

[Home](#) > Il momento della merenda: cosa proporre

Condividi questa/o

X



## Merenda per bambini: cosa proporre a tuo figlio

Alcuni consigli per facilitare la scelta dei cibi per una merenda equilibrata dei bambini: latte, cereali, frutta e verdura per una corretta educazione alimentare.

<https://www.nestlebaby.it/merenda-bambini-consigli-corretta-alimentazione> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## Merenda per bambini: cosa proporre a tuo figlio

Alcuni consigli per facilitare la scelta dei cibi per una merenda equilibrata dei bambini: latte, cereali, frutta e verdura per una corretta educazione alimentare.

Venerdì 26 Febbraio 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

## La merenda per bambini all'interno di un'alimentazione sana ed equilibrata

**Mangiare in modo sano è una premessa importante per la crescita e lo sviluppo dei bambini.** Anche gli spuntini concorrono ad equilibrare l'alimentazione dei bambini, per questo motivo vanno considerati come una parte importante delle abitudini alimentari quotidiane. **E' quindi necessario rendere il momento della merenda parte integrante di una corretta alimentazione,** scegliendo cibi che non contribuiscano ad aumentare la densità energetica della dieta giornaliera.

Il frazionamento dei pasti nell'arco della giornata aiuta a mantenere livelli stabili di glucosio ed insulina nel sangue, inoltre, va incontro all'istinto dei bambini che, in genere, vivono con entusiasmo gli spuntini, anche come momenti di socializzazione e pause dal gioco.

### Il ruolo degli spuntini

Questi piccoli pasti, ed in particolare la merenda, non vanno utilizzati come gratificazione o aggiunta alla normale dieta giornaliera, devono invece essere scelti per **fornire l'energia necessaria per le attività del tardo pomeriggio, senza togliere l'appetito per la cena.**

### Scelta dei cibi per il bambino: alcune raccomandazioni

Alcune semplici raccomandazioni possono facilitare la scelta dei cibi da parte dei genitori e aiutare i bambini ad acquisire una corretta educazione alimentare:

1. **cercare di creare appuntamenti "fissi" per la merenda,** non troppo vicino al pasto successivo (più o meno due ore prima della cena), scoraggiando nel contempo il consumo di qualsiasi alimento in altri orari: i bambini dovrebbero, infatti, essere sempre abbastanza "affamati" quando si avvicina l'ora del pasto;
2. Non esagerare nelle dosi. **Le grandi quantità "sgomentano", scoraggiando i bambini e, sicuramente, influenzano negativamente il loro appetito per il pasto successivo;**
3. Se possibile, preparare la merenda con i bambini, infatti, se i piccoli si sentono più coinvolti, mangiano con più gusto;
4. **Non forzare il bambino perché è contro-produttore.** Dal 2° anno di vita il bambino manifesta i suoi gusti e le sue preferenze in modo più deciso, ma è sempre fondamentale l'esempio della famiglia;
5. **Riservare alla merenda una giusta pausa** affinché il bambino possa rilassarsi e gustare ciò che sta mangiando;
6. **Assicurare tutte le garanzie di sicurezza,** indispensabili per i bambini.

# Le regole per una merenda buona ed equilibrata

Al di là dei gusti e dell'età, la merenda dovrebbe avere caratteristiche nutrizionali ben precise, ad esempio, dovrebbe rappresentare il 10% delle calorie giornaliere.

## Alcuni consigli per una merenda corretta

E' bene privilegiare i cereali e derivati più ricchi di carboidrati complessi, piuttosto che di zuccheri semplici. **Un giusto rapporto tra carboidrati complessi e semplici assicura energia costante all'organismo**, senza variazioni brusche del livello di glucosio nel sangue.

1. **Il latte e i latticini sono particolarmente importanti** perché forniscono il maggior apporto di calcio, necessario al bambino per la formazione delle ossa e dei denti e per la creazione di riserve di calcio indispensabili durante le diverse fasi dell'età adulta.
2. **La frutta è un indispensabile apportatore di vitamine**, di sali minerali e di fibra. Fornisce rapidamente energia ed è comoda da portare con sé.
3. **Le verdure possono essere proposte anche a merenda** perché contengono, oltre alle vitamine ed ai sali minerali, numerose fibre.
4. La varietà è tutto, poiché l'organismo richiede diverse sostanze nutritive e **nessun alimento da solo contiene tutti i nutrienti necessari e nelle giuste quantità**, in modo da poter soddisfare i fabbisogni. Per evitare, così, carenze di uno ed eccessi dell'altro è importante optare per una variegata scelta dei cibi. Cambiare evita inoltre di doversi stufare dello stesso spuntino e della stessa merenda.

## Le prime abitudini influenzano i comportamenti futuri

E' importante educare correttamente il bambino, anche dal punto di vista nutrizionale, perché **le abitudini acquisite nelle prime fasi della vita lo accompagneranno anche negli anni a venire**. Per questo, è importante che il momento della merenda, sin dall'inizio, non diventi un'occasione di errori nutrizionali, piuttosto comuni in età scolare e nell'adolescenza.

Ad esempio, da un'analisi di oltre 1.000 questionari compilati dalle famiglie (Progetto Nutrikid - I segreti degli Alimenti, 140.000 bambini coinvolti distribuiti in più di 7.000 classi) emerge che **il 97.2% dei bambini consuma giornalmente lo spuntino pomeridiano, ma risulta anche che tali spuntini spesso non sono nutrizionalmente adeguati** (solo il 21.3% dei piccoli consuma la frutta a merenda).

**Dott.ssa Elvira Verduci** *Pediatra e Nutrizionista Ricercatore Universitario Clinica Pediatrica Ospedale San Paolo Università di Milano*

## Bibliografia

*Società Italiana di Pediatria [Italian Society of Pediatrics].* *Obesità essenziale nel bambino e nell'adolescente: consensus su prevenzione, diagnosi e terapia [Childhood Obesity: Consensus on Prevention, Diagnosis and Therapy];* Milan, 2006.

[www.inran.it](http://www.inran.it)

Gregori D, Foltran F, Ghidina M, Zobec F, Ballali S, Franchin L, Berchiolla P. *The "Snacking Child" and its Social Network: Some Insights from an Italian Survey.* *Nutr J.* 2011;10:132.

ESPGHAN Committee on Nutrition, Agostoni C, Braegger C, Decsi T, Kolacek S, Koletzko B, Mihatsch W, Moreno LA, Puntis J, Shamir R, Szajewska H, Turck D, van Goudoever J. *Role of dietary factors and food habits in the development of childhood obesity: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition.* *J*

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/merenda-bambini-consigli-corretta-alimentazione>

### **Collegamenti**

[1] <https://www.nestlebaby.it/merenda-bambini-consigli-corretta-alimentazione>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/merenda-bambini-consigli-corretta-alimentazione&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-35317137.jpg&description=Merenda per bambini: cosa proporre a tuo figlio>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Merenda%20per%20bambini%3A%20cosa%20proporre%20a%20tuo%20figlio&url=https%3A%2F%2Fwww.nestlebaby.it%2Fmerenda-bambini-consigli-corretta-alimentazione>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/merenda-bambini-consigli-corretta-alimentazione>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/7116>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>