

I bambini e la merenda

Le merende di metà mattina e del pomeriggio aiutano a spezzare il digiuno, ma anche a migliorare l'attenzione e l'apprendimento a scuola. Occorre però che siano spuntini leggeri, come ad esempio un frutto, uno yogurt, un panino con la marmellata o con un'imbottitura semplice come olio e pomodoro fresco. Una o due volte a settimana si può scegliere una merenda dolce, come una fetta di torta, meglio se fatta in casa.

I prodotti confezionati, come le merendine e gli snack, andrebbero invece consumati raramente perché contengono quantità eccessive di grassi, sale e zucchero. È importante adeguare le quantità anche in base allo stile di vita del bambino: se fa tanto movimento si può aggiungere alla merenda abituale qualcosa di più sostanzioso come ad esempio una manciata di frutta secca o un pezzetto di cioccolato.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

55%
Bambini che
consumano
**una merenda
di metà mattina
abbondante**



dati 2019

In Italia, più della metà dei bambini consuma una merenda di metà mattina troppo abbondante, ossia con un eccesso di grassi e zuccheri.

Se si mangia una merenda troppo calorica si rischia di non avere più fame al pasto successivo, sbilanciando così le quantità di cibo assunte nel resto della giornata e aumentando la probabilità di sovrappeso e obesità.



Come **AGIRE**

Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Definire un approccio consapevole nella scelta e distribuzione della merenda

- ▶ Incentivare progetti che prevedano la distribuzione di alimenti salutarici per la merenda a scuola, con interventi multidisciplinari che integrino gli aspetti educativi e didattici.
- ▶ Coinvolgere i bambini nella scelta degli alimenti fornendo informazioni sui diversi tipi di merende, così da facilitare una decisione consapevole.
- ▶ Definire linee guida sul contenuto dei distributori automatici di cibi e bevande, che possono avere un'influenza negativa sui bambini attraverso il messaggio di marketing proposto.

Coinvolgere le famiglie

- ▶ Informare le famiglie sui progetti attuati a scuola e le buone pratiche adottate per la distribuzione di merende adeguate a scuola.
- ▶ Fornire indicazioni sull'educazione alimentare e soprattutto sulla corretta lettura delle etichette nutrizionali, così da promuovere scelte consapevoli durante l'acquisto degli alimenti.

In famiglia

Creare occasioni per facilitare scelte salutari

- ▶ Ridurre l'acquisto di prodotti confezionati come merendine e snack. I bambini, così come gli adulti, dovrebbero limitarne il consumo ad un paio di volte a settimana.
- ▶ Proporre dolci elaborati solo in occasioni speciali, ad esempio feste o compleanni.
- ▶ Alternare merende dolci a merende salate, al fine di stimolare l'interesse dei bambini a provare nuovi alimenti.

