

LA MERENDA SANA? UN GIOCO DA RAGAZZI

Consigli e ricette per spuntini
a prova di nutrizionista



a cura della dott.ssa Federica Portuese

Il Giornale del Cibo

CONOSCERE • SCOPRIRE • GUSTARE

Il Giornale del Cibo

CONOSCERE • SCOPRIRE • GUSTARE



Il Giornale del Cibo è un progetto editoriale di CIRFOOD: prosegue il cammino iniziato nel lontano 2007 e si rinnova nei contenuti e nello stile grafico. Questo magazine vuole fare **cultura, formazione e informazione** sui temi del **cibo** e dell'**alimentazione**, anche da un punto di vista sociale, politico ed economico.

È approfondimento, spazio di confronto e dibattito, moda e tendenze, **è cultura gastronomica e non solo**: racconta nuovi fenomeni culinari, approfondisce i temi della sana alimentazione, della legalità alimentare, della trasparenza della filiera e della food innovation. E grazie al contributo degli utenti, il Giornale del Cibo raccoglie anche le ricette della tradizione gastronomica italiana.

Il Giornale del Cibo è gestito da **Noetica**, agenzia di comunicazione e web marketing di Bologna.

www.ilgiornaledelcibo.it

Progettazione grafica, redazione e marketing

NOETICA Srl Via Nicolò Dall'Arca 8

40129 Bologna | Tel. 051/520995

Mail: gdc@noetica.it www.noetica.it

© Copyright Il Giornale del Cibo · 2020

DIR. RESPONSABILE

Silvia Trigilio

DIR. EDITORIALE E MARKETING

Simona Bonciani

RESPONSABILI DI REDAZIONE

Adriana Angelieri

Elena Rizzo Nervo

TEAM EDITORIALE

Federica Portuese

Giovanni Angelucci

Angela Caporale

Alessia Rossi

Giulia Ubaldi Cossutta

Carmela Kia Giambrone

Monica Face

Matteo Garuti

Roberto Caravaggi

Francesca Rogolino

Giulia Zamboni Gruppioni Petruzzelli

Licia Giglio

Jacopo Cavicchioli

AREA GRAFICA E TECNICA

Jessica Tassinari

Kinetica Srl

RESPONSABILI PROGETTO

Daniela Fabbi

Lorenzo Minin

INDICE

Introduzione	pag. 04
1. Educazione alimentare: imparare a tavola	pag. 06
2. Consigli per una merenda sana e bilanciata	pag. 07
3. Merende sane, facili e gustose: le ricette	pag. 08
3.1. Merende dolci e salate per tutte le stagioni	pag. 09
Mele croccanti con crunchy d'avena	pag. 10
Tartufi con datteri	pag. 11
Hummus di ceci o di fagioli cannellini	pag. 12
Crackers di semi misti	pag. 13
3.2. Merende estive, fresche e gustose	pag. 14
Gelo di anguria	pag. 15
Gelato con frutta di stagione	pag. 16
Chips di verdure	pag. 17

INTRODUZIONE

Allontanare i bambini da snack e merendine spesso sembra un'impresa impossibile, complici la pubblicità e le abitudini di amici e compagni di scuola dai quali non vogliono sentirsi diversi. Avere delle **buone abitudini alimentari** a pranzo come a merenda, è però fondamentale per mantenersi in salute, ricaricare le energie e prevenire i rischi associati alle carenze nutrizionali, così come agli eccessi di una dieta poco equilibrata, primo fra tutti l'**obesità**.

La dieta dei bambini di quasi tutti i Paesi europei, infatti, sembra essere, da una parte, **carente di vitamine, sali minerali, acidi grassi Omega3** (a causa del bassissimo consumo di frutta e verdura) e, dall'altra, **troppo ricca di proteine, grassi saturi e zucchero**. Carenze ed eccessi che favoriscono l'aumento di peso e predispongono a malattie croniche. Recenti studi, infatti, mostrano come l'obesità infantile sia **umentata 10 volte negli ultimi 40 anni**. Dal momento che questa condizione è associata a una più precoce insorgenza di patologie tipiche dell'età adulta, quali ad esempio disturbi di natura cardiocircolatoria e diabete, si evidenzia come si tratti di un problema ampio, che riguarda la sanità pubblica a livello mondiale. Secondo quanto emerge da un'indagine condotta dall'Istituto Superiore di Sanità, negli ultimi 10 anni in Italia il numero di bambini obesi e in sovrappeso si è ridotto, anche grazie alle



Ba Tik/pexels.com

campagne di sensibilizzazione sul tema e a una cultura della prevenzione sempre più diffusa. Tuttavia, a dispetto di questo dato, il nostro Paese resta tra i meno virtuosi d'Europa. Nonostante l'aumento del consumo di frutta e/o verdura e la riduzione del consumo di bevande zuccherate e/o gassate, sono ancora ampiamente **diffuse abitudini alimentari errate** tra i bambini tra cui, ad esempio, saltare la colazione, o farne una troppo ricca di zuccheri. L'eccesso di questo nutriente nella dieta, in particolare, è una delle cause di obesità, produce inoltre **sbalzi di glicemia**, particolarmente pericolosi nei bambini, poiché comportano una continua ricerca di cibi dolci, innescando così un meccanismo di dipendenza da cui è difficile uscire.

Ma c'è di più. Numerosi studi scientifici concordano nel mostrare che non è solo l'eccesso di zuccheri (e in particolare di bevande zuccherate) a essere dannoso, ma anche quello di **proteine** che, soprattutto nelle prime fasi della vita, è associato a un maggior rischio di sviluppare obesità e malattie croniche in età adulta. Infatti, sia nel primo anno di vita, che nelle età successive, almeno la metà di bambini e ragazzi assume troppe proteine. I pasti principali prevedono solitamente latte o yogurt (per la colazione), carne, formaggi (freschi o stagionati), uova o pesce (a pranzo e cena), tutti cibi che, in percentuali diverse, contengono proteine, per cui sarebbe opportuno **evitare di introdurle anche con la merenda** sia di mattina che di pomeriggio, privilegiando preparazioni più semplici a base di frutta fresca o secca. Variare è fondamentale proprio per evitare gli eccessi.

Di fronte a questi dati, vediamo quindi come per le famiglie trovare delle soluzioni facili, veloci e al tempo stesso genuine, rappresenti spesso un problema. Tuttavia, preparare uno spuntino salutare e gustoso non è così difficile e richiede meno tempo e fatica di quello che pensiamo.

In questo e-book vi proporremo alcune idee che possono trasformare la pausa mattutina o pomeridiana in **un'occasione di gioco per grandi e piccini**. Scopriremo come, attraverso ricette alla portata di tutti, possiamo preparare **una merenda sana per i bambini**, anche da portare a scuola.



Romrodphoto/shutterstock.com

EDUCAZIONE ALIMENTARE: IMPARARE A TAVOLA

Nonostante i dati dell'ISS lascino intravedere i primi risultati positivi delle politiche sanitarie in atto, in collaborazione con le scuole, si può fare molto ancora per tutelare la salute dei nostri bambini, partendo proprio dall'ambiente domestico. Il primo cambiamento deve infatti avvenire a casa: **i bambini mangiano ciò che i genitori comprano e preparano.**

Se vogliamo quindi che abbiano un'alimentazione sana, è necessario che le sane abitudini si imparino in famiglia. Si può cominciare acquistando soprattutto cibi freschi e semplici, limitando i cibi trasformati industrialmente e imparando a leggere le etichette.

Inoltre, dobbiamo ricordare che **per i bambini cucinare è un gioco** e che sono più predisposti ad assaggiare ciò che cucinano loro: coinvolgerli nella preparazione di ricette semplici, come può essere una merenda, diventa, quindi, occasione per stimolare la curiosità verso cibi nuovi e acquisire maggiore consapevolezza.

La **dieta mediterranea tradizionale**, secondo quanto emerge dagli studi di riferimento, sembra avere dei benefici anche nell'infanzia. Ecco allora che, tra le idee per la merenda sana dei bambini, troviamo anche una fetta di pane con olio e poco sale, oltre a ricette sfiziose senza zucchero.



altanaka/shutterstock.com

CONSIGLI PER UNA MERENDA SANA E BILANCIATA

Come fare per cambiare le abitudini alimentari dei bambini, preparando al tempo stesso uno spuntino – mattutino o pomeridiano – che sia sano, bilanciato e gustoso? Prima di passare alle ricette, vediamo insieme alcuni consigli e le buone regole da tenere a mente quando pensiamo alla merenda dei bambini:

- Le **versioni salate** sono ottime per evitare sbalzi di glicemia: una fetta di pane con olio e poco sale, o con il pomodoro fresco, sono soluzioni facili e veloci da preparare in casa.
- Per una merenda dolce, possiamo optare per pane e crema di nocciole o di mandorle di buona qualità (alto contenuto di nocciole o di mandorle, senza zuccheri e grassi idrogenati).
- **Attenzione alle etichette:** evitate di acquistare prodotti con troppi ingredienti sconosciuti e che contengono dolcificanti artificiali.
- Mettete sempre nello zaino dei più piccoli **semi e frutta secca** (noci, nocciole, mandorle), che possono rivelarsi utili in caso di attacchi di fame.
- Una **spremuta di frutta fresca** è certamente da preferire ai succhi industriali.
- Anche **la frutta è ricca di zuccheri:** per rallentarne l'assorbimento, meglio abbinarla a uno yogurt bianco intero.



asife/shutterstock.com

MERENDE SANE, FACILI E GUSTOSE: LE RICETTE

Per aiutarvi a sperimentare con facilità delle buone abitudini alimentari e avvicinare i più piccoli al mondo delle merende salutari, abbiamo pensato ad alcune **ricette dolci e salate** che abbiano il giusto equilibrio di zuccheri, sale e grassi.



Yuliya Evstratenko/shutterstock.com

MERENDE DOLCI E SALATE PER TUTTE LE STAGIONI

Partiamo vedendo insieme delle merende adatte a tutte le stagioni e che richiedono **poco tempo** e **ingredienti semplici**. Provate anche a coinvolgere i più piccoli nella loro preparazione, il divertimento è assicurato.



Yuganov Konstantin/shutterstock.com

MELE CROCCANTI CON CRUNCHY D'AVENA

Questa merenda unisce le **proprietà della frutta fresca** ai grassi della frutta secca e della crema di nocciole che rallentando l'assorbimento degli zuccheri mantengono i bambini sazi e pieni di energia più a lungo, evitando che la frutta risulti troppo zuccherina (se mangiata da sola).



Foto di Federica Portuese

Ingredienti

- 2 mele rosse
- q.b. di crunchy d'avena
- q.b. di succo di limone
- q.b. di crema di nocciole o di mandorle al 100% (cioè pure).

Procedimento

1. Lavate le mele ed eliminate il torsolo.
2. Tagliatele a fettine spesse un paio di centimetri e spennellatele con il succo di limone per evitare che anneriscano.
3. Spalmate su ogni fetta la crema di nocciole o di mandorle e ricopritela con il crunchy d'avena a cui potete aggiungere del cocco grattugiato o granella di mandorla tostata, o ancora del cioccolato fondente tritato.

TARTUFI CON DATTERI

Uno spuntino semplice e divertente da realizzare, quindi perfetto per coinvolgere i bambini nella preparazione della merenda. Una ricetta sana e nutriente, grazie alla presenza dei datteri, fonte di energia, e delle mandorle, considerate un alimento completo, in quanto contengono vitamine, sali minerali e importanti acidi grassi, come gli Omega-3.



Foto di Federica Portuese

Ingredienti per 10 dolcetti

- 8 datteri non trattati e senza zucchero (preferibilmente Medjoul)
- 30 g di mandorle tostate
- 30 g di nocciole tostate
- 1 cucchiaio di cocco grattugiato
- 1 cucchiaino di crema di mandorle pura
- q.b. di acqua.

Per decorare

- granella di pistacchio
- granella di Nocciole
- cocco grattugiato
- cacao amaro in polvere.

Procedimento

1. Mettete tutti gli ingredienti nel mixer e frullate fino a ottenere un composto omogeneo, lavorabile con le mani.
2. Formate delle palline e rotolatele nella granella che preferite.
3. Servite questi dolcetti con un breve riposo in frigo di almeno 30 minuti.

HUMMUS DI CECI O DI FAGIOLI CANNELLINI

L'hummus di ceci è una crema di legumi, ideale da spalmare sul pane tostato, facile e veloce da preparare per proporre ai bambini una merenda salata, oppure semplicemente **per “mascherare” un po' i legumi**, spesso difficili da inserire nella loro dieta.



Jacek Bieniek/shutterstock.com

Ingredienti

- una tazza di ceci o di fagioli cannellini già cotti
- un cucchiaio di tahin (crema di sesamo)
- succo di limone
- un pizzico di sale
- q.b. di prezzemolo, secondo i gusti.

Procedimento

1. Mettete tutti gli ingredienti nel mixer e frullate fino a ottenere una crema densa e omogenea.
È possibile regolare la densità utilizzando la stessa acqua di cottura dei ceci, purché il risultato finale sia una crema spalmabile.
2. Servite su una fetta di pane tostato.

CRACKERS DI SEMI MISTI

Questa ricetta vi permetterà di preparare, con pochi ingredienti semplici, uno snack buono e sano.

Ingredienti

- 230 g di semi misti (semi di girasole, semi di zucca, semi di sesamo)
- 100 g di farina di riso
- 60 ml di olio extravergine di oliva
- 300 ml di acqua
- q.b. di rosmarino o altre spezie a piacere
- q.b. di sale.

Procedimento

1. Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola, fino a ottenere un composto liquido.
2. Versate il composto in una leccarda rivestita con carta da forno, creando uno strato sottilissimo.
3. Mettete in forno precedentemente riscaldato a 170 °C per circa 40-50 min
4. Sfornate quando i crackers saranno croccanti e dorati e rompeteli in pezzi rettangolari.



Viktory Panchenko/shutterstock.com

MERENDE ESTIVE, FRESCHE E GUSTOSE

Quando il caldo comincia a farsi sentire, si ha voglia di **qualcosa di più leggero e fresco**. Abbiamo pensato allora a due ricette dolci e una salata facili da preparare per uno snack alternativo ma comunque salutare.



PEPPERSMINT/shutterstock.com

GELO DI ANGURIA

Da un'antica tradizione siciliana, ecco l'idea per uno spuntino fresco e diverso per fare apprezzare la frutta ai bambini. Noi ve la proponiamo con l'anguria, ma questa ricetta semplice **si può adattare bene a qualsiasi frutto possa essere ridotto in succo e polpa**, come fragole, pesche, agrumi, nelle diverse stagioni.

Ingredienti

- 750 g di anguria
- 250 g di succo di mela al naturale
- 3 g di agar agar in polvere
- q.b. di sale
- q.b. di cannella
- una bacca di vaniglia.

Per decorare

- q.b. di gocce di cioccolato
- q.b. di granella di pistacchio
- q.b. di cereali soffiati.



Oxana Denezhkina/shutterstock.com

Procedimento

1. Dopo aver privato l'anguria dei semi, frullate la polpa fino a ottenere un succo denso.
2. Versate in una pentola insieme al succo di mela e l'agar agar, mescolando bene.
3. Aggiungete un pizzico di sale, cannella e vaniglia e poi accendete il fuoco per portare a bollore.
4. Lasciate bollire per circa 4-5 minuti, mescolando bene per evitare che l'agar agar si attacchi al fondo della pentola.
5. Spegnete il fuoco e versate subito in una pirofila, oppure negli stampi per budino bagnati. Lasciate intiepidire e poi riponete in frigorifero. Una volta raffreddato completamente, avrà l'aspetto di una gelatina molto compatta.
6. Trasferite la gelatina in un contenitore stretto e alto e frullate bene con minipimer.
7. Versate nelle coppette e decorate a piacere con granella di pistacchio oppure con le gocce di cioccolata fondente o ancora con cereali soffiati.

GELATO CON FRUTTA DI STAGIONE

Un gelato senza zuccheri e con ingredienti naturali e genuini, facile da preparare anche senza gelatiera. **Per la frutta, potete scegliere quella che preferite**, ovviamente privilegiando quella di stagione, come fragole, ciliegie, frutti di bosco o pesche.



Kati Finell/shutterstock.com

Ingredienti

- 250 g di frutta di stagione a scelta
- 250 g di yogurt bianco cremoso (classico, greco o vegetale)
- 2-3 cucchiari di miele (dipende dal tipo di frutta) o mezza banana.

Procedimento

1. Lavate e sbucciate la frutta, se necessario, e mettetela in congelatore per qualche ora, meglio se una notte intera.
2. Versate in un mixer la frutta congelata, insieme allo yogurt e al miele.
3. Frullate bene fino a ottenere una crema omogenea.
4. Potete servirla subito o lasciarla in freezer un paio d'ore, oppure potete mettere il gelato tra due biscotti per una merenda ancora più sfiziosa.

CHIPS DI VERDURE

Non le solite patatine, ma un mix di verdure colorate e croccanti per uno snack salato **decisamente sfizioso** e sano.



stockcreations/shutterstock.com

Ingredienti

- 1 barbabietola
- 1 patata
- 1 zuccina
- 1 carota o una patata americana
- q.b. di sale
- q.b. di pepe
- q.b. olio di semi di girasole.

Procedimento

1. Sbucciate la patata e la barbabietola e tagliatele a fettine sottilissime, conditele con olio sale e pepe e infornatele a 180° per 30 minuti in modalità ventilata, poi altri 10 minuti con funzione grill.
2. Lavate e affettate sottilmente le zucchine, dopo averle asciugate bene tamponandole con carta assorbente. Conditele con olio e sale.
3. Lavate e pelate le carote, poi, aiutandovi con un pelapatate, tagliatele a fettine sottili per il lungo. Conditele in una ciotola con sale e olio, e disponetele in uno strato unico sulla leccarda del forno accanto alle zucchine. Infornate a 180°C per 25 minuti. Quando saranno belle croccanti, potete servirle e gustarle!

DOTT.SSA FEDERICA PORTUESE

Nata a Catania, dove lavora come Biologa Nutrizionista, ha fatto del suo amore per la cucina buona e genuina una professione basata sulla consapevolezza che attraverso il cibo ci si può prendere cura di sé stessi e degli altri, in modo semplice. Possiede una laurea in Scienze Biologiche, conseguita a pieni voti nel 2013, e un master in Bioterapia Nutrizionale, che la porta ad applicare i principi fondamentali di questo metodo alla Dieta Mediterranea, quella vera e autentica dei nostri antenati.



Questo approccio si distacca da quello delle tradizionali diete dimagranti e che attribuisce all'alimentazione un ruolo importante per creare un proprio stile di vita sano ed equilibrato, ma soprattutto per ritrovare il piacere di mangiare bene, perché solo così il cibo può essere vero nutrimento.

Il suo piatto preferito è la pasta con le vongole: semplice e buonissima, fa sorridere tutti quelli che la trovano nella dieta; in cucina, per lei, non possono mancare: l'olio di Agira, perché è unico e speciale, in quanto è frutto della raccolta che ogni anno fa con amici e parenti, e un cucchiaino di legno che, come una bacchetta magica, trasforma e unisce i sapori.

Dal 2019 collabora con Il Giornale del Cibo.



Per altri consigli sull'alimentazione dei più piccoli, seguiteci anche su [Facebook](#) e [Twitter](#), dove ogni giorno trovate gli ultimi aggiornamenti e le ricette de Il Giornale del Cibo.

Il Giornale del Cibo

CONOSCERE • SCOPRIRE • GUSTARE