

LA MERENDA A SCUOLA

Lo spuntino di metà mattina deve essere **nutriente** e **leggero**.

Consumare alimenti con troppi grassi e zuccheri (brioche, pizzette, focacce e patatine) oltre a fornire un'elevata quantità di calorie, richiede un lungo periodo di digestione che toglie il sano appetito al pasto in mensa o a casa.

Per questo motivo è **importante scegliere alimenti a minor contenuto calorico** come, ad esempio, yogurt, frutta, verdura, biscotti secchi, crackers, fette biscottate.

Perché il cioccolato no?

Il cioccolato, come dicono i medici, **fa bene alla salute, è un ottimo alimento**, soprattutto quando è fondente, cioè fatto di tanto cacao e pochi grassi; in questo caso è anche **molto digeribile**.

Allora perché non è consigliabile nella merenda a scuola?

Prima di tutto perché **dà troppe calorie ed energia** e, quindi, non rappresenta "uno spuntino" ma sarebbe **quasi... un vero pasto!**

Inoltre il cioccolato che si mangia normalmente (e che piace molto ai bambini) non è quello fondente fatto di tanto cacao, ma quello con aggiunte di latte, panna, crema, frutta secca (nocciole), cereali, olio, grassi, zucchero...

In questo modo diventa **pesante da digerire** e **troppo nutriente** per essere una "merendina" di metà mattina.

Si arriverebbe al pranzo dell'una senza averlo ancora digerito del tutto.

Questo discorso vale anche per la maggior parte delle "merendine" confezionate, farcite al cioccolato o alle creme: troppo nutrienti, troppo grasse, troppo tempo per digerirle.

▷ **Per avere un'alimentazione equilibrata occorre fare 5 pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana, cena.**

▷ Fare merenda è una buona abitudine: non va saltata. "Mangiucchiare" continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato.

▷ La merenda è un **piccolo pasto**. Deve fornire solo il 5-7% di tutta l'energia che serve ogni giorno.

▷ La merenda deve solo "ricaricare". Non deve fare arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. **Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore.**

▷ E' meglio **variare spesso la merenda**, in modo da variare anche i nutrienti che fornisce: una porzione di frutta fresca, o una verdura, o un frullato, o uno yogurt, o un piccolo panino dolce o salato, o 3-4 biscotti.

▷ Come **bevande** per accompagnare la merenda: tè verde senza zucchero o succo di frutta naturale. Oppure acqua...

Questi consigli sono stati tratti da siti delle ASL, da siti medici e pediatrici che fanno spesso riferimento alle indicazioni dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) - www.inran.it