

Fiumicino
20 Marzo 2025

La prima colazione e la merenda: il punto di vista dei nutrizionisti

NOI NON
SPRECHIAMO



MyWaste-Plate



CITTÀ DI
FIUMICINO



Il.CC. del Comune
di Fiumicino
(Scuole Primarie)



PROGETTO
TIRRENO

sodexo



This project has received funding from the European Union, European Health And Digital Executive Agency (HADEA) - Health and Food Directorate under the **Grant Agreement SMP-FOOD-2022-FWstakeholders-AG - Project: 101112062 Measurement, reduction, and prevention of food waste in school canteens: proposal of a strategic approach (MYWASTE-PLATE)**. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

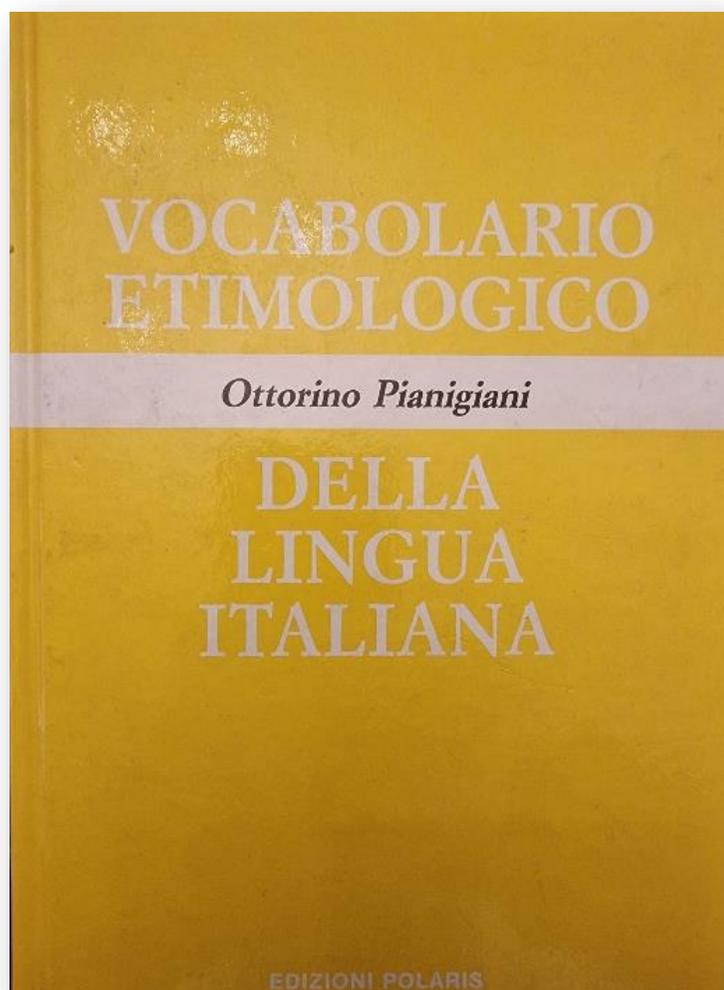
Indicazioni per una merenda sana



Dott. Umberto Scognamiglio

CREA Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione,
Roma





Partiamo da una curiosità

Secondo il vocabolario etimologico di Ottorino Pianigiani, Merenda potrebbe avere un doppio significato entrambi di derivazione di parole latine.

Quello di **Meridies** per indicare il pasto Meridiano oppure di **Merere** ovvero meritare, guadagnare.



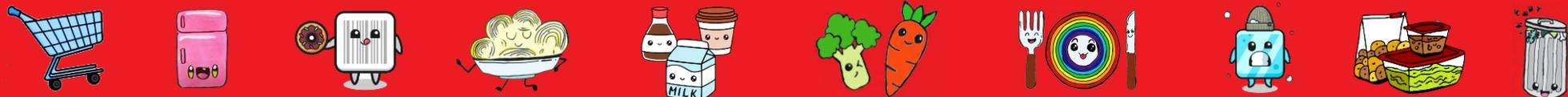
Raccomandazioni nelle linee guida dietetiche di diversi paesi

Paese	Raccomandazioni LG
Australia	Si basano su una definizione di snack come una categoria di alimenti discrezionali (“snack food”) da consumare in quantità limitate . Le linee guida suggeriscono il consumo di “legumi, noci e semi come snack”
Brasile	Scoraggiano gli spuntini tra i pasti, ma suggeriscono che gli individui con un fabbisogno energetico più elevato consumino piccoli pasti a base di frutta o “latte, yogurt o noci”.
Canada	Raccomandano di limitare gli snack salati e di mangiare frutta e verdura come spuntino . Per le donne in età fertile, le LG incoraggiano il consumo frutta e yogurt come spuntini.
UK	Consigliano di fare spuntini serali con frutta secca per incentivare il consumo di frutta e raccomandano anche noci e frutta fresca come spuntini.
Francia	Consigliano di pianificare il consumo dello spuntino in maniera regolare invece di mangiare senza pensarci o fare spuntini continuamente. Gli spuntini consigliati sono yogurt, latte, frutta, succhi di frutta, verdure o del pane con burro o marmellata.
Grecia	Raccomandano alcuni alimenti (frutta sia fresca che secca) come snack purché l'apporto energetico non superi il dispendio energetico.
USA	Raccomandano “ verdura cruda tagliata a pezzi ” e frutta come snack . Raccomandano inoltre di ridurre l'assunzione di snack che contribuiscono all'assunzione di energia da zuccheri e grassi saturi .

Le Linee Guida per una sana alimentazione



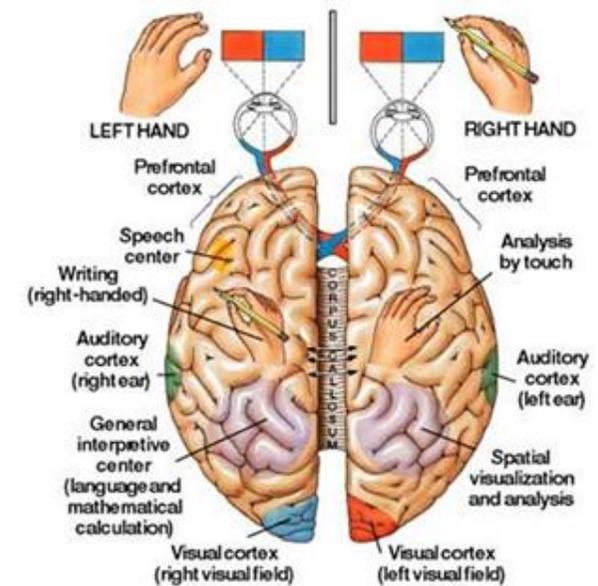
Gli spuntini di metà mattina e di metà pomeriggio **sono utili se sono di modesta quantità, tali da non appesantire la giornata alimentare, ma capaci di controllare l'appetito, evitando così un pasto successivo troppo abbondante.**



Perché è importante lo spuntino/merenda del pomeriggio?

L'ora della merenda è essenziale poiché rappresenta qualcosa di più di un semplice momento in cui i bambini/ragazzi possono saziare la loro fame.

- **La merenda come la prima colazione**, è un'abitudine molto importante, che offre la **possibilità di consumare quegli alimenti che non si utilizzano nei pasti principali** e rappresenta un momento per una piccola pausa atta a rifornire energia per l'organismo favorendo la concentrazione e la produttività per le restanti attività della giornata.
- L'abitudine di **frazionare la giornata alimentare in più pasti alternati da 1-2 merende** è un lodevole proposito per ridurre il carico digestivo ed ottenere una migliore efficienza nell'assorbimento dei nutrienti.
- Aiuta a **frenare l'appetito** per evitare di mangiare troppo al pasto successivo.
- Fornisce **nutrienti extra** quando si scelgono determinati snack come frutta fresca o secca.
- Inoltre, è una occasione essenziale per **insegnare** abitudini alimentari sane.



Come deve essere?

- Una **merenda adeguata** deve essere **variata** e fornire: un **apporto calorico** non superiore al 10% del fabbisogno giornaliero di energia, un **limitato apporto di proteine animali**, un limitato apporto di **grassi** in particolare quelli **saturi**, un **elevato apporto di carboidrati a basso indice glicemico**, un elevato apporto di **fibre alimentari** che forniscono maggiore **senso di sazietà**.
- Da non dimenticare nemmeno che **le preferenze del bambino, entro certi limiti, vanno rispettate**. La merenda, infatti, non deve solo apportare energia e nutrienti ma avere anche un significato edonistico ovvero di **gratificazione per il bambino**.
- **In alternativa** scegli anche la pizza e se piace anche la frutta secca in guscio (mandorle, noci, nocciole, ecc.). In questo caso scegli quella senza aggiunta di sale o zucchero.



7



Attenzione alle Insidie

- **Aumento di peso** indesiderato se le porzioni o la frequenza degli spuntini sono eccessive, con l'aggiunta di calorie in eccesso.
- Troppi spuntini possono **ridurre la fame durante i pasti o indurre a saltare completamente un pasto**, il che aumenta il rischio di perdere importanti nutrienti.
- L'assunzione regolare di **snack iper- appetibili ultraprocesati che contengono sale, zucchero e grassi** aggiunti ma che sono a basso contenuto di nutrienti e ricchi di calorie **può aumentare la preferenza** per questi tipi di alimenti, **portando a un cambiamento nei comportamenti alimentari** e nella qualità della dieta (p. es., un maggiore apporto di snack iper appetibili insieme ad un ridotto apporto di cibi più salutari).



Mangiare distrattamente (mindless eating)

Mangiare distrattamente

Ad esempio, mangiare mentre si guarda la TV o si gioca ai videogiochi tende ad aumentare la quantità di snack consumati.



Guardare la TV è stato anche associato al numero di snack consumati al giorno.

Studio canadese (n = 613), i telespettatori da “medi” ad “alti” (dove “alto” era ≥ 4 ore di visione della TV al giorno e “medio” era tra 1 e 4 ore di visione della TV) facevano spuntini più frequentemente rispetto ai telespettatori “bassi”.

Am J Health Promot, 22 (2008)



Mangiare per il piacere

Fame edonica

Gli spuntini possono anche essere motivati dalle proprietà gratificanti del cibo, o dalla “fame edonica”, quel meccanismo cioè che ci porta a vedere il cibo come ricompensa



Bisogna differenziare la **fame fisiologica** o omeostatica che viene governata dall'ipotalamo, dalla **fame edonica** che è regolata dalla corteccia prefrontale, ed è legata al circuito della ricompensa. Quest'ultima è quella più pericolosa perché può dare origine a dipendenze



10



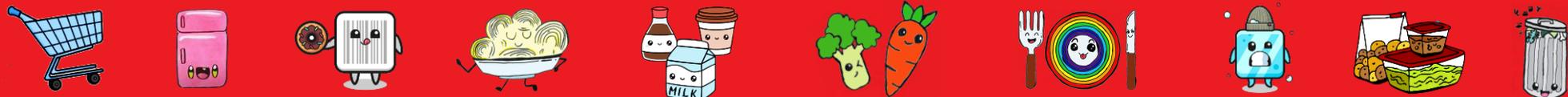
Mangiare per il piacere

Sensitivity to reward is associated with snack and sugar-sweetened beverage consumption in adolescents

Eur J Nutr (2016) 55:1623–1632

Questo studio trasversale condotto in Belgio su 1.104 adolescenti ha rilevato che i ragazzi tra i 14 e i 16 anni che erano “sensibili alla ricompensa” valutati con scala psicometrica, consumavano più snack ad alto contenuto energetico e bevande zuccherate rispetto agli individui che erano meno “sensibili alla ricompensa” .

Tuttavia, quest’area di studio è relativamente nuova e le connessioni tra sensibilità alla ricompensa e abitudini alimentari, in particolare abitudini di spuntino, meritano ulteriori indagini.



ESEMPI DI BUONE PRATICHE PER UNA MERENDA SALUTARE



Esempi di merende bilanciate (5-10% E.T.G.)

Età	M kcal	5-10%	F kcal	5-10%
5	1500	75-150	1300	65-130
7	1750	88-175	1600	80-160
9	2000	100-200	1850	92-185
12	2600	130-260	2350	117-235
15	3100	155-310	2500	125-250

La merenda deve essere adattata allo stile di vita del bambino: se si pratica uno **sport** o comunque si ha uno **stile di vita attivo**, bisogna tenere in considerazione queste caratteristiche e somministrare una merenda diversa rispetto al bambino che ha uno stile di vita più sedentario.

Per chi fa sport: la merenda del pomeriggio che precede l'attività fisica deve essere facile da digerire e ricca di zuccheri (complessi e meno semplici), come quelli consigliati per la prima colazione e lo spuntino.



Esempi di Merenda per bambini/ragazzi

Tradotto in **raccomandazioni pratiche**, la merenda può essere composta da:

alimento	g	kcal
1 frutto medio	150	70
Yogurt intero alla frutta	125	100
Frullato di frutta (latte + fragole)	180+150	128
Pane e marmellata	50+20	183
Pane e cioccolato	50+15	219
Pane, pomodoro e olio	50+100+5	202
Pane e formaggio (caciottina)	50+20	191
Ciambellone o merendina non farcita	50	193
Frutta secca non salata e zuccherata	30	199
Pizza bianca o rossa	50	139
Gelato	60	104



Come ravvivare l'ora della merenda con snack diversi?

L'introduzione di diversi tipi di snack può rendere più piacevole il momento dello spuntino esponendo i bambini a vari cibi nutrienti.

Ecco alcuni suggerimenti:

Spuntini di stagione: utilizzare frutta e verdura di stagione. Offrono varietà, concentrazione massima dei nutrienti e del gusto. Un esempio: **fette di anguria** in estate o **semi di zucca** al forno in autunno.

Giornate di spuntini a tema: valutare la possibilità di organizzare giornate di spuntini a tema, come "**Giornata delle verdure colorate**", "**Giornata della frutta esotica**" o "**Mercoledì da leoni con i cereali integrali**". Aggiungerà un elemento divertente all'ora della merenda e aumenterà l'attesa dei ragazzi.



Come ravvivare l'ora della merenda con snack diversi?

Ricette per spuntini salutari: coinvolgere gli studenti in attività semplici e salutari di preparazione di spuntini. Preparare i loro spuntini, come **spiedini di frutta** o **semifreddi allo yogurt**, può rendere lo spuntino più interattivo e divertente.



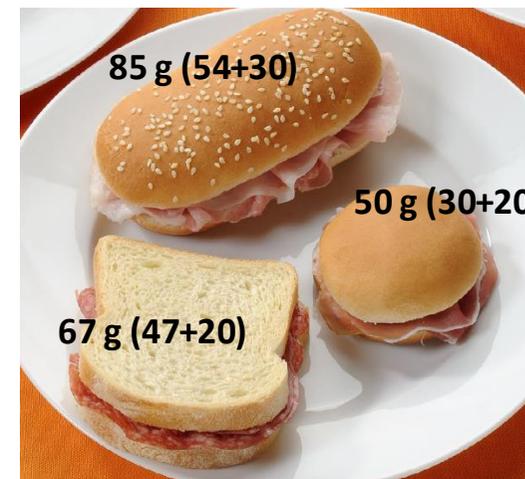
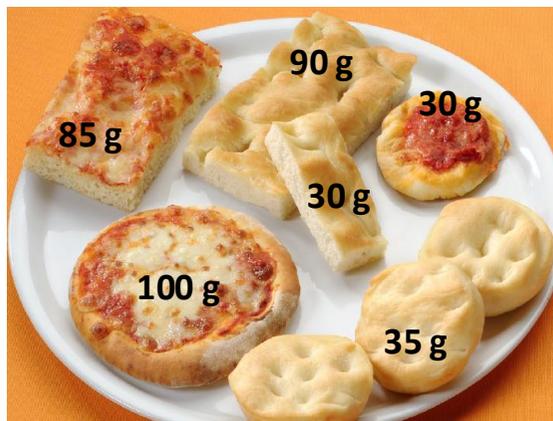
Concorsi di snack: organizzare concorsi di snack occasionali in cui i bambini possono votare i loro snack preferiti. Ciò incoraggia la partecipazione e rende lo spuntino più coinvolgente.

Sebbene la varietà sia significativa, l'attenzione dovrebbe sempre essere rivolta all'offerta di snack nutrienti. Considerare sempre le esigenze dietetiche e le allergie degli studenti quando si introducono nuovi snack.

Presentare spuntini internazionali: porzioni occasionali di spuntini salutari provenienti da culture diverse possono essere un modo entusiasmante per ampliare gli orizzonti culinari degli studenti. Ad esempio, lo **yogurt greco con miele**, le **polpette di riso giapponesi** o il **guacamole messicano** e le **tortillas** possono aggiungere un sapore globale allo spuntino.

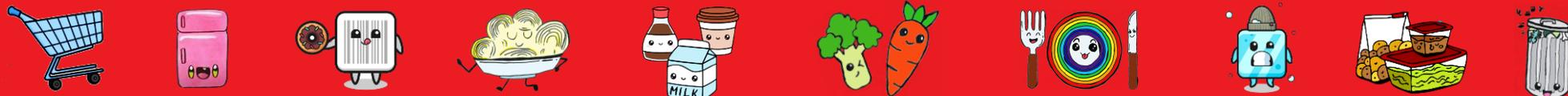


Attenzione alle porzioni e alla varietà



ISTITUTO SCOTTI BASSANI
PER LA RICERCA E L'INFORMAZIONE SCIENTIFICA E NUTRIZIONALE
MILANO

Atlante fotografico delle porzioni degli alimenti



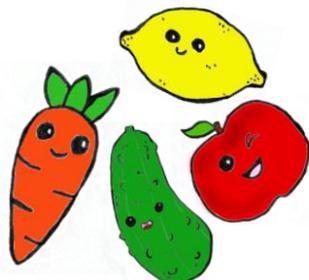
«preparare da mangiare per qualcuno, non è solo mescolare ingredienti e farli cuocere: è molto di più. E' un atto d'amore, una carezza, un abbraccio»



Grazie per l'attenzione



Grazie per l'attenzione! Ci sono domande?



«Insieme possiamo aiutare i nostri bambini a sviluppare abitudini alimentari più sane e sostenibili»

«grazie per essere qui oggi!»

