
Merende sane: dite “no grazie” alle bombe caloriche

Mar 03/09/2019 - 11:28

I consigli del CTCU per un buon inizio della scuola

Soprattutto a scuola i bambini hanno bisogno di merende sane e nutrienti: queste forniscono, infatti, sostanze importanti per l'alimentazione e aiutano a migliorare la concentrazione durante l'orario scolastico. Sugli scaffali dei negozi troviamo però molti prodotti, la cui composizione non è certo bilanciata; al contrario forniscono un apporto di zuccheri troppo elevato. Ma quanti zuccheri contengono i classici prodotti per la merenda? Provate a giocare al nostro “quiz dello zucchero” per trovare la risposta. E non dimenticate che per una merenda sana e anche ecologica (leggasi limitata o quasi nulla produzione di rifiuti) le “bombe caloriche” non servono affatto.

Quiz zucchero: partecipa anche tu!

A scuola, ai bambini serve uno spuntino nutriente, che dia energia e aiuti a tenere alta la concentrazione. Una merenda completa non fornisce al corpo soltanto “calorie vuote”, ma tutta una serie di importanti nutrienti quali carboidrati, proteine, vitamine e minerali – senza dimenticare anche fibre e fitonutrienti.

Molti genitori, pensando di fare del bene ai propri figli, mettono nella loro cartella merendine dolci preconfezionate, oppure brioche industriali oppure ancora yogurt dolci da mescolare eventualmente con palline ricoperte di cioccolato (i “crispies”). Ma i/le nutrizionisti/e non possono certo tessere le lodi a questi prodotti. “Tanti dei prodotti in commercio sono delle vere bombe caloriche, a base di zuccheri” sostiene Silke Raffener, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. “Alcuni prodotti contengono 25, 30 o più grammi di zucchero per porzione. I bambini fra i 7 e i 10 anni non dovrebbero invece assumere più di 40 grammi di zucchero libero al giorno. Una sola porzione di yogurt con “crispies” o di nettare di frutta può, a seconda del contenuto, già fornire il 75% o l'80% di questa

quantità. Prodotti molto zuccherati fanno rapidamente salire il livello di zuccheri nel sangue, per poi farlo calare troppo in fretta: non ci si sente sazi a lungo, e la “fame da lupi” torna a fare capolino ben presto.

Un elevato e frequente consumo di zuccheri viene considerato sempre più problematico: non solo fa aumentare il rischio di carie, ma anche quello dell'obesità, con tutto il corollario di malattie collegate, tra le quali il diabete mellito tipo 2 e le malattie cardiovascolari. Già nel 2014, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha diramato delle Linee guida per il consumo di zuccheri; da poco si è aggiunta anche la Società tedesca per l'alimentazione (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE); al massimo il 10% dell'apporto calorico quotidiano dovrebbe provenire da zuccheri liberi, e meglio ancora se tale percentuale viene ridotta al 5%, spiega l'OMS. Queste indicazioni valgono per adulti e bambini. Fra gli zuccheri “liberi” rientrano lo zucchero comune nonché quello contenuto in miele, sciroppi ed altri dolcificanti nonché quello cd. “nascosto” presente negli alimenti lavorati.

Per i bambini dai 7 ai 10 anni, l'apporto calorico quotidiano necessario è di ca. 1.600 chilocalorie; dovrebbero quindi assumere non più di 40 grammi di zuccheri al giorno. Per gli adulti tale limite è di 50 grammi. Meglio ancora ridurre tali soglie a 20 grammi/giorno per i bambini e 25 grammi/giorno per gli adulti, suggerisce l'OMS. Mangiando ogni giorno una fetta di latte (ca. 8-12 grammi di zucchero per porzione) ed uno yogurt con crispi (24-32 grammi di zucchero per porzione) questo obiettivo diventa irraggiungibile.

Allo “School-In-Festival” del Comune di Salorno, in collaborazione con il progetto “Salorno ancora un passo in avanti”, tenutosi il 31 agosto, il CTCU ha presentato un “quiz sullo zucchero”, ed ha informato riguardo le merende sane e nutrienti, nonché rispettose dell'ambiente in quanto poco confezionate.

Il quiz è disponibile anche sul sito del CTCU (www.consumer.bz.it).

Come preparare una merenda sana?

Partiamo da frutta e verdura di stagione, magari già preparata in porzioni (bastoncini oppure fettine), oppure usata come farcitura dei panini. Aggiungiamo alimenti ricchi di carboidrati: pane, pane duro di segale (lo “Schüttelbrot”), grissini, cracker (meglio se scegliamo la variante integrale) oppure muesli, e quelli contenenti proteine, come yogurt (senza zucchero), formaggi e formaggini freschi oppure paté vegetariani ottenuti da legumi. Ogni tanto, ma non giornalmente, aggiungiamo prosciutto o salame, se graditi. Tutto ciò può essere riposto, senza ulteriori involucri, in una lunch-box riutilizzabile. I contenitori più pratici sono quelli che possono essere lavati in lavastoviglie, e che dispongono di una divisoria mobile; i contenitori più duraturi sono quelli in acciaio inox. Per mangiare muesli, yogurt e simili, ci si dovrebbe portare appresso anche un cucchiaino (sempre meglio se in acciaio inox); forse nella lunch-box rimane spazio anche per una piccola barretta di muesli senza zuccheri aggiunti, un po' di frutta secca oppure un trail-mix. Come bevanda scegliamo acqua dal rubinetto oppure tè alle erbe senza zucchero, messi in bottiglie riutilizzabili.

In Germania si va diffondendo, nelle scuole e nelle strutture collegate, la cd. “mattinata senza zuccheri”. Ai bambini viene consigliato di lavarsi bene i denti dopo la colazione, e fino a pranzo non si consumano né bevande, né alimenti zuccherati, ma soltanto alimenti allo stato naturale che favoriscano la masticazione e bevande senza zucchero. Il tempo dedicato ad un'alimentazione senza zuccheri serve per la riparazione e la re-mineralizzazione dei denti attraverso la saliva, proteggendoli dalla carie.

[Quiz-zucchero-soluzione.pdf](#) 42.39 KB

[Zuccheri-nelle-merendine.pdf](#) 27.77 KB