



## Merenda? Nulla è proibito L'importante è variare

**C**he i nostri figli o nipoti siano fisicamente a scuola o che la frequentino a distanza, la merenda del mattino è sempre molto gradita e richiesta. Il suono della campanella della ricreazione è atteso con impazienza durante la mattinata scolastica: non solo per socializzare con i compagni, ma anche perché con i compagni si fa merenda!

**Ma quale e quanta merenda? La merenda è indispensabile? Deve essere ugualmente ricca tutti i giorni? Perché il mio compagno ha la "merendina" e io no? Merenda fornita dalla scuola, uguale per tutti?**

I dubbi di genitori e nonni sono molti più di questi, ma alla fin fine sono riconducibili ad una sola grande domanda: **che merenda mettere in cartella?** Spesso per mancanza di tempo o di fantasia, si ricorre alla merendina commerciale, richiesta dai figli. Oppure, al panino o alla schiacciata col prosciutto, comprati andando a scuola o dal "merendaio". I tipici genitori toscani pensano che questa merenda, preparata con degli ottimi salumi locali a chilometro più o meno zero, sia il non plus ultra per le creature in crescita. L'ideale è la frutta fornita dalla scuola, ma purtroppo questo non è possibile in tutte le realtà.

Il mio modo di pensare forse ormai lo conoscete. Penso che non esistano buono e cattivo, fa bene o fa male. Le sfumature sono infinite e anche i bisogni individuali sono infiniti. Ma certamente **oggi mangiamo troppi alimenti processati** (in questo caso merendine, biscotti, salumi) e **troppo pochi alimenti semplici o minimamente processati** più o meno come forniti da *Madre Natura* (frutta, frutta secca, verdure, legumi, cereali e pane integrali, olio extravergine di oliva, ecc.)

**Quale e quanta merenda?** A seconda dell'età, della struttura fisica, dell'attività svolta, i bisogni cambiano. In generale la merenda dovrebbe rappresentare il 5-10% delle calorie totali, ma ci sono molte varianti: chi non fa colazione al mattino ha bisogno di una merenda più sostanziosa; chi fa una buona colazione e pranza presto, può anche fare a meno della merenda; chi fa colazione e poi pranza verso le 13.30-14 può aver bisogno di un po' di carburante; chi dopo la scuola va subito all'allenamento, senza pranzare, avrà bisogno di una merenda-super sostanziosa, un paio d'ore prima dello sport.

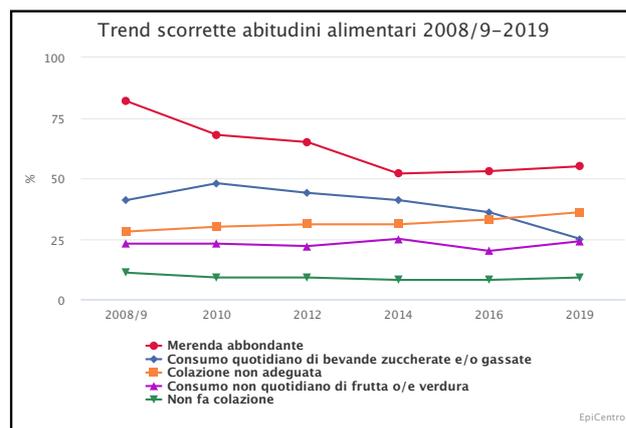
**I difetti di una merenda eccessiva.** Pensiamo ai bambini delle scuole primarie. **L'indagine nazionale OKKIO alla salute** (ultima edizione 2019, 50mila alunni italiani di terza intervistati, *vedi grafico*) mostra che ancora oggi più della metà dei

bambini fa una merenda eccessiva, circa un quarto non consuma quotidianamente frutta e verdura, circa il 36% non fa una colazione adeguata e il 9% dei bambini non fa proprio colazione. Certo non possiamo accusare i bambini: siamo noi a casa che diamo l'impronta al loro modo di mangiare e che in genere gli infiliamo in cartella la merenda. C'è qualcosa che non va, considerando anche che **a livello nazionale il 30% dei bambini (cioè un bambino su tre!) è sovrappeso o obeso**: non siamo di fronte ad una popolazione sotto-nutrita che dobbiamo integrare con merende super energetiche, ma siamo di fronte ad una popolazione di bambini che mangia più del necessario e mangia cose sbagliate. In sostanza, una popolazione di bambini mal-nutriti. Anche perché una merenda eccessiva, "permette" di fare gli schizzinosi poi in mensa (mia nonna diceva: chi non becca ha beccato!).

**Unico dato positivo:** nell'ultimo decennio il consumo quotidiano di bevande zuccherate e/o gassate si è dimezzato, ma purtroppo ancora oggi il 25% dei bambini beve tutti i giorni bevande dolci (di cui potrebbe benissimo fare a meno, con un risparmio notevole per la famiglia e con vantaggio per la salute). **Che fare allora? Basta merende? No, assolutamente!** Cerchiamo però di correggere alcuni di questi errori indirizzandoli, prima di tutto col buon esempio, a scelte migliori. Oggi si parla molto di *nudging*, cioè facilitare i comportamenti sani. Un esempio? Ciotola con la frutta in bella vista sul tavolo: biscotti e cioccolatini possono stare dentro alla dispensa, lontani dalla vista. Non sono proibiti, ma sono più difficilmente raggiungibili.



Immagine freepik/valeria\_aksakova





Dopo tante chiacchiere cerco di passarvi **un po' di idee per merende diverse**. Proponetele sotto forma di gioco. Fate tanti bigliettini con i nomi delle merende e metteteli in un sacchetto. Fate estrarre ogni giorno un biglietto, oppure la domenica fate estrarre 6 biglietti e pianificate tutta la settimana (un giorno merenda libera!). Magari approfittate del giorno di festa per preparare insieme ai ragazzi una torta, dei biscotti o delle barrette.

Alcune di queste merende, lo vedrete, sono super energetiche: per bambini piccoli o sedentari, porzioni più piccole, per chi fa sport la porzione sarà più abbondante. Per trasportare la merenda, potete utilizzare sacchetti di plastica riutilizzabili, o meglio ancora involucri ecologici di carta o di tela imbevuta di cera d'api, lavabili e riutilizzabili quasi all'infinito. Oppure, per merende più bagnate o appiccicose, uno scatolino di plastica ben sigillato.

#### Da mettere in cartella al volo, quando non hai tempo di preparare...

- Crackers integrali: oltre ai classici crackers, ci sono mille varianti: ad esempio quelli con semi di girasole/zucca sono alimenti più completi. Attenzione al sale!
- Frutta intera: banana, mela, pera, mandarini, pesche, albicocche
- Frutta a pezzi o piccoli frutti: fragole, ciliegie, mirtilli pezzi di kiwi, ananas, spicchi di arancia
- Frutta secca: noci, nocciole, mandorle, anacardi, noci brasiliane, noci macadamia, pistacchi o arachidi non salati. A questa frutta oleaginosa si può aggiungere uvetta, datteri, fichi secchi per gratificare la voglia di dolce
- Pane integrale (o schiacciata, focaccia) con:
  - burro di arachidi, di mandorle,

- di nocciole (100% frutta secca)
- cioccolato fondente (ok anche al latte, ma quello fondente ha meno zucchero)
- crema di nocciole e cioccolato (cercare una marca con le nocciole come primo ingrediente, non lo zucchero!)
- hummus di ceci\*\* (denso) spalmato sul pane
- marmellata
- noci o altra frutta secca
- olio extravergine di oliva
- formaggio: es ricotta o altro formaggio fresco spalmabile, con una fetta di pomodoro
- pomodoro a fette o verdure grigliate
- prosciutto etc. (aggiungere una fetta di pomodoro o una foglia di insalata)
- solo succhi con 100% frutta, senza zucchero (né dolcificanti) aggiunto
- Verdure crude da sgranocchiare: carote, sedano, peperoni, ravanelli, finocchi, pomodorini. Per una merenda più sostanziosa, aggiungere hummus di ceci\*\* in cui intingere le verdure
- Yogurt naturale (senza zucchero)\*: aggiungere frutta fresca o secca.

#### Merende da consumare a casa

- Frappè: latte + poco zucchero + cacao + ghiaccio: frullare
- Frullato di frutta: frutta fresca, latte, ghiaccio: frullare
- Latte e cacao: mischiare cacao amaro, 1 cucchiaino di zucchero. Aggiungere il latte poco alla volta. Avrete un'ottima bevanda home made, per variare il gusto del latte.
- Pizzette veloci: fettine di pane integrale, mozzarella a pezzetti, un cucchiaio di passata di pomodoro, un pizzico di origano: grigliare qualche minuto. Consumare calde!
- Uovo sbattuto: 1 uovo fresco,

2-3 cucchiaini di zucchero in una tazza media. Montare con un cucchiaino, finché da giallo il composto diventa molto molto chiaro. È un po' troppo zuccheroso, ma dà molta soddisfazione prepararlo.

#### Da preparare insieme...

- Barrette casalinghe: corn-flakes + cioccolato fondente fuso: mischiare, mettere in pirottini di carta monoporzione, raffreddare in frigo
- Biscotti alla frutta secca\*\*\*: farina integrale, poco zucchero, olio EVO, uova, frutta secca
- Muffin: alle noci, ai mirtilli, alle mele, ...
- Pan di "ramerino": fatto in casa, con farina integrale, è ancora più buono
- Pane integrale con cecina (farinata di ceci), eventualmente con verdure grigliate/pomodoro, una foglia di insalata
- Pane integrale con frittata o uovo sodo
- Torte fatte in casa: ad esempio torta di carote \*\*\*, torta di mele, crostata con i frutti di bosco. Per le merende evitare dolci alla crema, che devono essere conservati in frigorifero
- Torte salate (da preparare insieme nel weekend) p a s t a brisé fatta con olio EVO e farina integrale + ricotta e spinaci (o altre verdure gradite)

\* per qualche ora si conserva anche fuori dal frigorifero

\*\* <http://www.simonettasalvini.it/ricette.php?por=2>

\*\*\* <http://www.simonettasalvini.it/ricette.php?por=9>



Immagine freepik/senipetro

**Per chi vuole approfondire:**

<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-dati>