

# LA MERENDA

Una buona abitudine



## Ecco una linea guida sulla merenda per genitori, nonni e parenti

Sia a metà mattina che a metà pomeriggio, la merenda dei bambini è una di quelle buone abitudini che non dovrebbero mai essere trascurate.

Per i più piccoli ma anche per gli adulti, i medici raccomandano di fare piccoli spuntini durante il giorno non solo per evitare poi di mangiare troppo a pranzo e cena ma anche per assicurare all'organismo la giusta dose di energia necessaria durante i vari momenti della giornata.

Non solo una piacevole pausa quindi: la merenda è un pasto indispensabile per mantenersi in salute.

Per cominciare, per avere un'alimentazione equilibrata è fondamentale fare almeno 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena.

Prestare attenzione a quali alimenti diamo ai nostri figli permette di gestire meglio il loro peso corporeo e quindi la loro salute.

Permettere ai bambini di avere delle esperienze positive con tutti gli alimenti è essenziale affinché le loro preferenze cambino da grandi.

La merenda mattutina deve apportare circa il 5% delle calorie totali e comunque non superare il 10% in caso di bambini che non riescono ancora a fare una colazione completa. In relazione all'età, lo spuntino di metà mattina, quindi, deve avere un apporto calorico che va dalle 80 alle 140 calorie circa.

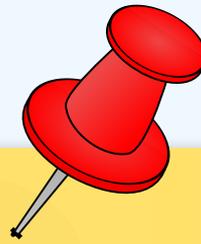
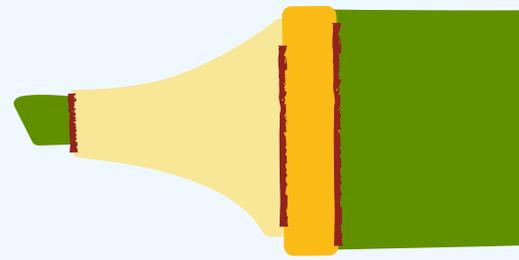


## ECCO ALCUNI ESEMPI PRATICI PER UNA BUONA E SANA MERENDA MATTUTINA:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>MATERNA</b>					
<b>Prima settimana</b>	Una frutta di stagione	Un piccolo panino (30gr) con marmellata (10gr)	Uno yogurt da bere o in vasetto	Una frutta di stagione	Un pacchetto di crackers o taralli
<b>Seconda settimana</b>	Schiacciatina vuota (20gr)	Una frutta di stagione	2 o 3 biscotti semplici	Una manciata di frutta secca (15gr)	Una frutta di stagione
<b>PRIMARIA</b>					
<b>Prima settimana</b>	Una frutta di stagione	Un piccolo panino (50gr) con marmellata (20gr)	Uno yogurt da bere o in vasetto	Una frutta di stagione	Un pacchetto di crackers o taralli
<b>Seconda settimana</b>	Schiacciatina vuota (40gr)	Una frutta di stagione	3 o 5 biscotti semplici	Una manciata di frutta secca (25 gr)	Una frutta di stagione

# LA MERENDA

Una buona abitudine



## I NOSTRI CONSIGLI

Ma come dovrebbe essere una merenda per risultare sana e nutriente? Quali alimenti sono da preferire? Quali porzioni sono raccomandate per non esagerare nelle quantità?

Ecco alcuni consigli su come impostare la merenda dei bambini in maniera corretta:

1. La merenda è solo un piccolo pasto e deve fornire il 5-10% di tutta l'energia necessaria durante tutto il corso della giornata. La merenda ha infatti solo lo scopo di ricaricare l'organismo e di far arrivare al pasto successivo né troppo sazi, né troppo affamati. Per questo è consigliato far passare almeno due ore tra la merenda e il pranzo o la cena;
2. Leggete sempre l'etichetta in modo da essere informati sulle caratteristiche nutrizionali dei diversi prodotti, soprattutto nel caso degli snack confezionati. Ci sono merendine o prodotti confezionati da 100 kcal ma anche da 200 o più: conoscere i nutrienti e le altre caratteristiche nutrizionali vi permetterà di stabilire la quantità giusta per il bambino;
3. Evitare di far fare merenda ai bambini mentre guardano la tv o studiano. Piuttosto ricavate uno spazio di tempo da dedicare solo ed esclusivamente a questo pasto;
4. La merenda deve apportare nutrienti sani: per una buona merenda scegliete sempre frutta di stagione (anche sotto forma di macedonia!), frutta secca, yogurt, crackers integrali, verdura cruda da sgranocchiare, biscotti secchi o una buona fetta di torta preparata in casa con ingredienti sani e genuini;
5. Fondamentale poi la varietà: bisogna alternare gli snack il più possibile, anche tutti i giorni;
6. Importante è anche l'assunzione dei liquidi: scegliete l'acqua o al limite una spremuta al giorno, mentre limitate il più possibile succhi di frutta e altre bibite zuccherate;
7. Organizzatevi con gli altri genitori della classe se volete e stabilite per ogni giorno una merenda unica, in modo che tutti i bambini abbiano la stessa.

