

LA MERENDA A SCUOLA

La merenda durante le ore di lezione assume un ruolo fondamentale per fornire energia “a rapido consumo” che permette di prevenire il calo di attenzione tipico della tarda mattinata.

Sono a preferire, dunque, gli alimenti facilmente digeribili, ricchi di carboidrati e poveri di grassi che non impegnino troppo la digestione con conseguenze significative sulle prestazioni scolastiche.

Il suggerimento è di evitare merende elaborate e che contengano troppi grassi (come le merendine preconfezionate e farcite, patatine e snack di vario genere) oppure merende troppo ricche (come potrebbero essere panini imbottiti con affettati o formaggi) che non verrebbero facilmente digerite ed assimilate nel tempo che intercorre tra l'ora della merenda e il pranzo. La merenda sana è sicuramente un'ottima occasione per educare, anche nel momento dell'intervallo, a scelte e abitudini alimentari corrette e consapevoli. E' evidente, in questa prospettiva, la necessità della diretta collaborazione dei genitori nell'orientare i propri figli alla scelta di una merenda equilibrata.

Cosa si intende per merenda sana?

La merenda ideale è la **frutta fresca di stagione**. Una porzione di frutta corrisponde a 1 frutto medio-grande (mela, pera, arancio, pesca...) oppure a 3 frutti piccoli (prugne, albicocche...) o ad un grappolo d'uva la cui grandezza è paragonabile ad un pugno.

La frutta fresca può essere alternata con **frutta secca** (noci, nocciole, mandorle...).

In alternativa si possono consumare degli **spuntini freschi** come pane con marmellata o con quadretti di cioccolato, pane con ricotta e verdure, torta fatta in casa o yogurt.

Occasionalmente si possono consumare **snack confezionati** come gallette, grissini, crackers o fette biscottate privilegiando quelle a minor contenuto di sale, privi di grassi tropicali (es. palma) e/o grassi idrogenati, variando il più possibile le tipologie di cereali da cui derivano.

Gli snack confezionati, per il loro contenuto di grassi, sale/zucchero e conservanti non sono la merenda ideale. Se comunque, ogni tanto, vengono consumati scegliere snack che contengono per porzione **meno di 150 Kcal e meno di 5 gr di grassi**.

La **bevanda** ideale è l'acqua; da evitare succhi di frutta e bevande zuccherate in quanto, oltre a fornire un alto contenuto di zuccheri sotto forma di "calorie vuote" (non danno nessun beneficio all'organismo, solo calorie) da soli coprono il fabbisogno energetico della merenda; per cui se ad essi viene aggiunto un altro snack l'apporto complessivo calorico risulta nettamente superiore a quello raccomandato.

ALCUNE PROPOSTE	6-9 anni	9-11 anni	11-14 anni
Pane + marmellata	30 g 10 g	40 g 15 g	50 g 20 g
Pane + quadretti cioccolato	30 g 10 g	40 g 15 g	50 g 20 g
Frutta fresca di stagione	100 g	150 g	200 g
Frutta secca a guscio	20 g	25 g	30 g
Prodotti da forno crackers, grissini, fette biscottate, taralli...	20 g	25-30 g	35-40 g
Yogurt	125 ml	125 ml	125 ml
Fetta di torta fatta in casa	25 g	30 g	40 g

La proposta di merenda sana in una settimana prevede quindi l'alternarsi di questi alimenti ricordando che la **frutta**, possibilmente quella di stagione, **rimane sempre la scelta migliore!**