

EDUCHEF

**Progetto di Promozione della Salute per genitori,
familiari e personale scolastico che aderiscono alla
rete Scuole che Promuovono Salute**

**Oggi parliamo di:
MERENDA**

Forlì 12 novembre 2024

E' L'ORA DELLA MERENDA!

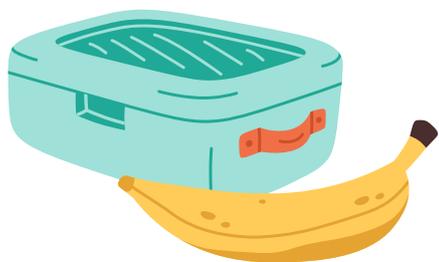
La merenda è uno dei momenti della giornata preferito da bambinæ e ragazzæ: è una parentesi di riposo e di ricarica delle energie, ma anche di condivisione e di gioco.

L'**obiettivo della merenda** è quello di aiutare bambinæ e ragazzæ a:

- ripristinare le energie per mantenere l'attenzione nelle ore scolastiche o nelle attività pomeridiane;
- arrivare al pasto successivo con il giusto appetito, riducendo il rischio di effettuare scelte alimentari inadeguate per quantità o qualità;
- coprire il fabbisogno di nutrienti fondamentali e che non sempre sono completamente assicurati dagli altri pasti (carboidrati complessi, grassi protettivi, fibre, vitamine, sali minerali, acqua).



Considerato il suo ruolo di "spezza-fame", la merenda dovrebbe fornire una piccola dose di energia, senza determinare un impegno digestivo eccessivo che potrebbe compromettere la capacità di concentrazione.



Non sempre è facile capire come comportarsi o come assecondare le esigenze e i gusti di bambinæ e ragazzæ: può capitare che la merenda venga saltata perché sembra che non se ne avverta la necessità o, viceversa, che venga fornita una merenda eccessiva, con il rischio di sbilanciare l'apporto nutritivo e di arrivare troppo sazi al pasto successivo.

Varia le scelte

Per la merenda dovrebbe valere lo stesso principio alla base di tutti gli altri pasti: al bando la monotonia e ben venga la varietà!

Trovare ricette gustose e al tempo stesso sane e gradite da bambinæ e ragazzæ, però, può sembrare difficile. Niente paura!

A volte basta un pizzico di creatività per trasformare gli ingredienti più semplici in un'alternativa sfiziosa, colorata e accattivante.

Cosa non può mancare a MERENDA?



1. Frutta fresca

Si sa, bambinæ e ragazzæ dovrebbero introdurre ogni giorno almeno 2-3 porzioni di frutta di stagione: la merenda rappresenta un'occasione privilegiata per consumare questo alimento, preziosa fonte di acqua, vitamine e minerali.

Ma perchè sia il palato sia l'occhio vogliono la loro parte, è bene adottare qualche strategia per rendere più invitante la vasta gamma di frutta che la natura ci mette a disposizione.

Perchè non provare con formine tagliafrutta, spiedini, forchette colorate per la macedonia, chips di mela fatte in casa, gelatini di yogurt e frutta home-made o smoothie di frutta e cacao da portare con sè a scuola?

Presentare la frutta sotto aspetti mutevoli e divertenti e proporla in diverse preparazioni dalla consistenza diversificata, così come coinvolgere bambinæ e ragazzæ nel taglio e nell'assemblaggio della merenda, aiuta a prendere confidenza con questo gruppo alimentare e a sperimentare con il gusto.

E' bene ricordare che ***i succhi di frutta non sostituiscono la frutta fresca*** (non hanno fibra) e dovrebbero essere consumati solo occasionalmente, prediligendo spremute fatte in casa o succhi di frutta senza zuccheri aggiunti.

2. Frutta secca

La frutta secca a guscio, tra cui noci, mandorle, nocciole, pistacchi e pinoli, costituisce un'ottima fonte di sostanze protettive: grassi buoni, vitamine E, antiossidanti e minerali come calcio e magnesio.

Può essere proposta al naturale per arricchire yogurt o macedonie di frutta, ma per bambinæ e ragazzæ può essere deliziosa sotto forma di crema da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (si possono facilmente realizzare in casa diverse creme spalmabili di frutta secca, oppure si può optare per prodotti del commercio senza grassi e zuccheri aggiunti).



Inoltre, la frutta secca tritata, a lamelle o in farina può essere utilizzata come ingrediente di numerose preparazioni domestiche, tra cui biscotti, barrette, torte semplici, muffin.

Cosa non può mancare a MERENDA?

Consiglio per i più piccoli:

Secondo quanto indicato nel documento del Ministero della Salute per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica (2017), fino ai 4-5 anni di età la frutta secca dovrebbe essere evitata, o somministrata tritata finemente o previa riduzione in farina.

Poiché la frutta secca oleosa ha un ruolo rilevante all'interno del modello alimentare mediterraneo, le linee guida della regione Emilia-Romagna per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole (2023) ritengono importante educare i bambini al gusto e al consumo di frutta secca fin dalla prima infanzia, a patto che sia proposta in modalità adeguate e sicure.



3. Latte e yogurt

Latte e yogurt apportano calcio e vitamine utili alla crescita e al benessere di ossa e denti, motivo per cui bambinø e ragazzø dovrebbero essere incoraggiati a consumarne 1-2 porzioni al giorno.

E' bene evitare di aggiungere zucchero o preparati ricchi in zucchero al latte, ma si può stuzzicare il palato con l'aggiunta di cacao amaro in polvere o di spezie gradite, come cannella o bacche di vaniglia.

E quale yogurt? L'ideale sarebbe quello bianco al naturale (intero!) a cui possiamo aggiungere frutta fresca in pezzi o ridotta in gelatina, frutta secca, cereali semplici in fiocchi o gocce di cioccolato fondente.

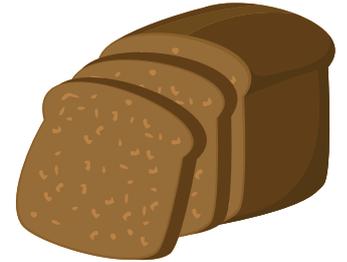
Cosa non può mancare a MERENDA?

4. Pane

Il pane è un'ottima fonte di energia e dovrebbe essere consumato più volte al giorno.

Può essere offerto anche per merenda? Certo! Purchè sia abbinato a prodotti semplici, come marmellata, miele, ricotta, crema di frutta secca, olio e pomodoro (tipo bruschetta) o altre verdure gradite sia crude che cotte (ad esempio, possono essere realizzati buonissimi paté domestici a base di diverse verdure, quali zucca, zucchine, carciofi).

Da non trascurare la qualità del pane; è bene prediligere un pane a basso contenuto di sale oppure di tipo integrale/semi-integrale.



E il classico panino?

Per molti ragazzi e ragazze il panino farcito con salumi o formaggi costituisce una merenda abituale. Il panino non è certamente un alimento da demonizzare, ma è bene ricordare che non rispecchia le caratteristiche nutrizionali che dovrebbe avere una merenda.

In particolare, il consumo di formaggio o affettato è indicato come pietanza all'interno dei pasti principali della giornata (come alternativa a carne, pesce, legumi, uova), pertanto il classico panino imbottito può rappresentare una soluzione veloce per il pranzo (possibilmente con l'aggiunta di verdura nella farcitura), ma non s'addice ad una merenda.

Quando ragazzi e ragazze arrivano a merenda molto affamati e

sentono l'esigenza di una merenda sostanziosa, è importante assicurarsi, prima di tutto, che la colazione sia adeguata.

Infatti, è molto diffusa la tendenza a saltare la colazione e purtroppo questo si ripercuote negativamente non solo sulla capacità di concentrazione, ma anche sull'equilibrio nutrizionale della giornata e sulla ricerca di cibi dall'elevata densità energetica.

Qualora sia previsto il doppio intervallo nelle ore scolastiche, la merenda non dovrebbe essere raddoppiata, ma è invece fondamentale assicurare una adeguata idratazione con acqua.

Tuttavia, se il pranzo viene consumato molto tardi, potrebbe essere utile prevedere due piccole merende, di cui almeno una a base di frutta e una a base di prodotti semplici (es. biscotti secchi, piccolo panino con marmellata o ricotta e verdure)

Cosa non può mancare a MERENDA?

5. Biscotti e dintorni: prodotti da forno dolci e salati

Come la mettiamo con biscotti, merendine e altri snack molto apprezzati da bambinè e ragazzè?

Come già abbiamo visto, nulla va vietato, ma l'obiettivo è costruire insieme un equilibrio flessibile, in cui c'è spazio per tutto, con misura e moderazione.

Certamente sono da preferire prodotti da forno semplici e possibilmente di tipo casalingo: nel corso del laboratorio sperimentaremo diverse proposte dolci e salate, che possono essere realizzate anche insieme ai più piccoli nelle giornate in cui c'è maggiore disponibilità di tempo.



Variare le merende proposte, coinvolgere bambinè e ragazzè nella preparazione per stimolarne la naturale curiosità, dare per primi l'esempio e aumentare l'offerta (in casa e a scuola) di prodotti sani, porterà in modo fisiologico a ridurre il consumo di merendine e altri prodotti confezionati meno adeguati dal punto di vista nutrizionale.

Infine, non dimentichiamoci che il momento della merenda è un'occasione di crescita, di scoperta e di scambio con gli altri: la merenda è sempre più buona se condivisa!



"OGGI COSA PREPARIAMO?"

ALCUNE IDEE PER UNA MERENDA VELOCE, GUSTOSA E SALUTARE



Spiedini di frutta fresca: banana, kiwi, pera, pesca, albicocca, mirtilli, lamponi...via libera ai colori!



Barrette fatte in casa: ne esistono tantissime versioni, prova ad usare fiocchi di avena, miele e un mix a piacere di frutta secca e frutta essiccata (come uvetta o cocco); semplice e sfizioso!



Gelato di frutta e yogurt fatto in casa: basta munirsi di appositi stampi e il gioco è fatto!



Hummus dolce al cacao: legumi (ceci o cannellini), cacao, crema di mandorle e un po' di latte possono dare origine a una golosa crema da spalmare sul pane!



Frullato di frutta fresca e secca: prova a sperimentare diversi abbinamenti per un frullato sempre diverso!

LA CHEF PROPONE

Ricette a cura della chef **Giulietta Pasini**
ISS P. Artusi Forlimpopoli



**Cookies d'avena
e uvetta**



**Torta allo yogurt
con frutti di
bosco**



**Muffin salato
alla zucca e
taleggio**



**Sandwich di
segale con
ricotta e verdure**



Cookies d'avena e uvetta

INGREDIENTI (dosi per 12 persone)

- *Fiocchi d'avena* 500 g
- *Zucchero di canna fine* 100 g
- *Uvetta* 100 g
- *Olio extravergine di oliva o girasole* 100* ml
- *Uova* n. 2
- *Nocciole* 40 g
- *Cremor tartaro* 2 cucchiaini

PROCEDIMENTO

1. Frullare i fiocchi d'avena con le nocciole;
2. Unire a fiocchi di avena e nocciole lo zucchero, le uova, l'uvetta, il cremor tartaro e l'olio;
3. Formare un panetto e lasciare riposare in frigorifero;
4. Formare delle palline e disporle in una placca con carta forno;
5. Cuocere a 170 gradi per 15-20 minuti.

**nota: aggiungere un po' alla volta l'olio all'impasto e incrementare gradualmente le quantità se il composto dovesse risultare troppo asciutto*



Torta allo yogurt con frutti di bosco

INGREDIENTI (dosi per 12 persone)

- *Yogurt greco* 800 g
- *Uova* n. 8
- *Amido di mais* 6 cucchiaini
- *Zucchero di canna* 6 cucchiaini +
3 cucchiaini
per i frutti di
bosco
- *Cremor tartaro* 2 cucchiaini
- *Sale* q.b.
- *Frutti di bosco
misti* 500 g
- *Zucchero a velo* per decorare

PROCEDIMENTO

1. Separare i tuorli dagli albumi;
2. Sbattere i tuorli con lo zucchero e aggiungere lo yogurt;
3. Montare gli albumi con un pizzico di sale e, una volta sodi, aggiungerli delicatamente al composto;
4. Aggiungere l'amido setacciato e il cremor tartaro;
5. Distribuire in una tortiera unta e cuocere a 160 gradi per 30 minuti;
6. Nel frattempo cuocere i frutti di bosco in padella con 3 cucchiaini di zucchero di canna, fino a formare una salsa;
7. Raffreddata la torta, distribuire la salsa sopra.



Muffin salato alla zucca e taleggio

INGREDIENTI

(dosi per 15-20 persone)

- *Farina di farro* 350 g
- *Zucca* 600 g
- *Taleggio* 300 g
- *Uova* n. 6
- *Olio extravergine di oliva o girasole* 180 ml
- *Bicarbonato* 2 cucchiaini
- *Sale* q.b.
- *Semi di zucca per la superficie*

PROCEDIMENTO

1. Cuocere la zucca in forno a vapore con la buccia, estrarre la polpa e frullarla;
2. In una ciotola mescolare la farina, il bicarbonato, il sale, le uova, l'olio, il bicarbonato, il taleggio a pezzettini e la purea di zucca;
3. Distribuire il composto nei pirottini per muffin spennellati con olio;
4. Cospargere la superficie con semi di zucca;
5. Cuocere a 170 gradi per 20-25 minuti.



Sandwich di segale con ricotta, zucchine marinate, pomodori secchi e avocado

INGREDIENTI (dosi per 12-15 persone)

- *Zucchine* 1000 g
- *Peperoni gialli* 500 g
- *Ricotta* 500 g
- *Pomodori secchi* 500 g
sott'olio
- *Pane di segale* n.30 fette
- *Avocado* n.3
- *Aceto di mele* q.b.
- *Olio extravergine* q.b.
di oliva
- *Origano* q.b.
- *Mandorle tritate* 100 g

PROCEDIMENTO

1. Sbucciare l'avocado e frullarlo con pepe e olio evo;
2. Grigliare le zucchine e i peperoni, salarli, aggiungere l'aceto di mele, l'origano e l'olio evo;
3. Tostare il pane di segale, spalmarvi sopra la ricotta, aggiungere le zucchine, i pomodorini secchi sgocciolati, i peperoni e le mandorle;
4. Spalmare l'avocado su un' altra fetta di pane e formare un sandwich.