

# Evviva spuntini e merende per grandi e piccini

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

Seguire una sana e corretta alimentazione significa frazionare il cibo assunto quotidianamente in 5 pasti, 3 principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini.

Gli spuntini e le merende sono da considerare quindi come momenti immancabili della giornata alimentare di tutti, appunto grandi e piccini.

**Ogni spuntino deve apportare circa il 10% delle calorie giornaliere.**

Pertanto le calorie da introdurre durante la giornata possono essere ripartite come segue:

- **20% colazione**
- **10% spuntino metà mattina**
- **35% pranzo**
- **10% merenda del pomeriggio**
- **25% cena**

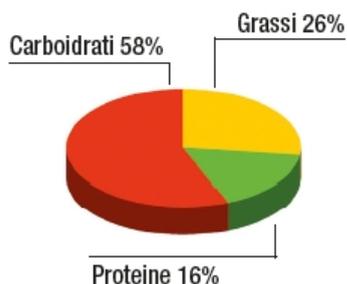
## Le merende dei nostri bambini

Per i nostri bambini, si sa, il momento della merenda è spesso molto gradito perché rappresenta una pausa dalle loro attività quotidiane scolastiche o dai loro giochi. La merenda serve da “ricarica energetica” e rappresenta una sana abitudine che permette di affrontare al meglio gli impegni della tarda mattinata e del tardo pomeriggio. Contribuisce all’interno di una completa ed equilibrata alimentazione a fornire tutti i nutrienti necessari per la crescita e le funzioni vitali dei nostri bambini, favorendo la loro salute, salvo che il pediatra non dia indicazioni differenti a causa di particolari patologie o terapie in atto.

Gli appuntamenti devono essere fissati: è importante evitare che i bimbi mangino a qualsiasi ora in quanto devono arrivare con la giusta fame al pranzo e alla cena. Per lo stesso motivo non bisogna esagerare con le quantità ma rispettare invece le proporzioni in base al fabbisogno calorico e di nutrienti.

# Semplici e sani consigli per la merenda

Le % di calorie (kcal) provenienti da macronutrienti devono rispecchiare il più possibile le proporzioni mostrate dal grafico qui sotto.



## RAZIONE GIORNALIERA CONSIGLIATA % DI KCAL PROVENIENTI DA MACRONUTRIENTI

- Prevedere fonti energetiche di rapido utilizzo (zuccheri semplici) che si trovano nella frutta; a queste andrebbero aggiunti carboidrati complessi ad assorbimento più lento (contenuti in pane, biscotti e cereali, meglio se integrali perchè ricchi di fibre).
- Sì a frutta o verdura, ricche di vitamine, minerali e fibra. Meglio scegliere quelle di stagione, facendo attenzione alla freschezza, e variare ogni giorno o il più possibile i colori, perché ad ogni colore corrisponde un determinato tipo di micronutriente.
- Latte e derivati, ricchi di minerali tra i quali il calcio in grande quantità, tante vitamine differenti, nutrienti essenziali per la crescita.
- Importante variare i cibi, perché il corpo possa assumere tutti i nutrienti disponibili.
- Considerare anche le dosi: in uno spuntino non bisogna esagerare, non lasciate in giro cibo, date voi al bambino la dose giusta.

### Consiglio utile

Come si dice i bambini vengono presi con le dita nella marmellata, fino a che non raggiungono i 3-4 anni potete gestire i loro movimenti, ma poi i bambini sono in grado di prendere da soli e in tutti i momenti della giornata gli alimenti che piacciono di più. Ponete i cibi dolci come biscotti, creme spalmabili, cioccolata, ecc., in scaffali alti o in luoghi fuori dalla portata dei bambini. Date il buon esempio non spiluccate fuori dai momenti dedicati alle merende, il bambino tende ad imitare i genitori.

## Adulti e spuntini

Ma chi l'ha detto che spuntini e merende sono solo "roba da bambini"? I benefici di questi due piccoli pasti sono senza dubbio utili a persone di tutte le età, anche agli adulti! Vediamo perché:

- Il consumo di spuntini e merende garantisce una distribuzione regolare del cibo nel corso della giornata, evitando di arrivare troppo affamati ai pasti principali. Questo è molto importante se si vuole controllare il proprio peso corporeo.
- A proposito sempre del controllo del peso, gli spuntini aiutano anche a scongiurare i "fuori-pasto", cioè il consumo frequente di cibi, spesso poco salutari, che sono una delle cause dei chili di troppo.
- Se l'intervallo tra i pasti è troppo prolungato le merende permettono di evitare cali glicemici.
- Mangiando alla giusta frequenza migliora anche l'attività del metabolismo, ovvero la capacità dell'organismo di trarre dal cibo l'energia necessaria, se il metabolismo funziona bene il cibo verrà meglio consumato, altrimenti in parte può essere accumulato.

## Una pausa per ricaricarsi

Se paragoniamo la giornata di un bambino con quella di un adulto nessuno può contraddire il fatto che in qualsiasi attività, che sia scolastica, ludica o lavorativa, l'organismo ha bisogno di piccoli break per recuperare le forze (fisiche e psichiche) necessarie a proseguire nei propri impegni e arrivare fino a sera. Soprattutto per chi è fuori tutto il giorno la colazione e gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio, sono importanti perché aiutano a mantenere un giusto livello glicemico e permettono di arrivare a pranzo e a cena senza una fame esagerata che ci farebbe mangiare troppo. Fare una pausa, inoltre, permette di socializzare con i colleghi e di staccare la mente dalle incombenze quotidiane, dando quindi effetti positivi alla mente, non solo al corpo. Anche per gli adulti vale la raccomandazione di scegliere alimenti salutari e ricchi di vitamine, minerali e fibre. Meglio evitare di consumare frequentemente cibi troppo calorici (grassi e dolci, alcolici) anche se **ogni tanto** qualche peccato di gola non influirà sulla corretta alimentazione!

## Come preparare una merenda sana e gustosa?

**Quali alimenti scegliere?**

Ti proponiamo alcune ricette per gli spuntini e le merende di adulti e bambini:

- bruschette, frullati di frutta, macedonie, ecc. preparati dai nostri nutrizionisti e gastronomi per conciliare la corretta alimentazione alla piacevolezza del mangiare bene ([Clicca qui](#)).

Attenzione però al bilancio energetico, quindi alle quantità di cibo introdotto rispetto a ciò che si consuma. Per facilitarti il compito di scegliere il cibo e la quantità e qualità giusta di spuntini e merende ti consigliamo:

- di compilare il test “[Menu Personalizzati](#)”. Riempendo il form saprai quante calorie consumare durante la giornata e riceverai 8 menu (2 per stagione) con 35 pasti settimanali, 5 ogni giorno, tra i quali uno spuntino e una merenda, il tutto equilibrato in macro e micronutrienti.

## Vero o Falso

### **La merenda è roba da bambini.**

Falso anche gli adulti possono migliorare la loro dieta quotidiana se si abituano a fare spuntini e merende.

### **Si deve mangiare solo della frutta.**

Falso, anche se è una buona occasione perché di frutta se ne mangia meno del dovuto, è bene accompagnare il frutto con un po' di proteine e carboidrati complessi per raggiungere un buon equilibrio nutrizionale. Esempio una pera da 150g, 15g di Grana padano DOP e 30g di pane integrale, forniscono un ottimo equilibrio in macronutrienti e apportano 177 Kcal.

### **Una porzione di latte o yogurt sono una buona merenda.**

Vero, occorre però integrare perché latte e yogurt forniscono soprattutto proteine, grassi e pochi zuccheri semplici (lattosio) oltre a vitamine e minerali. Mancano quindi altri zuccheri, fruttosio della frutta, e i carboidrati complessi del pane.

### **Lo yogurt alla frutta è una merenda completa.**

Falso, negli yogurt c'è sempre una quantità di frutta molto bassa, un vasetto di yogurt alla frutta apporta circa 70 Kcal, integrare con alimenti come quelli suggeriti per lo yogurt bianco e il latte.

### **Pane, olio e sale sono una buona merenda.**

Falso. Le merende di solito sono dolci, ma non per questo occorre evitare quelle salate. Tuttavia olio e pane forniscono solo carboidrati e grassi, e spesso troppe calorie, occorre assumere anche una quantità di proteine, per esempio una fettina di prosciutto magro o un po' di formaggio stagionato.

### **Pane, burro e marmellata sono una buona merenda.**

Vero e falso. Falso per le ragioni già illustrate per il pane, olio e sale, mancano le proteine e se le quantità sono elevate forniscono troppe calorie, basti pensare che per imbrattare una fetta di pane servono circa 10g di burro, da solo 80 Kcal. Vero, se le calorie complessive sono giuste, se fossero troppe potrebbero avere una lenta digestione e inficiare alcuni vantaggi della merenda, il resto dei nutrienti mancanti si possono assumere a pranzo o a cena.

### **Meglio una pratica merendina o barretta integrata di nutrienti.**

Falso. Controllate l'etichetta della merendina e vi accorgete che non c'è quasi mai equilibrio tra i nutrienti. Se le barrette o gli snack espongono in etichetta un certo equilibrio nutrizionale, questo è valido sul piano chimico, ma non nutrizionale. È accertato da molti studi che i nutrienti nelle barrette o snack integrati con nutrienti di sintesi o estratti dagli alimenti, sono molto meno biodisponibili degli stessi elementi uniti all'alimento in natura.

### **Una fetta di crostata fatta in casa è un'ottima merenda.**

Vero, a condizione che la pasta contenga anche proteine, uova o latte o yogurt e che la frutta venga messa fresca dopo la cottura.

## Come rimediare ad una merenda sbilanciata

Come per tutti i pasti è spesso difficile abituarsi a fare i pasti principali gli spuntini e le merende con un giusto equilibrio di calorie provenienti da tutti i macronutrienti. Se però ci si organizza, ci si può riuscire. In ogni caso non bisogna allarmarsi se noi o i nostri bambini non riusciamo a fare pasti equilibrati. La cosa importante è che l'equilibrio avvenga durante la giornata. Va comunque considerato un grave errore fare una dieta dissociata come per esempio: solo proteine a pranzo e solo pasta a cena. Il consiglio dei nutrizionisti per le persone in salute è di assumere ad ogni pasto anche minime quantità di proteine e carboidrati. E' invece pochissimo salutare fare una dieta iperproteica, senza carboidrati, per periodi lunghi, si affaticano i reni e si può incorrere in molte patologie.

# Leggi anche

{article-slider}

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.