

Redazione e
 amministrazione:
 Scesa Porta Laino, n. 33
 87026 Mormanno (CS)
 Tel. 0981 81819
 Fax 0981 85700
 redazione@faronotizie.it

Testata giornalistica
 registrata al Tribunale di
 Castrovillari n° 02/06
 Registro Stampa
 (n.188/06 RVG) del 24
 marzo 2006

Direttore responsabile
 Giorgio Rinaldi



Merende e merendine

di Gloria Ciabattoni



qualità, gusto e piacere



In questo periodo di pandemia una delle mancanze più avvertite dai ragazzi, oltre alla scuola in presenza, è la possibilità di fare sport, o di non farlo a sufficienza. Quindi appena le circostanze lo permettono i giovanissimi si dedicano all'attività fisica. Che comporta anche avere un giusto nutrimento, a cominciare dalla merenda. A questo proposito l' Unione Italiana Food e SISA (Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione) hanno dato vita a una campagna informativa sul sito www.merendineitaliane.it :

Il 99% dei bambini e dei ragazzi italiani che fanno sport hanno l'abitudine (corretta) di fare merenda: alternando frequentemente (altra buona pratica) il dolce e il salato. Gli alimenti preferiti sono frutta, merendine, biscotti, yogurt ma anche pane con prosciutto o formaggio, pizzette o crackers.

Però **solo 6 giovani (under 13) su 10 praticano regolarmente un'attività fisica: è il Centro Italia in testa con il 77%, davanti al Nord (60%) e al Sud.**

Quali sono gli sport preferiti? Se **1 ragazzo su 2 preferisce il calcio (55%)**, seguito da nuoto (23%), pallacanestro (9%) e arti marziali (6%), **le ragazze mettono al primo posto il nuoto (27%)** e a seguire danza classica (22%), danza moderna (21%) e ginnastica (12%).

Sono queste alcune delle evidenze emerse dalla **ricerca Doxa - Junior "Sport e Merenda"** che ha analizzato - attraverso 1.265 interviste a genitori e bambini con il metodo CAPI - **la merenda di bambini e ragazzi italiani (5-13 anni)**, valutando, da una parte, eventuali differenze di approccio, nelle quantità e tipologia di alimenti, tra quella di chi fa sport e quella di chi non lo fa. Dall'altra, l'indagine ha anche evidenziato il rapporto tra **i giovani italiani under 13 e lo sport**, per capire a che punto siamo con la diffusione della pratica sportiva giovanile nel nostro Paese.

Tra gli alimenti dolci preferiti a merenda, nel pomeriggio, vi sono **la merendina confezionata (26%)**, il classico **pane e marmellata o con crema di nocciole (23%)**, **la frutta fresca o macedonia (17%)** e i **biscotti non ripieni (15%)**. Tra quelli salati invece troviamo **pane con affettati o formaggi (15%)**, **pizzetta (14%)**, **crackers, schiacciata o grissini (12%)** e **focaccia (10%)**.

La merenda (pomeridiana) **si fa soprattutto a casa - abitudine di 7 bambini e ragazzi su 10 (69%)** - mentre il 16% la fa fuori casa (ma non a scuola), il 6% la fa a scuola, infine il 5% non fa merenda il pomeriggio.

In generale, dallo studio è emerso come **non ci siano particolari differenze tra la merenda dei ragazzi che fanno sport rispetto a quella di chi non lo fa.**

Un dato che fa riflettere sul fatto che la differenza sullo stato di salute, di peso corporeo e benessere delle giovani generazioni non è determinato in particolare da quello che **mangiano a merenda, ma principalmente dalla sedentarietà e dalla scarsa attività fisica.**

Proprio per fare cultura sulla merenda e sull'importanza del movimento, **Unione Italiana Food e SISA** hanno dato vita ad una campagna informativa dal tema "**Giovani e Sport: quale merenda?**"

Per l'occasione la **Prof.ssa Silvia Migliaccio**, Segretario Nazionale della SISA, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione, e la Dott.ssa in Dietistica Silvana Nascimben hanno ideato un **calendario settimanale di 84 abbinamenti di merende dolci e salate per bambini e ragazzi**, ideato su misura dello sport praticato e dell'età: **dalla frutta al dolce fatto in casa, dai panini ai biscotti fino alle merendine**. Il calendario è disponibile sul sito www.merendineitaliane.it, dove tramite un semplice quiz è possibile scoprire per i genitori e i ragazzi stessi qual è la merenda ideale in base al tipo di attività fisica svolto.

Qualche esempio? Per un bambino (5-7 anni) che fa una partita di calcio di un'ora, tra le proposte di merenda suggerite dalla SISA troviamo l'abbinamento tra **una merendina base pan di spagna e tè fatto in casa**. Per un ragazzo (11-13 anni) che fa un allenamento di basket di 1 ora e 30' tra le merende consigliate c'è lo **smoothie di frutta e i biscotti**. *"L'alimentazione del giovane sportivo - prosegue la Prof.ssa Migliaccio - deve garantire l'apporto di carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, sali minerali ed acqua in quantità adeguate al fine di ottimizzare la prestazione ma anche per garantire un equilibrio tra macro e micro nutrienti per perseguire al meglio le varie fasi della crescita"*.