

Introduzione

«COSA C'È DI BUONO PER MERENDA?»: se siete genitori di certo vi sarete sentiti ripetere questa domanda un bel po' di volte, perché se c'è un momento della giornata che tutti i bambini aspettano con gioia è proprio quello della merenda. E d'altra parte come dar loro torto? A merenda spesso si consumano alimenti più invitanti e golosi rispetto a quelli del pranzo o della cena.

Facciamo un salto indietro nel tempo: non sarà difficile ricordare le nostre merende “speciali” da bambini, a base di gelato, macedonia, spiedini di frutta in riva al mare o panini farciti dopo una bella passeggiata in montagna d'estate; a base di cioccolata calda, biscotti e altre prelibatezze nella stagione più fredda. Ma se è vero che la merenda è un momento gratificante, non deve diventare l'occasione per rimpinzarsi di cibi eccessivamente ricchi di zuccheri o di calorie.

Quando si tratta dell'alimentazione dei propri figli i genitori spesso hanno difficoltà a capire quale sia la scelta migliore da fare; se si è troppo rigidi si passa per “fissati”, se invece si è troppo permissivi si rischia di instaurare delle abitudini alimentari scorrette che il bambino manterrà nel tempo e che potrebbero causare patologie in età adulta. È importante ricordare che nessun alimento è di per sé vietato o pericoloso, ciò che conta sono la quantità e la frequenza di consumo. Dovremmo considerare l'educazione alimentare come uno dei tanti aspetti dell'educazione dei bambini: un insieme di comportamenti e abitudini che si apprendono gradualmente nell'infanzia e che tendono a persistere nel tempo, influenzando le nostre scelte

anche da adulti. Il ruolo dei genitori, come primo esempio a cui i bambini fanno riferimento, è quindi fondamentale; nessuno concederebbe a un bambino di uscire in costume in pieno inverno per andare a scuola (nonostante le sonore proteste del piccolo...), né tantomeno di indossare la tuta da sci per stare in spiaggia: le richieste dei bambini meritano risposte e regole da parte degli adulti, e in ambito alimentare vale lo stesso principio.

Acquisire abitudini alimentari corrette non è difficile né impossibile. Un buon punto di partenza è rispettare il senso di sazietà dei bambini (già dalla nascita, infatti, hanno la capacità di autoregolarsi) ed evitare la monotonia: mangiare sempre le stesse cose, perché pratiche da preparare o acquistate già pronte al supermercato, non è una buona abitudine.

“Alimentarsi” e “nutrirsi” sono due concetti molto diversi e nelle prossime pagine parleremo di quanto sia importante *nutrire* i propri figli con cibi sani e naturali, che apportino un'adeguata quantità di nutrienti e calorie. Il primo passo è certamente acquistare e portare in tavola i prodotti “giusti”, ma è innegabile che ciò che avviene lontano dai pasti influenzerà l'esito di questo percorso. Ecco perché ci siamo riproposte di aiutare i genitori a districarsi nel complicato mondo della merenda: avere le informazioni nutrizionali corrette consentirà loro di scegliere gli alimenti migliori e la merenda “ideale” in base ai gusti e alle esigenze dei bambini.



CAPITOLO II

La composizione ideale

Quali alimenti devono comporre uno spuntino o una merenda? Dal punto di vista nutrizionale non ci sono cibi vietati o dannosi, ma prima di entrare nel merito vediamo le componenti-base che costituiscono una merenda sana.

UNA QUOTA DI CARBOIDRATI COMPLESSI. I bambini hanno bisogno di assumere energia di pronta assimilazione a ogni pasto e ciò vale anche per la merenda. I cereali sono il nutrimento di più facile digestione e forniscono energia “pronta all’uso”, ma bisognerebbe privilegiare quando possibile alcune fonti di carboidrati complessi, più complete dal punto di vista nutrizionale: pane integrale, ai cereali, ai semi; farine “speciali” (come quella di farro) con cui preparare pancake, crêpe, cracker (possibilmente non salati, soprattutto per i più piccoli), grissini o focacce; cereali integrali soffiati o in fiocchi.

UNA QUOTA DI PROTEINE. Si teme spesso che l’alimentazione dei bambini sia carente di proteine, ma è una preoccupazione perlopiù infondata. Indubbiamente le proteine sono importanti, dobbiamo però tenere presente che non si trovano solo nei secondi piatti: i cereali, per esempio, sono anche fonti proteiche, e così i latticini, molto graditi ai bambini. Il consiglio, quindi, è di non esagerare con questo gruppo alimentare: gli alimenti proteici non andranno proposti tutti i giorni, e nelle merende ne andranno inserite piccole quantità, soprattutto quando vorrete prepararne di più sostanziose. La quota di proteine potrà essere garantita da latte, yogurt vaccino o vege-

tale (come quello di soia), ricotta da spalmare sul pane, hummus di legumi (per una bruschetta salata), uova (da abbinare al pane o all'interno di una ricetta e da proporre con frequenza limitata).

UNA QUOTA DI GRASSI "BUONI". I bambini, a differenza degli adulti, hanno la possibilità di utilizzare una quota maggiore di grassi in funzione del loro metabolismo "in crescita" e di una maggiore attività fisica. Potrete quindi aggiungere alla merenda piccole porzioni di frutta secca da consumare intera, in crema o in granello, una mezza porzione di avocado da spalmare sul pane, e ogni tanto una noce di burro per qualche preparazione particolare e per dare quel "gusto in più" ad alcune merende.

UNA QUOTA DI VITAMINE, SALI MINERALI E FIBRE. La menzioniamo per ultima, ma il posto d'onore tra le merende spetterebbe alla frutta. Non va inserita necessariamente tra gli spuntini, ma è d'obbligo considerarne il consumo nell'arco della giornata. Un po' di frutta a fine pasto o a colazione aiuta a raggiungere le tre porzioni al giorno raccomandate (si parte con piccole quantità durante lo svezzamento, pari a 30-40 g, per arrivare a porzioni da 100 g entro i 10 anni). A merenda pertanto potrete proporre frutta fresca, in purea, in macedonia oppure più sporadicamente frullata o spremuta (torneremo più avanti sulle differenze tra frutta fresca e prodotti trasformati come frullati, centrifugati, *smoothies*, estratti, spremute e succhi). Tra gli spuntini possono trovare posto anche piccole quantità di verdura, soprattutto con i bambini particolarmente voraci e che hanno necessità di masticare molto per raggiungere un adeguato senso di sazietà.

La "merenda ideale", in sintesi, prevede sempre l'accostamento di più ingredienti: non esiste un alimento completo, esistono delle buone combinazioni!



Crostatine all'olio



PER 8 PORZIONI

200 g di farina di riso integrale

50 g di farina di mandorle

70 g di zucchero di canna (o di fiori di cocco)

50 ml di bevanda vegetale di mandorle

40 ml di olio di girasole

1 uovo

1 cucchiaino di lievito per dolci

½ cucchiaino di vaniglia

scorza di un limone

marmellata (o crema al cioccolato)

🕒 50 minuti

🌸 30 minuti

● 2 volte / settimana

Le crostatine sono l'ideale per cucinare insieme ai vostri bambini. Ricordate di usare marmellate e creme senza zuccheri aggiunti.

① In una ciotola amalgamate le due farine con la vaniglia e il lievito. Continuando a mescolare, aggiungete prima lo zucchero e poi l'olio, la bevanda di mandorle, l'uovo e la scorza di limone grattugiata. Lavorate l'impasto con le mani fino a ottenere una palla dalla consistenza elastica e omogenea. Lasciatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

② Stendete la frolla, aiutandovi con la carta da forno per evitare che si scaldi troppo. Usate gli stampi da biscotto per tagliare le basi delle crostatine. Bucherellatele con i rebbi di una forchetta e spalmate in maniera uniforme la marmellata o la **crema al cioccolato**.

③ Con l'impasto avanzato create delle striscioline e applicatele sulla marmellata o sulla crema al cioccolato.

④ Cuocete in forno già caldo a 180 °C per 20-30 minuti.



Crêpe verdi con crema di formaggio

PER 2 PORZIONI

100 g di farina di ceci
(o altra farina)

100 g di stracchino

250 ml di acqua

8 pomodorini

basilico

prezzemolo

erba cipollina

olio EVO

sale

🕒 30 minuti

🌿 1 ora

🟡 2 volte / settimana

Le crêpe sono la classica merenda da preparare in compagnia dei bambini. Cucinare insieme li diventerà e insegnerà loro a prendersi cura della propria alimentazione.

① In un frullatore, mettete la farina di ceci, l'acqua, le erbe fresche e il sale; frullate fino a ottenere un composto quasi liquido, di colore verde chiaro e brillante. Versatelo in un contenitore di vetro e lasciatelo riposare in frigorifero per un'ora.

② Scaldare una padella antiaderente, aggiungete un filo d'olio e versatevi un mestolino di pastella, in modo da ottenere una piccola crêpe. Cuocetela per qualche secondo su entrambi i lati.

③ In una ciotola, mescolate lo stracchino con l'erba cipollina e farcite le crêpe con la crema ottenuta e i pomodorini tagliati a pezzetti.

