

LA MERENDA A SCUOLA

suggerimenti utili per offrire una merenda gustosa e sana

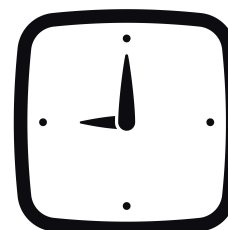
La merenda rappresenta un pasto fondamentale della giornata alimentare di bambini e ragazzi. Infatti, oltre ai tre pasti principali (colazione, pranzo e cena), ogni giorno non dovrebbero mancare due merende o spuntini, da consumare a metà mattina e a metà pomeriggio.

Di seguito sono elencati alcuni accorgimenti indispensabili per garantire una merenda ottimale nel contesto scolastico (e non solo).

1. NON SALTARE LA MERENDA

La merenda non dovrebbe mai essere saltata, né a scuola né a casa, poiché costituisce uno “**spezza-fame**” utile a:

- ricaricare le energie e mantenere l'attenzione nelle ore scolastiche;
- evitare un digiuno prolungato e tenere sotto controllo la glicemia (livelli di zucchero nel sangue); in questo modo si arriverà al pasto successivo con il giusto appetito, riducendo il rischio di effettuare scelte alimentari inadeguate per quantità o qualità;
- fornire nutrienti fondamentali e che non sempre sono completamente assicurati dagli altri pasti (carboidrati complessi, grassi protettivi, fibre, vitamine, sali minerali, acqua).



2. ATTENZIONE ALLE PORZIONI

Considerato il suo ruolo di “spezza-fame”, la merenda non dovrebbe fornire troppa energia, giusto il **5-10% del fabbisogno giornaliero** (variabile in funzione dell'età e dello stile di vita di bambini e ragazzi).

La merenda dovrebbe quindi fornire una piccola dose di energia e nutrienti utili, senza determinare un impegno digestivo eccessivo che potrebbe compromettere la capacità di concentrazione.

Pur essendo così importante, è facile che la merenda venga sottostimata (ad esempio saltata perché sembra che il bambino o il ragazzo non ne avverta la necessità) o, viceversa, sovrastimata, con consumo di tipologie di alimenti o porzioni molto più vicine a quelle di un pasto principale (con il rischio di non apprezzare quanto proposto al pasto successivo o sbilanciare l'apporto nutritivo).

3. VARIARE LE SCELTE

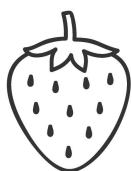
I bambini invitati a sperimentare naturalmente con il cibo durante l'infanzia, saranno dei consumatori più curiosi da adulti: per questo è indicato far variare ai bambini la merenda, cercando di proporre cibi e bevande dall'alto valore nutritivo.

Laddove previsto, è importante sostenere e aiutare i bambini a consumare la merenda fornita dalla **ristorazione scolastica**, che costituisce una preziosa occasione educativa e di promozione della salute. Qualora la merenda sia portata da casa, è bene offrire alimenti e preparazioni orientati a rafforzare **sane abitudini**, senza comunque trascurare il **gusto** e il piacere verso il cibo.

Ecco alcuni esempi di alimenti ideali per la merenda:

1. FRUTTA E VERDURA

Bambini e ragazzi dovrebbero introdurre ogni giorno almeno **5 porzioni** di frutta e verdura di stagione: la merenda rappresenta un'occasione privilegiata per consumare questi alimenti, preziose fonti di acqua, vitamine e minerali.



La **frutta** può essere proposta intera, a pezzi (ad esempio in macedonia o come spiedino di frutta), frullata.

E' bene ricordare che i succhi di frutta non sostituiscono la frutta fresca e dovrebbero essere consumati solo occasionalmente, prediligendo spremute fatte in casa o succhi di frutta senza zuccheri aggiunti.

La **verdura** può essere consumata tal quale (ad esempio, cruda a bastoncini) o per accompagnare pane, grissini o altri prodotti semplici da forno.



CONSIGLI PER I PIÙ PICCOLI:

Se frutta e verdura sono poco graditi, è molto importante non arrendersi ai primi rifiuti: possono essere necessari **molteplici assaggi** prima che un sapore nuovo venga accettato e apprezzato. Per questo è bene non scoraggiarsi, proponendo più volte un alimento poco gradito in **diverse forme** e mantenendo un atteggiamento positivo, sereno e di incoraggiamento. Inoltre, per i più piccoli l'**esempio** dei genitori e degli adulti di riferimento è uno degli strumenti più potenti per facilitare l'accettazione di nuovi gusti.

E PER I PIÙ GRANDI:

Con il crescere dell'età può verificarsi un fisiologico distacco dal modello alimentare proposto in famiglia, con una crescente ricerca di snack o prodotti confezionati abitualmente consumati insieme al gruppo di amici.

A questo scopo può essere utile proporre frutta, verdura e legumi in varianti più "appetitive" agli occhi dei ragazzi, utilizzando anche spezie ed erbe aromatiche per stimolare la **curiosità** verso sapori diversi: chips di verdure, ceci tostati, pop-corn fatti in casa eventualmente accompagnati da salse domestiche a base di pomodoro o altre verdure sono esempi di merende sane e sfiziose!

2. FRUTTA SECCA

La frutta secca a guscio, tra cui noci, mandorle, nocciole, pistacchi e pinoli, costituisce un'ottima fonte di sostanze protettive.



Può essere consumata tal quale, anche per arricchire yogurt o macedonie di frutta, o sotto forma di crema spalmabile (scegliendo prodotti senza grassi e zuccheri aggiunti) da spalmare sul pane o sulle fette biscottate o come ingrediente di numerose preparazioni domestiche (ad esempio, biscotti o barrette).

CONSIGLI PER I PIÙ PICCOLI:

Secondo quanto indicato nel documento del Ministero della Salute per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica (2017), fino ai 4-5 anni di età la frutta secca dovrebbe essere evitata, o somministrata tritata finemente o previa riduzione in farina. Poiché la frutta secca oleosa ha un ruolo rilevante all'interno del modello alimentare mediterraneo per il suo apporto di acidi grassi essenziali, fibre, proteine vegetali e per il suo potere antiossidante, le linee guida della regione Emilia-Romagna per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole (2023) ritengono importante educare i bambini al gusto e al consumo di frutta secca fin dalla prima infanzia, a patto che sia proposta in **modalità adeguate e sicure**.

3. LATTE E YOGURT

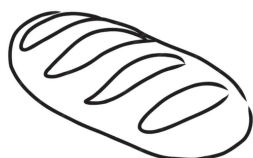
Latte e yogurt apportano calcio e vitamine utili alla crescita e al benessere di ossa e denti, motivo per cui bambini e ragazzi dovrebbero essere incoraggiati a consumarne **2-3 porzioni al giorno**.

E' bene evitare di aggiungere zucchero o preparati ricchi in zucchero al latte ed è indicato preferire yogurt bianco al naturale, il cui sapore acido può essere stemperato, se poco gradito, dall'aggiunta di frutta fresca, frutta secca, cereali semplici in fiocchi (es. fiocchi avena o cereali soffiati come farro o orzo) o gocce di cioccolato fondente.



4. PANE

Il pane è un'ottima fonte di energia e dovrebbe essere consumato **più volte al giorno**. Si consiglia il suo consumo a merenda in abbinamento a marmellata o miele, ricotta, cioccolato – preferibilmente fondente, crema di frutta secca, oppure olio e pomodoro (tipo bruschetta) o altre verdure gradite sia crude che cotte (ad esempio, possono essere realizzati paté domestici a base di diverse verdure, quali zucca, zucchine, carciofi).



E' importante prediligere un pane a basso contenuto di sale oppure di tipo integrale.

E IL PANINO?

Per molti ragazzi e ragazze il panino farcito con salumi o formaggi costituisce una merenda abituale. Il panino non è certamente un alimento da demonizzare, ma è bene ricordare che non rispecchia le caratteristiche nutrizionali che dovrebbe avere una merenda.

In particolare, il consumo di formaggio o affettato è indicato come pietanza all'interno dei pasti principali della giornata (come alternativa a carne, pesce, legumi, uova), pertanto il classico panino imbottito può rappresentare una soluzione veloce per il pranzo (possibilmente con l'aggiunta di verdura nella farcitura), ma non s'addice ad una merenda.

Quando ragazzi e ragazze arrivano a merenda molto affamati è importante assicurarsi, prima di tutto, che la **colazione** sia adeguata. Infatti, è molto diffusa la tendenza a saltare la colazione e purtroppo questo si ripercuote negativamente non solo sulla capacità di concentrazione e apprendimento, ma anche sull'equilibrio nutrizionale della giornata e sulla ricerca di cibi dall'elevata densità energetica.

Qualora sia previsto il doppio intervallo nelle ore scolastiche, la merenda non dovrebbe essere raddoppiata, ma è invece fondamentale assicurare una **adeguata idratazione con acqua**. Tuttavia, se il pranzo viene consumato molto tardi, potrebbe essere utile prevedere due piccole merende, di cui almeno una a base di frutta e una a base di prodotti semplici (es. biscotti secchi, piccolo panino con marmellata o con pomodorini)

5. BISCOTTI E PRODOTTI DA FORNO DOLCI O SALATI



Nell'arco della settimana è possibile alternare le proposte sopraelencate con merende dolci o salate, dando la preferenza a **prodotti da forno semplici e possibilmente di tipo casalingo**, ad esempio ciambella, tortino di carote, biscotti secchi, pane con olive.

È importante ridurre il consumo di merendine confezionate e snack dolci o salati, così come di preparazioni molto ricche di grassi o zuccheri semplici (es. torte farcite, pizzette o panini con salse industriali).

Alcuni prodotti confezionati come snack salati o dolci spesso possono sembrarci un'opzione salutare perché in etichetta è riportato che si tratta di un prodotto biologico o integrale. Molto bene, ma non basta!

Ci sono tanti elementi da considerare oltre alla provenienza biologica o alla quantità di fibra, ad esempio la quantità di zuccheri, la tipologia di grassi e il quantitativo di sale. Districarsi tra le informazioni in etichetta non è facile: al seguente link puoi trovare un'utile guida del Ministero della Salute: [C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf) ([salute.gov.it](https://www.salute.gov.it))

4. PREPARARE INSIEME LA MERENDA

Coinvolgere i bambini nella preparazione della merenda può essere un modo efficace per familiarizzare con alcuni alimenti, stuzzicare la loro curiosità e invitarli ad assaggiare nuovi cibi.

Ad esempio, lavare e asciugare la frutta, tagliarla in pezzi per ricavarne una macedonia o per realizzare altre ricette, costituiscono gesti importanti che avvicinano i bambini alla conoscenza di questo alimento: la preparazione della merenda diventa così un' **esperienza divertente** e un'occasione di narrazione costruttiva.

5. GUSTARE LA MERENDA

La merenda è un momento di riposo e di ricarica delle energie. E' bene **evitare distrazioni**, come televisione o dispositivi elettronici, e non mangiare mentre si è impegnati in altre attività (ad esempio, studiare): serve una giusta pausa per assaporare e gustare al meglio ciò che si sta mangiando.

Inoltre, la merenda è un'occasione di condivisione e di scambio con gli altri: fare merenda insieme è sempre più bello!

RICETTE DA SPERIMENTARE: MANI IN PASTA!

SPIEDINI DI FRUTTA FRESCA



INGREDIENTI:

- 100-150 g di frutta fresca di stagione mista
- succo di limone q.b.

PREPARAZIONE:

- lavare e sbucciare con cura la frutta scelta;
- tagliare la frutta a piccoli pezzi (per i bambini più piccoli, prestare attenzione alle linee guida per i tagli sicuri);
- inserire i pezzi di frutta in uno spiedino (privato della punta), alternandola in base al colore;
- cospargere con un po' di succo di limone per evitare che la frutta si ossidi e diventi scura.

CHIPS DI MELE



INGREDIENTI

(PER CIRCA 4 PORZIONI):

- 4 mele (gialle o rosse, a piacere)
- cannella a piacere

PREPARAZIONE:

- lavare e asciugare le mele;
- eliminare il torsolo e affettare le mele con la mandolina (circa 1-2 mm di spessore)
- disporre le fette di mela su una teglia foderata di carta forno ed essicarle in forno a 80°C per circa 90-120 minuti

CHIPS DI CAVOLO NERO



INGREDIENTI

(PER CIRCA 4 PORZIONI):

- 250 g di cavolo nero
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 10 g di semi di sesamo
- pepe q.b.

PREPARAZIONE:

- lavare con cura le foglie di cavolo nero;
- asciugare e tagliare a pezzi le foglie, eliminando la parte centrale più fibrosa;
- in una ciotola, aggiungere olio e pepe alle foglie di cavolo nero, mescolando accuratamente;
- disporre le foglie di cavolo nero su una teglia foderata di carta forno in un unico strato e spolverare con i semi di sesamo;
- infornare in forno già caldo a 180°C per 8-10 minuti.

CONSIGLIO:

Si possono realizzare gustose chips con diverse verdure, ad esempio barbabietole, carote o zucchine, ed è possibile sbizzarrirsi con spezie o erbe aromatiche in base ai gusti (paprika, rosmarino, erba cipollina...)

MUFFIN SALATI ALLA ZUCCA



INGREDIENTI

(PER CIRCA 6 PORZIONI):

- 180 g zucca
- 100 g farina di mais
- 50 g farina tipo 00
- 70 g olio di oliva extravergine
- 50 ml di latte
- 1 bustina di lievito
- sale q.b.
- semi misti (zucca, lino, girasole) q.b.

PREPARAZIONE:

- pulire la zucca e tagliarla a cubetti, poi lessarla in abbondante acqua per circa 15 minuti, o fino a quando non diventa morbida; scolarla e frullarla;
- trasferire la purea in una ciotola e aggiungere la farina setacciata con il lievito, l'olio e il sale; mescolare per amalgamare tutti gli ingredienti poi versare il latte a filo, continuando a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo e liscio;
- versare il composto in stampini per muffin e decorare la superficie con semi misti;
- infornare in forno caldo a 180°C per 25-30 minuti.

BANANA BREAD



INGREDIENTI

(PER CIRCA 6-8 PORZIONI):

- 450 g banane mature
- 150 g farina di farro
- 100 g farina integrale
- 80 g zucchero
- 40 ml olio di girasole
- 1 bustina di lievito per dolci
- vaniglia in polvere

PREPARAZIONE:

- versare in una ciotola gli ingredienti secchi (farine, lievito, zucchero, vaniglia) e mescolare accuratamente; unire l'olio;
- frullare le banane e unirle al composto;
- amalgamare il composto e versarlo in uno stampo da plumcake foderato di carta forno;
- infornare in forno già caldo a 180°C per 40 minuti.

TORTA DI MANDORLE E CAROTE



INGREDIENTI

(PER CIRCA 6-8 PORZIONI):

- 250 g di farina tipo 1 o tipo 2
- 200 g di carote grattugiate
- 100 g di mandorle pelate tritate
- 3 cucchiaini di miele
- 80 ml di olio di girasole
- 100 ml di latte (o di bevanda vegetale)
- 1 bustina di lievito per dolci
- vaniglia in polvere
- scorza grattugiata di limone

PREPARAZIONE:

- lavare, sbucciare e grattugiare le carote;
- tritare le mandorle e metterle in una ciotola insieme a tutti gli ingredienti secchi;
- unire olio, miele e latte agli ingredienti secchi e mescolare con cura (se necessario aggiungere altro latte per rendere il composto morbido);
- versare il composto in una teglia foderata di carta forno e infornare in forno già caldo a 180°C per 30-40 minuti.

CONSIGLIO:

E' possibile usare stampini da muffin per realizzare tortini monoporzione, calibrando il tempo di cottura (circa 20-25 minuti).

A cura di:

Dipartimento Sanità Pubblica

UO Igiene e Sanità Pubblica – Forlì

UO Igiene degli Alimenti e Nutrizione – Forlì