

E' importante la merenda nei bambini? Come evitare troppe calorie? Quali sono gli alimenti giusti da dare ai bambini?

Nei bimbi piccoli, come sappiamo, vengono in genere consigliati 5 pasti giornalieri: la colazione, la merenda di metà mattino e pomeriggio, il pranzo e la cena. Spesso la merenda viene trascurata o considerata come un pasto di "riserva". Scopriamo insieme che non è così!

Qual è il ruolo della merenda nei bambini?

La merenda è anch'essa un pasto fondamentale nell'economia della giornata alimentare di un bambino, in quanto serve da "spezza-fame" ed evita che le ore di digiuno tra la colazione e il pranzo o tra il pranzo e la cena diventino eccessive, determinando, a causa di variazioni ormonali, un maggiore senso di fame al pasto successivo con conseguente stimolo ad alimentarsi in modo quantitativamente e qualitativamente scorretto.

Dato il suo ruolo di "spezza-fame", la merenda non dovrebbe fornire troppe calorie, giusto il 5-10% di quelle che il bambino, in base alla sua età e sesso, dovrebbe consumare nell'intera giornata.

Purtroppo ancora oggi la merenda, non essendone culturalmente diffusa l'importanza, non sempre viene gestita in maniera corretta dai genitori che tendono spesso o a sottostimarla o a sovrastimarla.

Un esempio di merenda eccessiva

Per capire quanto sia facile "esagerare" facciamo un esempio pratico e consideriamo un ragazzino di 10 anni, di peso normale (cioè di circa 40-45 kg): per età e sesso un bambino con queste caratteristiche dovrebbe assumere durante la giornata in totale circa 1800 Kcal.

La merenda, come detto in precedenza, dovrebbe rappresentare il 5- 10% dell'energia giornaliera, dovendo contenere quindi dalle 90 alle 180 kcal. Quello che invece troppo spesso accade è che la merenda tipica un bambino di 10 anni sia costituita da 1 succo di frutta e una merendina farcita al latte (ovvero circa 230 kcal!) o addirittura, nel caso di una

pizzetta farcita sfioriamo le 400 kcal (e oltretutto alla pizzetta si accompagna spesso una bevanda ad alto contenuto di zuccheri!)

Dunque la merenda non solo determina un eccessivo introito di calorie, zuccheri e grassi saturi, ma finisce per saziare troppo il bambino, facendogli saltare il pranzo e/o la cena e alterando i ritmi alimentari della sua giornata!

Consigli per una merenda corretta

Dunque care mamme, nonni, zie e baby-sitter:

- aiutiamo i nostri bambini a consumare una merenda corretta dal punto di vista nutrizionale, incoraggiando, senza fornire alternative, il consumo di quella scolastica, laddove fornita, oppure dando loro della frutta di stagione, alternandola magari con dei cracker, uno yogurt e, 1-2 volte a settimana, anche con una piccola merendina non farcita.
- impariamo a non sovrastimare il consumo energetico di un'ora di sport, valutando criticamente il tempo che realmente è effettivamente costituito da attività di movimento (se ci fate caso, spesso equivale a circa mezz'ora, decisamente non molto!).
- non compensiamo con la merenda pomeridiana il mancato pranzo, perché in questo modoosterremo il bambino nel suo rifiuto della mensa scolastica; invece, con fermezza, invitiamolo a consumare o almeno assaggiare il pranzo, e non cediamo alle comuni proteste per fame dopo la scuola: il pranzo lo aveva a disposizione, se lo ha rifiutato... dovrà imparare la lezione!

Qualche pratico suggerimento per variare la merenda

Questa tabella naturalmente ha solo un ruolo indicativo, ma può rappresentare un'utile guida per capire qual è la merenda più opportuna nei nostri bambini!

Età	Esempi pratici
0 a 6 mesi	Solamente latte seguendo modalità suggerite dal pediatra

6 a 12 mesi	- latte 200 ml formulato (primi 6 mesi) o di proseguimento (dai 6 mesi) oppure - yogurt 125 gr naturale intero o con frutta 80 gr frullata o fresca
1 - 3 anni	- frutta fresca 80 gr - yogurt naturale intero 125 gr - frullato di frutta con latte - 3 biscotti con latte o singoli
3 - 5 anni	- biscotti secchi 3-4 + succo di frutta - biscotti prima infanzia 3-4 + succo di frutta - 1 volta a settimana 1 fetta di torta semplice con the o gelato nel periodo estivo
5 anni in su	Pane biscottato o 2-3 fette biscottate con filo di marmellata o nutella (ogni tanto) oppure con prosciutto cotto, crudo, bresaola, tacchino (2 fettine)

Autrice: Dott.ssa Marianna Verneti - Nutrizionista