

L'importanza della merenda: una scelta che aiuta a crescere bene

Idee pratiche per i bambini della Scuola Primaria e per i ragazzi della Scuola Secondaria di I grado

La merenda di metà mattina rappresenta un momento importante nell'alimentazione quotidiana dei bambini e dei ragazzi. Dopo diverse ore dalla colazione e prima del pranzo, l'organismo ha bisogno di un piccolo apporto di energia per mantenere concentrazione e benessere durante le attività scolastiche.

Una merenda sana ed equilibrata non serve soltanto a "spezzare la fame", ma contribuisce a fornire nutrienti preziosi per la crescita, sostenendo l'apprendimento e lo sviluppo psico-fisico. Al contrario, spuntini troppo ricchi di zuccheri, grassi o calorie possono provocare senso di stanchezza, calo dell'attenzione e sonnolenza.

Per questo motivo è importante che la merenda sia composta da alimenti semplici e di qualità, privilegiando frutta e verdura fresca, yogurt, cereali integrali e frutta secca oleosa. La varietà è un elemento fondamentale: alternare le proposte durante la settimana permette di garantire un apporto nutrizionale più completo ed educare i bambini a gusti e abitudini alimentari sane.

E' opportuno accompagnare le merende con acqua, da considerarsi la bevanda dissetante per eccellenza, limitando fortemente il consumo di bevande zuccherate (es: succhi di frutta, tè freddo, bevande gassate).

Il coinvolgimento dei bambini e dei ragazzi nella scelta e nella preparazione della merenda può diventare un'occasione educativa preziosa, aiutandoli a sviluppare una maggiore consapevolezza verso ciò che mangiano.

Di seguito proponiamo alcune idee pratiche e semplici per organizzare merende sane, gustose e adatte alle esigenze dei bambini della scuola primaria e dei ragazzi della scuola secondaria di I grado.

Si sottolinea l'importanza di consumare con regolarità una colazione sana ed equilibrata, che è fondamentale per garantire il giusto apporto energetico ed evitare di arrivare allo spuntino di metà mattina eccessivamente affamati.

IDEE PRATICHE:

Da consumare almeno 4-5 volte a settimana, a scelta tra:

- Frutta fresca di stagione;
- Yogurt naturale;
- Frutta secca oleosa (noci, mandorle, nocciole, pistacchi, arachidi);
- Frutta fresca accompagnata da una manciata di frutta secca oleosa;
- Yogurt naturale con frutta fresca di stagione;
- Yogurt naturale con frutta secca oleosa;
- Yogurt naturale con cereali integrali;
- Yogurt naturale con un paio di quadretti di cioccolato fondente.

NB: i succhi di frutta non sostituiscono la frutta fresca e dovrebbero essere consumati solo occasionalmente, prediligendo spremute o frullati di frutta.

Da consumare per un massimo di 1-2 volte a settimana, a scelta tra:

- Panino semi-integrale/integrale con affettato magro (bresaola, fesa di tacchino, prosciutto crudo o cotto);
- Pane con crema di frutta secca (es. crema di mandorle/nocciole 100% frutta secca);
- Pane con ricotta;
- Piccola porzione di dolci casalinghi (es: biscottini, torte, muffin, ecc)
- Piccola porzione di prodotti salati casalinghi (es: pizzette, focaccine, grissini, ecc)
- Pinzimonio di verdure con una porzione di parmigiano;
- Crackers senza sale in superficie.