Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Non senza il mio spuntino!

Situazione al
03/2018

I genitori di bambini in età scolare di prepararono giornalmente uno spuntino per i loro figli. Spesso la vita frenetica di ogni giorno fa sì che la merenda sia più o meno sempre la stessa, ma variare sarebbe molto importante per la dieta dei nostri bambini.

Il Centro Tutela Consumatori Utenti offre una serie di consigli e suggerimenti per una merenda completa e funzionale. Uno spuntino completo deve fornire le sostanze nutritive essenziali, tra cui carboidrati, proteine, vitamine e minerali. In questo modo si reintegrano le riserve di energia migliorando le performance fisiche e mentali dei bambini. Lo snack contribuisce così ad una migliore capacità di concentrazione soprattutto al mattino e di particolare importanza per tutti quei bambini che sono abituati a mangiare poco o niente durante la prima colazione.

Il classico panino fornisce al corpo principalmente carboidrati e, a seconda di come guarnito, anche proteine e grassi: ma prosciutto, pancetta o salsiccia non dovrebbero essere presenti nella dieta quotidianamente. Alternative infatti ce ne sono molte: formaggio o creme di formaggio alle erbe spalmabili, ricotta oppure burro e miele. Per i vegetariani, purea di ceci o fagioli, mentre per i bambini che amano il cibo croccante al posto del pane fresco, si potrebbe preferire lo „Schüttelbrot“ oppure fette biscottate, grissini o cracker non salati. E' preferibile inoltre l'uso del pane con farina integrale. Anche lo yogurt con il muesli è molto adatto per la merenda. I cereali possono essere divisi in piccoli porzioni all'interno di un vasetto di vetro: lo yogurt inoltre, assieme ai formaggi e altri prodotti caseari, è una buona fonte di proteine, calcio e minerali. Il muesli può anche essere sostituito dalle barrette di muesli ma preferibilmente senza zuccheri aggiunti.

Anche frutta e verdura di stagione sono adatti per una merenda varia e colorata e sono comunque le più importanti fonti di vitamine e sali minerali. Un trucco per far mangiare frutta e verdura ai bambini è quella di prepararla già tagliata in piccole parti, a fette o a bastoncino, riponendola di un porta-vivande. Come contorno si potrebbe pensare anche a carote, cavolo rapa, finocchi, cetrioli e peperoni. Particolarmente adatti alla merenda anche piccoli ravanelli e pomodorini, visto che non hanno bisogno

di essere tagliati. La maggior parte dei bambini mangia preferibilmente la mela già a fette piuttosto che una mela intera, e la frutta non dovrebbe essere troppo matura altrimenti potrebbe arrivare al momento della pausa merenda già completamente schiacciata! Alcuni bambini sono dei pigroni riguardo a frutta e verdura e quindi si potrebbe ovviare a ciò con un bel centrifugato fatto con frutta e verdura fresca: si tratta di centrifugati di alta qualità, posto che contengono più del 50% della frutta e verdura usata per prepararli.
Infine ad alcuni bambini piace un mix di frutta secca oppure il cosiddetto „Studentenfutter“, mix di frutta secca, noci, nocciole, ecc ...

Lo spuntino sano e facile fa preparare!

- Preferisci verdura e frutta di stagione proveniente da agricoltura biologica a a “chilometri 0”: il rischio di esposizione ai pesticidi si riduce notevolmente;
- prova a preparare spuntini e merende con il pane integrale e vedere se piace ugualmente al tuo bambino: rispetto al pane bianco contiene più minerali e fibre e sazia di più;
- varia spesso, ad esempio cambiando il tipo di pane, la frutta e la verdura e non dimenticarti di chiedergli sempre se gli è piaciuto o meno!
- Posto che non diventi abitudine quotidiana, ogni tanto si può anche dare al bambino un dolce;
- alimenti fatti apposta per i bambini come le fette al latte, non offrono alcun vantaggio rispetto ad altri alimenti naturali e non sono necessari alla sua alimentazione. Al contrario contengono troppo zucchero e troppi grassi;
- usate per la merenda un porta-vivande riutilizzabile da poter lavare in lavastoviglie e che abbia all'interno lo spazio regolabile in modo da poterci far stare dal pane alle verdure, senza l'uso di ulteriori materiali non riciclabili: in internet si possono trovare molti consigli a proposito!
- Assieme allo yogurt mettete nello zaino un cucchiaino riutilizzabile, in acciaio inox o in plastica;
- i cibi fortemente acidi o salati non andrebbero avvolti nella carta stagnola, poiché il sale e l'acido contenuti fanno passare l'alluminio dalla carta stagnola ai cibi;
- accanto alla merenda è importante anche un'adeguata idratazione: in molte classi ogni bambino ha la propria tazza e può bere l'acqua del rubinetto e dunque non c'è bisogno di aggiungere una bevanda alla merenda. In mancanza gli si può dare dietro una borraccia d'acqua da riutilizzare ogni volta. Ottimi dissetanti sono, oltre all'acqua del rubinetto, succhi di frutta poveri di zucchero o tisane, oppure sciroppi e succhi diluiti con acqua (la proporzione ideale è 1:2 o 1:3).