



ALCUNE SEMPLICI IDEE PER UNA CORRETTA MERENDA DA PORTARE A SCUOLA

E' molto importante abituare i ragazzi a non mangiare sempre gli stessi cibi, ma soprattutto offrire loro delle valide alternative alle merendine confezionate, quando frequentano la scuola: innanzi tutto per motivi di salute al fine di assicurare una crescita adeguata a prevenire alcune malattie (l'obesità tra i bambini e quindi tra i ragazzi cresce in modo preoccupante) ma anche perché occorre fornire loro la giusta energia per affrontare lo studio.

Ecco alcuni consigli rivolti alle famiglie per variare la merenda da portare a scuola:

- 1) **Frutta secca:** Uva passa, pistacchi, mandorle, anacardi, noci e nocciole, arachidi non salate sono perfette da mettere in un piccolo contenitore ermetico. In questo caso è bene non esagerare con le quantità: 30-40gr di frutta secca sono sufficienti perché anche se sono altamente nutrienti hanno un alto contenuto calorico. E' anche molto importante verificare con il pediatra che non vi siano allergie a questi alimenti.
- 2) **Frutta disidratata:** Banane e mele, mango e papaia, cocco, fichi, albicocche, datteri, possibilmente comunque senza troppi zuccheri

aggiunti. Anche in questo caso, non più di 2-3 pezzetti di frutta di media misura.

- 3) **Frutta fresca:** Per merenda, chiusi in un contenitore ermetico, vanno benissimo mele a pezzetti, banane, pere, uva, mirtilli, susine... Meglio proporli già sbucciati, tagliati a pezzetti e senza semi, così sarà più facile mangiarli e soprattutto non ci saranno scarti da mettere in cartella. Allo stesso modo vanno benissimo finocchi, carote, cetrioli o caroselli e tutta la verdura di stagione disponibile.
- 4) **Tramezzini e panini:** Se preparate in casa dei pani speciali (per esempio alle olive, o con i pomodori secchi, o con i formaggi...), allora potete proporre per merenda semplicemente due/tre fette di pane. Altrimenti potete preparare dei panini classici. Si possono usare pane in cassetta morbido, panini all'olio, al latte o i classici panini. Prediligete le farciture semplici: nutella o marmellata (senza esagerare), prosciutto cotto e formaggio non salato, mozzarella e prosciutto cotto, frittata cotta al forno (così non unge), zucchine o altre verdure grigliate e mozzarella (per evitare che la mozzarella faccia acqua, fatela scolare su carta da cucina prima di usarla o sostituirla con formaggio dolce più stagionato). E poi l'immancabile toast, con prosciutto cotto e formaggio
- 5) **Merende salate:** Perfetti i tocchetti di parmigiano da mettere nel contenitore ermetico, insieme a cracker di vario tipo: integrali (più nutrienti e ricchi in fibre), all'olio d'oliva, ai semi di sesamo (occhio alle allergie!), oppure con dei grissini. E poi ci sono i Muffin salati (e dolci): con le zucchine, le carote, l'uvetta, mela e cannella...

6) **Merende dolci:** Oltre alle crostate con marmellata preparate in casa, si possono preparare dei pandispagna morbidi, un ciambellone, una torta alle carote, o un plum cake allo yogurt...

7) **Bibite:** L'acqua è sicuramente la bevanda migliore da accompagnare alla merenda, dato che soddisfa la sete, non contiene né zuccheri né calorie ed è economica. L'acqua gasata può essere un'alternativa e si può anche mescolare con un'equivalente quantità di succo di frutta creando una "bibita gasata" sana. Sono sicuramente da evitare, anzi vietate, le bibite gasate, piene di zuccheri, di calorie e di caffeina (coca-cola, aranciata, the, bevande troppo dolci,..). Piuttosto sarebbe ottimale scegliere latte, ricco di calcio e vitamina D, utili per la crescita, o succhi di frutta al 100% senza aggiunta di zuccheri o coloranti. I succhi forniscono minerali, vitamine e i migliori sono quelli all'arancia, al pompelmo e all'ananas. Va ricordato che anche se il succo di frutta è una bevanda sana, è anche ricco in calorie perciò se ne consiglia un uso moderato.

Insomma, con un po' di fantasia ed una maggiore attenzione al momento della scelta dei cibi da acquistare è facile creare merende buone, nutrienti e soprattutto sane da consumare a scuola.

Prof.ssa Stefania Soldani, docente I.C. "Grimaldi-Lombardi"