere tutta la giornata a mangiare in continuazione (senza tra l'altro raggiungere un senso di sazietà).

La merenda è un piccolo pasto. Deve fornire il 5-10% di tutta l'energia che ti serve ogni giorno.

Per quanto riguarda l'apporto calorico, contrariamente a quanto si suggerisce, gli spuntini che molti bambini e ragazzi consumano sono dei veri e propri pasti!

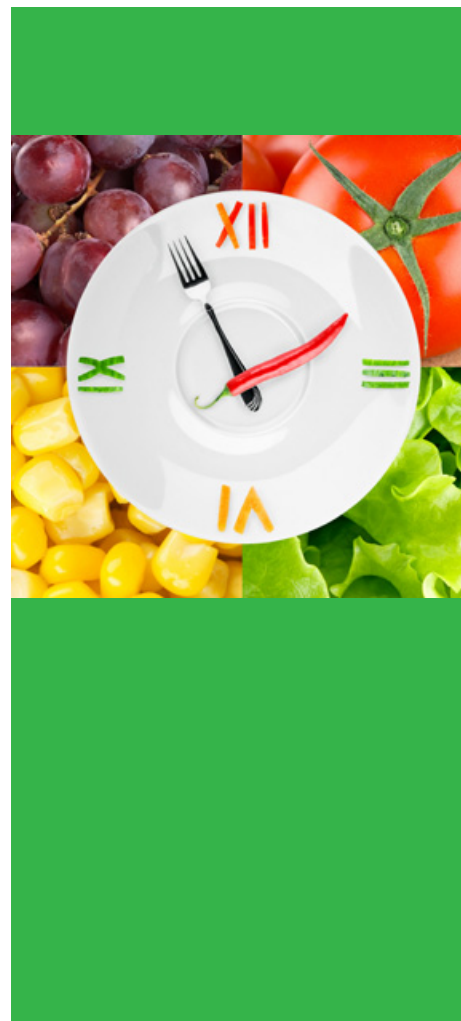
Se consideriamo un fabbisogno calorico di circa 2000 calorie, una merenda equilibrata dovrebbe apportare circa 100-200 calorie (riferito in questo caso ad un fabbisogno giornaliero di 2000 calorie).

Mentre lo spuntino di metà mattina potrebbe avere un apporto calorico contenuto (5% delle calorie giornaliere) è opportuno che la merenda del pomeriggio sia un poco più sostanziosa (10%) perché solitamente è più lungo l'intervallo di tempo che intercorre tra il pranzo e la cena.

Se non sei sovrappeso, dopo aver fatto attività sportiva puoi fare una merenda più ricca.

L'apporto calorico della merenda può ovviamente essere incrementato se viene svolta un'attività fisica che abbia consentito un dispendio energetico maggiore come ad esempio il nuoto o la corsa.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea come una reattività fisica nell'età della crescita, oltre a permettere lo sviluppo ar-



monico dell'organismo. favorisca la coordinazione e la capacità di controllo dei movimenti e faciliti il mantenimento del peso corretto.

La merenda deve solo “ricaricarti”. Non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore.

Sia il break mattutino, consumato spesso a scuola, che quello pomeridiano, dovrebbero permettere di controllare la fame e di regolare il livello di zucchero (glicemia) nel sangue.

Infatti se la glicemia resta costante si avverte la fame in modo meno violento e consentirà di arrivare ai pasti successivi in modo più equilibrato.

Varia spesso la tua merenda, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta fresca, o un frullato, o una merendina, o uno yogurt, o un piccolo panino dolce o salato, o 3-4 biscotti.

La famiglia deve esercitare un'influenza positiva sul comportamento alimentare dei ragazzi in crescita e deve orientare le scelte nutrizionali verso merende genuine.

Di estrema importanza è anche l'attenzione alle bevande.

L'apporto idrico deve essere assicurato tramite l'assunzione giornaliera di acqua, così indispensabile per l'organismo.

Attenzione invece al consumo di bevande gassate zuccherate, the e succhi di frutta confezionati perché oltre all'acqua contengono molto zucchero o, non meno dannosi, dolcificanti chimici! Sono invece da favorire spremute, centrifughe o estratti di frutta e verdure.

Ricorda che sui prodotti confezionati, come le merendine dolci da forno, puoi leggere in etichetta il valore nutritivo. Ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 kcal per porzione. Leggere l'etichetta ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta.

L'apporto calorico rappresenta uno degli elementi importanti da leggere in etichetta e non dovrebbe superare le calorie indicate, mentre uno degli errori più frequenti consiste proprio nell'esagerare con le quantità così come un altro sbaglio ricorrente è quello di utilizzare la merenda come compensazione per pasti non consumati o con basso apporto calorico. Attenzione inoltre a non confondere il valore calorico per porzione col valore calorico per 100 grammi.

In ogni caso per scegliere una merendina di migliore qualità, sarebbe opportuno tenere in considerazione anche gli altri nutrienti che sono riportati sugli alimenti confezionati.

Infatti la tabella nutrizionale è composta da sette elementi (valore



energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, proteine, zuccheri e sale) riferiti a 100 grammi o 100 millilitri di prodotto, spesso affiancata da dati relativi ad una porzione.

Poiché l'informazione sulle caratteristiche nutrizionali, richiesta dal Regolamento Europeo 1169/2011, diventerà obbligatoria a partire da dicembre 2016, scegliete già da ora, per la merenda, gli alimenti confezionati che la riportano.

Goditi la tua merenda. Cerca di non mangiarla mentre studi o guardi la tivù.

Quando si mangia davanti alla tivù, o si svolge qualche altra attività, si è portati a consumare il cibo in modo incontrollato. Tutto ciò accade soprattutto se i bambini sono davanti al piccolo schermo dove vengono bombardati da spot pubblicitari e invogliati a mangiare cibi che spesso sono di scarsa qualità. Ricordati di non stare più di 2 ore al giorno davanti al televisore o ai videogiochi.

Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma.

Qualsiasi attività motoria, svolta con regolarità, consente di compensare le entrate caloriche in eccesso aumentando le uscite. Il movimento non è necessariamente riferito ad attività sportive organizzate ma anche a semplici passeggiate oppure a fare qualche rampa di scale, andare in bicicletta, ecc. È proprio il caso di dire... "Diamoci una mossa"!

Controlla regolarmente il peso e l'altezza.

Lo sviluppo fisico armonico del bambino si valuta in base al suo peso e alla sua altezza.

Il pediatra controllando le tabelle di crescita (curve dei percentili) individua se il bambino ha un peso e un'altezza adeguati per il sesso e per la sua età e se il suo accrescimento è nella norma.

A questa età l'alimentazione e l'attività fisica sono fattori importanti sia per il controllo del peso corporeo che dell'altezza.

Quali sono i criteri da prendere in considerazione nella scelta di un prodotto confezionato?

L'ADI (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione) ha elaborato il decalogo degli snack salutari nel quale sono inseriti dei consigli per la scelta degli snack confezionati, alcuni dei quali sono di seguito riportati:



Suggerimenti per la scelta di uno snack

- Gli alimenti che costituiscono lo spuntino vanno scelti con intelligenza.
- Nell'arco della giornata, non consumare più di uno o due snack a seconda delle tue esigenze.
- Se vuoi mangiare gli snack fallo esclusivamente a colazione e allo spuntino di metà mattina e/o a merenda. Non aggiungerli a pranzo o a cena.
- Varia gli snack nei diversi giorni della settimana, la varietà è una delle basi di una sana ed equilibrata alimentazione.
- Accompagna gli snack con uno o due bicchieri d'acqua anche se non hai sete ed evita bibite zuccherate.
- Leggi l'etichetta. Meglio scegliere gli spuntini con il minor apporto energetico (calorie) per porzione o per 100 grammi.
- Lo snack non deve fornire troppe calorie: una porzione non deve superare le 150-200 calorie.
- Basta una piccola dose di energia per "ricaricarsi" tra un pasto e l'altro: tra le varie confezioni di uno stesso tipo di snack scegli la più piccola o quella che ti permette di suddividerlo facilmente in più porzioni.
- In caso di prodotti confezionati in dosi singole, consuma esclusivamente una monodose, se le confezioni sono grandi preferisci quelle richiudibili che consentono di conservare il prodotto pur prelevandone una porzione per volta.
- Controlla i grassi: tra due snack scegli quello con il minor contenuto di grassi per porzione o per 100 grammi.
- Se il contenuto complessivo di grassi di uno snack supera i 9 grammi per porzione non consumarne più di una porzione al giorno e alleggerisci pranzo e cena di intingoli, condimenti o cibi ricchi in grassi. Meglio che i grassi saturi degli snack di una giornata non superino i 4 grammi per porzione.
- Esistono snack che forniscono, oltre a zuccheri e grassi, anche proteine di buona qualità, Calcio, Ferro o fibre alimentari (semplice pane, yogurt, piccole porzioni di cioccolato, gelato, frutta fresca o secca): non dimenticarlo quando scegli i tuoi spuntini.



La merenda dolce è da preferire a quella salata?

No. Ciò che è invece importante è variare il tipo di merenda, scegliere ingredienti di qualità e non consumare sempre lo stesso alimento, anche per ridurre possibili errori.

Tra gli snack salati attenzione in particolare alle patatine perché molto ricche di sale e di grassi di bassa qualità.

Ricordiamo che dolce non vuol dire “zuccherato” e saporito non è sinonimo di “salato”. Infatti le nostre papille gustative troppo spesso associano il gusto dolce allo zucchero raffinato e il gusto salato al sale.

Quali sono alimenti o le bevande che possono rappresentare un sano spuntino?

Sono davvero molti gli alimenti che possono essere utilizzati per uno spuntino sano. È possibile ad esempio consumare:

- frutta fresca di stagione e preferibilmente da agricoltura biologica
- macedonia di frutta fresca
- mousse di frutta preferibilmente senza zucchero
- frullato di frutta
- spremuta di agrumi
- centrifugato di verdure
- succo di frutta senza zucchero
- frutta oleosa (mandorle, noci, nocciole, pinoli, ecc.)
- latte
- yogurt al naturale o con frutta fresca aggiunta
- bevanda vegetale (latte di soia, di riso, di mandorle, ecc.)
- yogurt vegetale
- the (senza zucchero)
- tisane (senza zucchero)
- latticini freschi (ricotta)
- formaggio vegetale (tofu)
- cereali in fiocchi
- cereali soffiati
- pane preferibilmente integrale
- focaccia casalinga
- cracker (non salati)
- taralli
- tigelle
- gallette di cereali
- chicchi di mais per pop corn (preparati al momento)
- torta fatta in casa (torta di mele, di yogurt, crostata, ecc..)
- budino fatto in casa
- biscotti secchi
- barrette di cereali senza grassi idrogenati
- cioccolato (preferibilmente fondente)
- gelato alla frutta
- sorbetto alla frutta
- ghiacciolo alla frutta preparato in casa
- gelatina di frutta di preparazione casalinga
- creme spalmabili naturali (marmellata, malto, tahin, ecc.)

Alcune di queste proposte se utilizzate per la merenda pomeridiana necessitano di essere abbinare tra loro, in quanto da sole non sono sufficienti a fornire l'apporto calorico corretto richiesto che corrisponde a circa il 10% delle calorie totali giornaliere.

Prendendo ad esempio in considerazione 2000 Kcal, che corrispondono in media al fabbisogno calorico giornaliero di un bambino della scuola primaria, la merenda pomeridiana dovrebbe fornire circa 200 Kcal. Ecco quindi alcuni possibili abbinamenti per coprire l'introito di questo spuntino.



Alimenti e bevande	Totale kcal
Un frutto fresco (150 grammi)	70
+ yogurt intero al naturale (125 grammi)	81
+ biscotti secchi (n° 2)	42
Totale calorie	193
Galette di cereali (n° 4)	158
+ creme spalmabili (es. confettura 10 grammi)	21
Totale calorie	179
The (senza zucchero) o tisane (senza zucchero)	2
+ biscotti secchi (n° 4-5)	105
+ un frutto fresco (150 grammi)	70
Totale calorie	177
Bevanda vegetale (es. latte di soia 200 grammi)	90
+ cereali soffiati (30 grammi)	108
Totale calorie	198
Centrifugato di verdure (un bicchiere)	66
+ latticini freschi (es. ricotta 80 grammi)	109
Totale calorie	175
Budino fatto in casa	130
+ un frutto fresco (150 grammi)	70
Totale calorie	200

Come si possono realizzare sane merende fatte in casa?

Con un po' di fantasia e qualche ingrediente genuino è possibile preparare per i piccoli (ed i grandi!) gustosissime e sane ricette! Ecco alcune idee da realizzare.

GUSTIAMO LA BONTÀ.....

- Fichi secchi al cioccolato
- Dolce sfizioso al cucchiaino
- Faccine divertenti
- Coccoline colorate
- Latte di mandorle
- Crema spalmabile al cacao (tipo Nutella)
- Biscotti allo yogurt di soia

NB: per la realizzazione delle ricette si consiglia di utilizzare ingredienti da agricoltura biologica.

Fichi secchi al cioccolato

Ingredienti: 100 g di cioccolato fondente, 12 fichi secchi, 12 mandorle (o gherigli di noci).

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato. Sciacquate i fichi secchi, tagliateli a metà ed introducete in ogni fico una mandorla (o gheriglio di noce). Richiudeteli e, con l'aiuto di una forchettina, immergeteli uno per volta nel cioccolato fuso. Disponeteli su di un piatto di portata e lasciateli raffreddare.

Dolce al cucchiaino

450 ml di acqua, 3 banane, 250 g di ricotta, 250 g di cocco grattugiato in scaglie, 120 g di zucchero integrale, caffè d'orzo solubile.

Frullate finemente il cocco grattugiato, aggiungete poi la ricotta, 2 banane, lo zucchero integrale, 450 ml di acqua e frullate nuovamente. Sbucciate l'altra banana e tagliatela a rondelle sottilissime. Versate la crema di cocco ottenuta in alcune coppette, disponetevi sopra le rondelle di banana, cospargete un po' di caffè d'orzo solubile e servite.



Faccine divertenti

Ingredienti: 4 gallette di riso, 2 confetture (a piacere) con gusti diversi, mandorle, pinoli, kiwi, mandarini.

Coprite la base delle gallette di riso con la confettura (per i capelli utilizzate un colore più scuro) e rappresentate a piacere una faccia utilizzando gli alimenti proposti.

Ad esempio: le mandorle per gli occhietti, i kiwi per le orecchie, i mandarini per la bocca, ecc.

Coccoline colorate

Ingredienti: 250 g di ricotta, 200 g di cocco grattugiato, 80-100 g di zucchero di canna integrale, 2 cucchiaini di farina di carrube o cacao (amaro o dolce).

Impastate tutti gli ingredienti escludendo 100 grammi di cocco grattugiato che utilizzerete per ricoprire le palline (la dose suggerita vi consentirà di preparare circa 50 coccoline). Potete anche ricoprire le coccoline con della farina di carrube o cacao (amaro o dolce) per ottenere un effetto bicolore, oppure semi di sesamo, pistacchi frullati, ecc.

Latte di mandorla

Ingredienti: 1 litro di acqua, 100g di mandorle pelate, 3-4 cucchiaini di zucchero integrale (facoltativo).

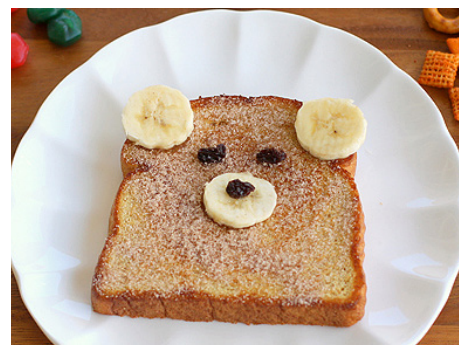
Frullate le mandorle con lo zucchero integrale, aggiungete poi l'acqua (precedentemente portata ad ebollizione) e frullate nuovamente per qualche minuto.

Il latte di mandorle si conserva in frigorifero per 3-4 giorni.

Crema spalmabile al cacao (tipo Nutella) con gallette di riso

Ingredienti: 200 g di nocciole tostate, 150-200 g di zucchero integrale, 120 ml di acqua (o quantità maggiore a seconda della consistenza desiderata), 60 g di cacao amaro, 60 g di olio di girasole, gallette di riso.

Mettete nel mixer le nocciole tostate e frullate. Aggiungete i restanti ingredienti, ad esclusione delle gallette di riso, frullate nuovamente e servite la crema ottenuta spalmata su gallette di riso (o altri prodotti da forno). La crema spalmabile al cacao si conserva in frigorifero per circa una settimana.



Biscotti integrali con yogurt di soia

Ingredienti: 300 g di farina integrale, 125 g di yogurt di soia al naturale, 8 cucchiaini di olio di semi di girasole, 5 cucchiaini di zucchero integrale, una bustina di lievito per dolci.

In una ciotola ponete la farina integrale con lo zucchero integrale e il lievito per dolci. Aggiungete poi lo yogurt di soia, l'olio di girasole e formare un composto liscio e omogeneo che metterete in frigorifero per circa mezz'ora. Trascorso questo tempo stendete l'impasto su un piano infarinato e ricavare i biscotti con formine con sagome diverse e infornateli a 160-170° C per circa 10-15 minuti.

Ulteriori ricette sono disponibili sul sito dell'Asl di Bergamo (www.asl.bergamo.it).

Ricordiamo che la merenda non deve solo soddisfare il palato dei piccoli, ma contribuire alla qualità della loro crescita “tenendo d'occhio” la salute!

Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

