





La merenda del mattino è una buona abitudine!

Fino a qualche tempo fa si riteneva che **fare merenda** a metà mattina e a metà pomeriggio fosse alla base dell'**obesità infantile**; in base alle conoscenze di oggi si sa che **frazionare i pasti**, invece di concentrare l'introito calorico giornaliero in 1 o 2 pasti unici, significa **diminuire il rischio** di **malattie cardiovascolari**.

La cosa più importante è pertanto il **tipo** di merenda da somministrare e non se proporla o meno.

La merenda di metà mattina è **fondamentale** nel frazionare i pasti della giornata, ma **deve essere equilibrata**, perché uno spuntino eccessivo può diminuire l'appetito a pranzo; la merenda deve quindi apportare gli opportuni nutrienti e le giuste calorie.

Inoltre, se non è troppo ricca o abbondante non rappresenta un rischio di aumento di peso nei bambini. Un **percorso di educazione alimentare** rivolto alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, dell'obesità e del diabete, malattie nelle quali la corretta alimentazione svolge un ruolo di primaria importanza, richiede di essere attuato sin dalla scuola dell'infanzia.

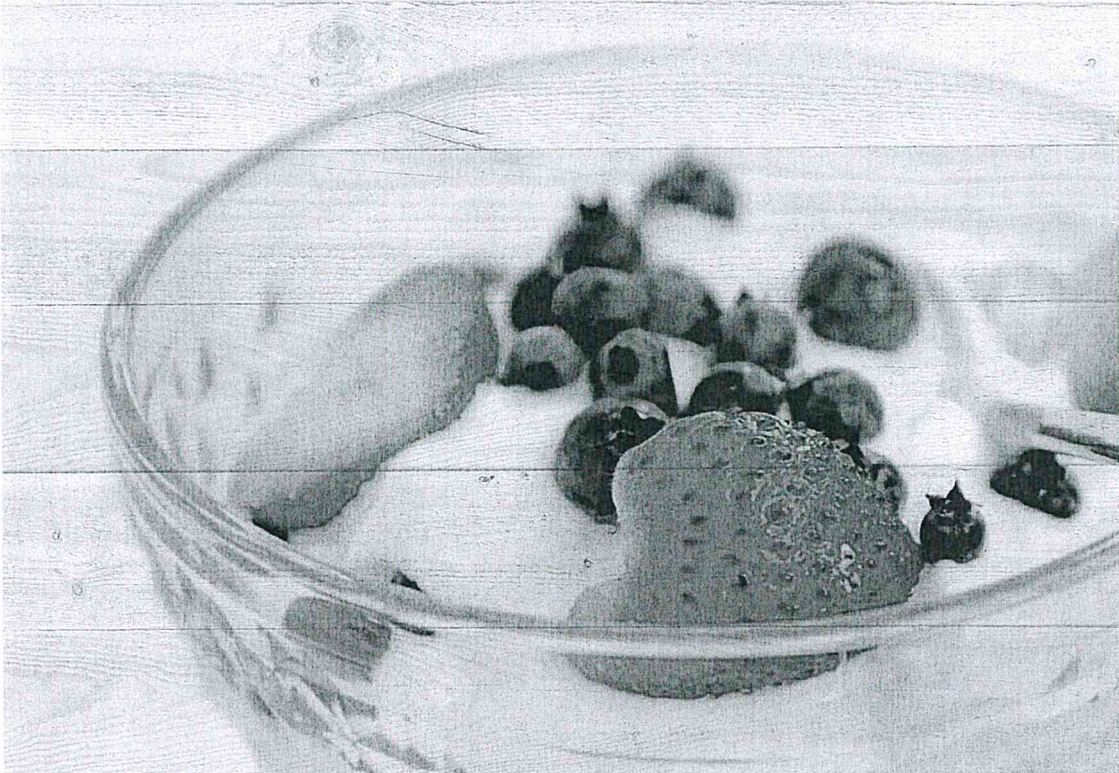
La **scuola** si configura pertanto, con la collaborazione della **ditta di ristorazione**, e dei vari Enti preposti, come un **luogo elettivo** da cui fare partire **messaggi corretti** per riequilibrare il rapporto dei bambini con l'alimentazione.



Obiettivi

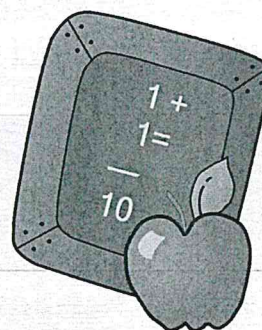
- Far **comprendere** agli alunni **l'importanza della merenda del mattino** quale momento indispensabile per interrompere il digiuno tra la prima colazione ed il pranzo per il buon funzionamento del proprio organismo.
- Far **conoscere** i **diversi tipi** di **merenda di metà mattino**, da scegliere in base ai gusti personali, ma nel contempo orientando verso scelte sane e nutrienti.

Molte sono le campagne di educazione alimentare rivolte ad incentivare il consumo di merende sane a base di frutta e verdura tanto che l'**Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione** (INRAN) ha stilato un **decalogo** per aiutare i genitori nella scelta più corretta.



Le 10 regole per una merenda sana:

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 5-7% di tutta l'energia che ti serve ogni giorno;
4. se non sei in 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 2 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**, o una **merendina**, o uno **yogurt**, o un **piccolo panino dolce o salato**, o 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**.



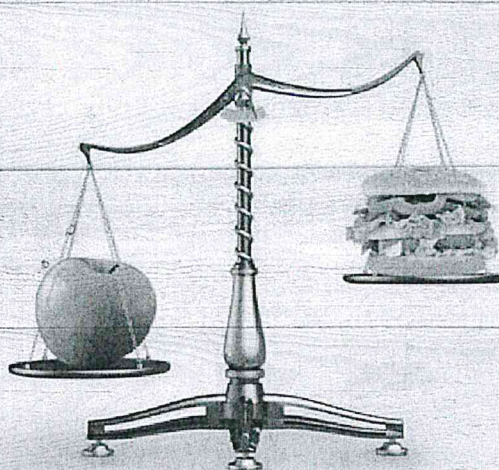
Come deve essere composta la merenda del mattino?

Per **orientarci** nella scelta della merenda più adatta vediamo pertanto di osservare le regole sopra riportate cercando di **variare** il più possibile poiché nessun alimento è completo, contiene cioè tutte le sostanze nutritive necessarie nel giusto rapporto, al fine di evitare carenze o eccessi è importante quindi optare per una variegata scelta dei cibi.

Privilegiare **frutta** e **verdura**. In generale questi prodotti sono un'ottima fonte di alcune vitamine come ad esempio l'arancia, il pomodoro e il kiwi di vitamina C e folati; la carota, l'albicocca, gli ortaggi a foglia verde di provitamina A, oltre ad essere una fonte importante di minerali quali calcio, ferro, potassio e di fibra. Occorre **prestare attenzione**, nella scelta della merenda, alla **quantità di zucchero contenuta**, in quanto un eccesso può favorire la carie e aumentare l'apporto calorico giornaliero.

Fra gli alimenti **dolci** occorre fare una **distinzione** poiché alcuni prodotti da forno apportano assieme agli zuccheri anche carboidrati complessi (amido) e altri nutrienti; altri invece sono costituiti prevalentemente da saccarosio e/o grassi (caramelle, barrette, cioccolata ecc.).

Per **appagare** il desiderio del **sapore dolce** è preferibile perciò consumare i **primi** anche se il loro uso va attentamente controllato nel quadro della dieta complessiva giornaliera, tenendo conto del loro apporto calorico e nutritivo.

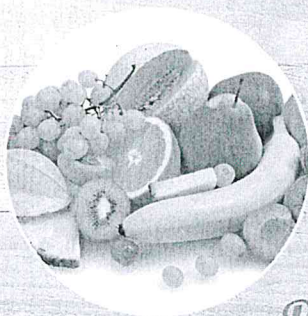


Cosa metto nello zaino?

Le proposte che presentiamo di seguito hanno un **adeguato apporto** di **energia**, **zuccheri** e **grassi** diversamente dagli snack che ogni giorno vengono proposti dalla televisione.

Le merendine industriali infatti apportano spesso **troppe calorie** e **zuccheri semplici** e generalmente contengono **grassi idrogenati**, **conservanti** e **coloranti** che possono essere dannosi per il nostro organismo... **impariamo a leggere le etichette!**

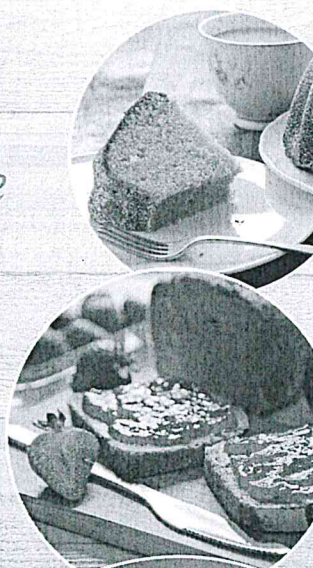
Frutta fresca di stagione



Cracker

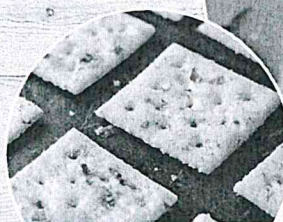
Dolci semplici

Pane con marmellata



Biscotti secchi

Yogurt



Filastrocca della Merenda

LUNEDÌ

macedonia o frutta e mi raccomando mangiala tutta!

MARTEDÌ

crackers o biscotti che siano secchi e non siano troppi!

MERCOLEDÌ

*yogurt alla frutta o al naturale
e ti assicuro che è l'ideale!*

GIOVEDÌ

*paninetto con prosciutto o marmellata,
ma attenzione che non sia esagerata...*

VENERDÌ

*che scelta e quanta bontà,
macedonia, yogurt o frutta ma non a volontà!*

SABATO E DOMENICA

*sii costante, la tua salute è molto importante; di tutto un
po' senza esagerare e sarai un campione da imitare.*

Progetto ideato, curato e realizzato
dal Servizio Nutrizionale di Euroristorazione s.r.l.

via Savona, 144 - 36040 Torri di Quartesolo (VI)
Tel 0444 58 06 99 - Fax 0444 58 36 55
www.euroristorazione.it - info@euroristorazione.it