

Si torna a scuola: e la merenda?



Le vacanze sono finite e si torna a scuola. Riprendono i ritmi, le corse, il tempo non è mai abbastanza per fare tutto. E con la scuola il solito

problema del mangiare. Mense scolastiche, panini, merenda di metà mattina. La sana alimentazione è alla base della nostra salute, ma

il problema è cercare di *far mangiare sano* i nostri figli anche quando sono fuori casa. A parità di peso, i fabbisogni dei bambini e dei ragazzi sono superiori a quelli degli adulti. Il fabbisogno calorico è elevato in quanto l'organismo è in una fase di crescita incredibile: servono circa 100 kcal per ogni chilo di peso corporeo nei primi anni di vita, per scendere via via nel corso degli anni. Il bisogno energetico naturalmente varia in funzione delle attività svolte: più i bambini si muovono,

corrono e giocano, più consumano. Se stanno seduti tutto il giorno a scuola e davanti alla TV, bruciano meno e hanno quindi bisogno di meno calorie. Anche il bisogno di proteine è, a parità di peso, maggiore nei bambini e nei ragazzi, soprattutto per la necessità di accrescimento del tessuto muscolare ed osseo.

Questi bisogni devono essere soddisfatti in modo adeguato ed equilibrato, con alimenti di buona qualità, che apportino anche un adeguato

quantitativo di vitamine e minerali, fondamentali in tutti i processi e le reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo.

Purtroppo, nonostante le buone tradizioni alimentari e culinarie del nostro paese, non siamo riusciti a dare una buona impronta allo stile di vita dei nostri figli. Nelle Linee Guida dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) si segnalano i principali errori dei bambini e dei ragazzi italiani. Li riportiamo nella tabella seguente:

Quali errori commettono comunemente i nostri ragazzi?

da: Linee guida per una sana alimentazione Italiana, INRAN, 2003

- evitano o riducono a ben poca cosa la colazione del mattino;
- evitano gli spuntini intermedi della mattina e del pomeriggio, oppure li limitano a prodotti attraenti, ma dal ridotto valore nutritivo;
- evitano o riducono al minimo, nel corso dei due pasti principali, il consumo di verdura e di frutta;
- eccedono nel consumo di alimenti come salumi, cioccolata e barrette, patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati (con i relativi problemi connessi al diffondersi della carie dentale), e bevande gassate (ricche di zucchero e spesso di caffeina);
- danno spazio eccessivo al "fast-food" all'americana, ricco di alimenti ad elevato contenuto in calorie, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibra e vitamine.

Un'indagine dell'INRAN condotta nel 2002 su un campione di 1036 scolari e studenti, residenti in varie zone nel nord, centro e sud Italia, ha evidenziato consumi eccessivi di zuccheri semplici e grassi saturi. In questo campione il 22% dei bambini/ragazzi risulta sovrappeso ed il 6% obeso (D'Amicis et al, 2002). Uno studio condotto a Pistoia, su circa 1000 bambini di terza elementare, ha dimostrato che molti alimenti importanti per mantenersi sani non vengono mai consumati da questi ragazzi (Tognarelli et al, 2004). Il 36% non mangia yogurt, il 21% non mangia i legumi, sia il pesce che le uova sono sconosciuti al 15% del campione, gli ortaggi non vengono toccati dal 14% del campione e la frutta dall'8% dei bambini. Anche questo studio mostra la tendenza dei bambini all'obesità. I criteri di valutazione del peso corporeo utilizzati sono diversi rispetto a quelli dello studio precedente, ma anche qui si evidenzia una situazione allarmante: circa l'8% dei bambini viene classificato sovrappeso e circa il 16% è considerato "a rischio" di diventare obeso.

Cosa possiamo fare noi genitori?

Di sicuro non possiamo risolvere qui in due pagine di *Notiziario* il problema dell'alimentazione eccessiva, o meglio, scorretta, dei bambini italiani. Ma siccome in ambito educativo *val più la pratica che la grammatica* e soprattutto vale l'esempio dei "pari" e della famiglia e valgono le opportunità realmente offerte, proviamo ad escogitare qualche trucco per far sì che le cose vadano meglio

mentazione eccessiva, o meglio, scorretta, dei bambini italiani. Ma siccome in ambito educativo *val più la pratica che la grammatica* e soprattutto vale l'esempio dei "pari" e della famiglia e valgono le opportunità realmente offerte, proviamo ad escogitare qualche trucco per far sì che le cose vadano meglio

Il difetto forse peggiore nella dieta di tutti i giorni è la monotonia. Spesso concentriamo i nostri sforzi per rendere vario il pranzo e la cena, ma alcuni punti rimangono fissi. La colazione: elencata tra gli errori alimentari dei nostri ragazzi (vedi tabella) dovrebbe invece fornire una parte importante della razione alimentare. Purtroppo molti bambini la saltano a piè pari, per lo più per mancanza di tempo. Chi invece fa colazione, tende ad avere una colazione piuttosto monotona, composta sempre dagli stessi ingredienti.

Con la merenda si compensa la mancanza della prima colazione, ma anche qui vige la monotonia. Qui in Toscana abbondano le merende a base di schiacciata con il prosciutto o altri affettati o la schiacciata da sola: e non si parla mai di una "schiacciatina", ma il più delle volte si vedono delle "schiacciatone" degne di un adulto che prati-

ca un'attività fisica molto pesante. Per non parlare delle merendine commerciali, bombe di zucchero e di grassi saturi e *trans* (vedi *Notiziario* n. 3, 2005), naturalmente accompagnate da succhi di frutta, anch'essi zuccherati, sempre presenti e a disposizione in casa, vista la loro praticità. Il risultato di una merenda così è che all'ora di pranzo la fame non è tanta e i ragazzi arrivano alla mensa scolastica senza appetito, col risultato di lasciare sul piatto alimenti sani e ricchi di vitamine e di altri microelementi fondamentali per la crescita e la difesa dell'organismo. Da qui partono poi le lamentele dei genitori, che sostengono che i bambini a scuola non mangiano niente perché il cibo della mensa non è buono, ma la realtà è che in molti casi hanno ancora la pancia piena dalla merenda. Quindi mangiano poco e all'ora della merenda pomeridiana ricorrono nuovamente qualcosa di sbagliato. Si innesca quindi una catena senza fine, che non fa altro che accumulare ed accrescere gli errori alimentari.

E se provassimo a proporre merende diverse? Questo non significa cancellare dalla vita dei nostri figli tutto quello a cui sono abituati, ma significa offrire una più ampia scelta, che permetterà piano di dirigere le abitudini

alimentari verso una dieta più varia e più sana.

Vi propongo un esperimento, da fare con i vostri ragazzi. Pensando ai ragazzi che frequentano tutti i giorni la scuola, ho preparato sei gruppi di merende. Provate a pianificare con loro la merenda di metà mattina per i giorni scolastici, scegliendo ogni giorno una merenda da un diverso gruppo. Certo, i ragazzi troveranno più allettante un gruppo che un altro, ma ricordatevi che il fatto che siano più o meno allettanti dipende soprattutto dalle abitudini che hanno acquisito nei primi anni di vita e da quel che vedono fare dagli altri compagni di scuola. E' fuori di dubbio che le prime volte che arriveranno in classe con bastoncini di carote, saranno guardati in modo un po' strano. Anche a me è capitato: al primo colloquio con le insegnanti di una delle mie figlie, in prima elementare, mi è stato chiesto perché mia figlia mangiasse delle merende così "strane" (cioè frutta fresca o frutta secca!).

Il vantaggio di questo sistema "a rotazione" delle merende è che nell'arco della settimana la dieta risulterà arricchita di principi nutritivi diversi, di una maggior quantità di vitamine e minerali (per chi mangia poca frutta e verdura ai pasti), di una minor quantità

di salumi (per chi consuma tutti i giorni o quasi pane o schiacciata con affettati), di una minor quantità di zuccheri e grassi per chi abitualmente mangia merendine e succhi di frutta.

Le liste che seguono devono considerarsi *liste aperte* (in fondo trovate delle righe vuote): fatevi aiutare dai vostri figli a creare elenchi personalizzati e vari, possibilmente al passo con le stagioni. Coinvolgeteli anche in cucina: preparare con voi dei dolci fatti in casa o infilzare la frutta sugli spiedini li farà sentire grandi e capaci di organizzare una merenda sana, che potranno anche offrire ai loro amici.



Simonetta Salvini, Dietista, Collaboratore CSPO, Unità Operativa di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale

SANO & BUONO a cura di S. Salvini

Rubrica su alimentazione e salute

1. PANE E... SALATO

pane e olio extra vergine di oliva
pane e formaggio
pane e affettati
pane e pasta di acciughe
pane e patè di olive
pane e olive
... ..
... ..

2. LA FRUTTA

mela, pera, kiwi
banana, arance, clementine
albicocche, susine,
pesche....
spiedini di frutta *
uva
melone
... ..
... ..

3. PANE E ... DOLCE

pane e marmellata o miele
pane e nutella
pane e affettati
pane con le noci
pane con l'uva
pane e cioccolato
... ..
... ..

4. LA VERDURA

bastoncini di carote
bastoncini di sedano
bastoncini di peperone
pomodori ciliegini o datterini
tris di bastoncini con prosciutto crudo*
... ..
... ..

5. LA FRUTTA SECCA

noci, nocciole, mandorle
pinoli
arachidi
uvetta secca
fichi secchi
datteri
un misto di tutto...
... ..
... ..

6. GLI STRAVIZI

frutta ricoperta di cioccolato fondente*
patatine fritte, torta di mele
muffins alle carote*
merendine confezionate,
barrette e snack vari
biscotti
... ..
... ..



* Vedi la ricetta di Sano&Buono

Le ricette di **SANO & BUONO****SPIEDINI DI FRUTTA DI STAGIONE**

Ingredienti invernali:
Mela, pera, banana, arancia, kiwi o clementino
Fragole, albicocche, pesche, susine, ciliegie, Noce, fico secco, dattero
Limone
Spiedini di legno

Preparazione: scegliete la vostra frutta preferita, lavatela bene e tagliatela a dadoni. Staccate gli spicchi di arancia o clementino. Infilate la frutta sullo spiedino alternando con la frutta secca. Spruzzate il tutto con un po' di succo di limone: si evita l'ossidazione, in poche parole, si evita che la frutta annerisca. Mettete in uno scatolino di plastica per alimenti e infilate in cartella.
Note: possibilmente preparate la frutta al mattino, resterà più fresca, ricca di vitamine e appetitosa.

TRIS DI BASTONCINI CON PROSCIUTTO CRUDO

Ingredienti:
Carota, sedano, peperone
Prosciutto crudo magro

Preparazione: tagliate carote, sedano e peperone a bastoncini sottili. Affiancate tre bastoncini diversi, e avvolgeteli con mezza fetta di prosciutto crudo, lasciando spuntare le verdure in fondo. Note: Osservate le facce dei compagni di classe quando porterete questa merenda...

**FRUTTA RICOPERTA DI CIOCCOLATO FONDENTE**

Ingredienti:
qualsiasi tipo di frutta
cioccolato fondente

Preparazione: lavate la frutta, sbucciatela e tagliatela a pezzettoni. Se scegliete le fragole o l'uva, lasciateli interi. Sciogliete il cioccolato a bagno maria in un piccolo pentolino. Immergete i pezzi di frutta, facendo in modo che si coprano bene di cioccolato. Metteteli su un piatto, in frigorifero. Al mattino trasferiteli nel solito contenitore di plastica per alimenti. Note: Ricordatevi di mettere in cartella un tovagliolino di carta per pulire dita e bocca!!

MUFFINS ALLE CAROTE E GERME DI GRANO ovvero le "camille" in versione casalinga
(da Eat, drink, and be healthy. W. Willett 2001)

Ingredienti:
farina integrale 2 tazze
germe di grano, tostato 1 tazza; lievito in polvere 1 cucchiaino; sale grosso 1/2 cucchiaino; 2 uova; olio di oliva extravergine 2 cucchiaini; succo di mela (o di arancia) 1 1/2 tazza; purea di mela 1/3 di tazza; carote grattugiate 1 tazza; uvetta secca 1/2 tazza; noci 1/3 di tazza; formine di carta per cuocere i muffins; olio extra vergine di oliva per ungere le formine

Preparazione: scaldare il forno a 175°C. Unite i primi quattro ingredienti, mescolandoli accuratamente. Battere le uova, ed unirle all'olio, e al succo e purea di mela. Montare, in un mixer, a velo-

cità media. Aggiungere i primi ingredienti che avete già mescolato tra di loro, e mescolare finché tutto risulta ben omogeneo. Aggiungere delicatamente le carote, l'uvetta e le noci. Spennellare con olio le formine di carta, e mettere in ognuna una cucchiainata di impasto (riempire per circa 2/3). Cuocere per circa 25 minuti (verificare la cottura con uno stuzzicadenti che dovrà uscire pulito). Raffreddare i muffins (possibilmente su una griglia sollevata dal piano di lavoro).

Note: ricchissimi di vitamina E, poveri di grassi saturi, pratici perché si possono surgelare e tirar fuori all'occorrenza.

**insieme****LORETTA AMMANNATI**

67 anni - volontaria LILT dal 1986
Loretta porta sempre una ventata di buonumore e simpatia quando viene a trovarci. Il suo grande spirito l'ha aiutata nell'affrontare dure prove, come il tumore che ha colpito lei e i suoi familiari. Racconta di quelle esperienze sottolineando come si sia trovata molto sola e abbia poi sentito il forte desiderio di fare qualcosa per far sentire gli altri meno abbandonati. Loretta ha dedicato molto tempo all'assistenza domiciliare al malato oncologico, attività che tutt'ora porta avanti con grande passione. Sempre disponibile nelle occasioni di raccolta fondi, sottolinea che "le persone devono essere sensibilizzate sempre di

più e il rapporto con la gente nelle piazze è importante anche per questo".

LUISA DAVITTI

74 anni - volontaria LILT dal 1986
Operata per un tumore al seno, nel periodo di riabilitazione ha conosciuto il Servizio Donna come Prima e, alla fine del suo percorso di cure, ha deciso di rimanere per dare una mano, per cercare di essere di aiuto



ad altre donne che stavano vivendo la sua stessa esperienza. Luisa si è dedicata moltissimo al Servizio per diversi anni. Attualmente ci aiuta nelle manifestazioni di raccolta fondi.

ANNA COSI

49 anni - volontaria LILT dal 1998
Ha conosciuto la LILT perché venne a portare in sede una donazione in memoria di un collaboratore di lavoro. Colse



l'occasione per lasciare il suo numero di telefono: aveva sempre voluto fare volontariato, era una cosa che sentiva dentro da tempo, ma non aveva mai trovato il momento adatto. Da allora Anna è una presenza attiva nelle manifestazioni di raccolta fondi: "Mi dà soddisfazione fare qualcosa per gli altri, è una gran bella sensazione".

GIOVANNA LORENZI

62 anni - volontaria LILT dal 2003
"Mio marito è morto di tumore. Fu assistito dal Servizio CAMO della LILT e fu proprio allora che decisi di voler fare qualcosa per ripagare, anche in minima parte, quanto ci era stato dato. Gli impegni della "professione nonna" non mi portarono subi-

to a mettere in atto il mio proposito. Fu dopo qualche anno che, grazie ad un'amica volontaria LILT nella raccolta fondi, mi affiancai al lavoro nelle piazze.

Credevo che il volontariato si dovrebbe fare e basta. Nel senso che dovrebbe rientrare nell'ordine naturale delle cose, lo dovrebbero fare tutti!".

