

Scegliere gli spuntini freschi e confezionati per i bambini delle scuole primarie

Una guida per i genitori, per i nonni
e per bambini un po' curiosi



Settore Prevenzione e Veterinaria
Dirigente Dr. Gianfranco Corgiat Loia

**Scegliere gli spuntini freschi e confezionati
per i bambini delle scuole primarie:
una guida per i genitori, per i nonni
e per bambini un po' curiosi**

A cura di Teresa Denise Spagnoli, Debora Lo Bartolo

*SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale
ASL TO3 di Collegno e Pinerolo (TO)*

Dicembre 2018

Il documento è stato realizzato nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione 2014-2019 della Regione Piemonte (DGR n. 27-7048 del 14/06/2018), Azione 2.2.1 "Come leggere l'etichetta dei prodotti confezionati per bambini: una guida all'uso".

Hanno collaborato alla revisione critica del documento: Giuseppe Barone, Monica Bonifetto, Marcello Caputo, Simone Depau, Patrizia Grossi, Margherita Gulino, Flavia Milan, Maria Elena Sacchi, Manuela Sciancalepore, Elisa Strona, Simonetta Tocci, Fiorella Vietti, e tutti i servizi Igiene Alimenti e nutrizione delle ASL piemontesi.

Si ringraziano i Pediatri di Libera scelta Area Pinerolo dell'ASL TO3 che hanno contribuito all'elaborazione del documento *Quali alimenti scegliere per uno spuntino* da cui sono state tratte alcune parti della guida.

Le immagini e i disegni sono tratti dalla raccolta Microsoft Clipart (copertina, pag. 4, 7, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 20, 21, 22) e dall'archivio ASL TO3 (pag. 6, 8, 9, 13, 14).

Si ringrazia l'Istituto superiore di Sanità per la gentile concessione dell'immagine di pag. 24.

Indice

Introduzione. Una storia vera	4
1. Quali alimenti scegliere per uno spuntino?.....	6
2. Se voglio cambiare ecco le alternative	7
2.1 Esempi di spuntini dolci e salati	7
2.2 Scegliere gli spuntini leggendo l'etichetta	10
3. Quali bevande per lo spuntino?.....	13
4. Lo spuntino dopo cena: un'abitudine da abbandonare	15
5. Spuntini: costruiamo la nostra settimana ideale.....	16
6. Giochiamo con gli spuntini	18
7. Bibliografia.....	23

Introduzione

Una storia vera

Marco al mattino fa sempre fatica a svegliarsi. E per la colazione non c'è tempo. Corre a scuola e compra, durante il tragitto, un pezzo di focaccia grande come il suo quaderno. "Mi rifarò con lo spuntino", pensa.

Ma a scuola comincia a sentirsi un po' stanco. Ha fame e non riesce a concentrarsi.

Finalmente giunge il momento dell'intervallo e Marco consuma il trancio di focaccia.

Ma quando riprendono le lezioni ricominciano anche le difficoltà.

Marco non ha più fame, ha un po' di sonnolenza e comincia a sbadigliare.

A pranzo non ha appetito e decide di

mangiare solo la pasta asciutta. Niente secondo, né verdura, né frutta.

Però la fame si fa sentire nel pomeriggio, all'uscita dalla scuola. Il bimbo non fa però in tempo a fare merenda perché deve correre in palestra. Lo attende una partita di basket. Durante gli allenamenti si sente molto affaticato e non vede l'ora di mangiare qualcosa.

E così, prima di cena, smangiucchia ciò che trova. Poi fa un pasto abbondante, con pasta asciutta, secondo, verdura. Dopo cena mangia ancora dei biscotti, ma, al momento di coricarsi, fa fatica ad addormentarsi e durante la notte il suo sonno è disturbato.

Si risveglia al mattino con molta fatica e non ha appetito. Salta di nuovo la colazione e corre a scuola.



Marco è un personaggio di fantasia, ma la sua vicenda ricalca la storia vera di tanti bambini. Lo dimostrano i dati ottenuti dalla sorveglianza *OKkio alla Salute*, un'indagine promossa dai Ministeri della Salute e dell'Istruzione e condotta con cadenza biennale su tutto il territorio nazionale per monitorare le abitudini alimentari e gli stili di vita dei bambini di 8-9 anni.

I risultati di questo studio indicano infatti che almeno 4 bambini su 10 consumano una colazione insufficiente o la saltano. Questo può compromettere l'attenzione a scuola e generare molta fame a metà mattina. Tuttavia in questo momento della giornata il nostro organismo ha bisogno solo di una piccola ricarica. Se lo spuntino viene scelto in modo appropriato,

ossia con bassi contenuti calorici e di grassi, può migliorare la memoria e aiutare così l'apprendimento a scuola. Al contrario una merenda troppo ricca di energia e grassi può generare sonnolenza e far sì che a pranzo, quando sarebbe necessario fornire al nostro organismo tutti i nutrienti di cui ha necessità, possa invece accadere che manchi l'appetito, così come è successo a Marco.

Ma la fame può ripresentarsi nel tardo pomeriggio o a cena, quando invece il nostro organismo ha minori necessità energetiche rispetto alla prima parte della giornata.

Ecco così che una falsa partenza a colazione o nello spuntino, oltre a incidere negativamente sul rendimento dei bambini a scuola, può sbilanciare la ripartizione giornaliera dell'energia, favorendo l'accumulo delle calorie introdotte con il carico serale e predisponendo così all'aumento del peso. Anche il riposo notturno può essere compromesso dagli eccessivi apporti serali.

Tuttavia, ribilanciando lo spuntino di metà mattina questo circolo vizioso può essere spezzato. Ecco perché scegliere bene gli spuntini è così importante.

Occorre considerare che negli ultimi anni c'è stata molta attenzione su questo tema e i bambini con spuntini di metà mattina abbondanti si sono ridotti (erano 8 su 10 nel 2008) grazie al lavoro di molti insegnanti e operatori dei Servizi di Igiene Alimenti e nutrizione delle ASL, strutture territoriali che si occupano della sorveglianza e prevenzione alimentare e nutrizionale. Tuttavia sono ancora molti i ragazzi che scelgono spuntini non idonei (4 su 10, secondo i dati di *OKkio alla Salute* del 2016) ed è pertanto importante proseguire con le azioni di promozione di scelte informate degli spuntini, siano essi freschi o confezionati.

In questo contesto si inquadra il documento *Scegliere gli spuntini freschi e confezionati per i bambini delle scuole primarie*, che fa parte delle iniziative promosse dalla Regione Piemonte nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione 2014-2019, DGR n. 27-7048 del 14/06/2018, Azione 2.2.1 - Come leggere l'etichetta dei prodotti confezionati per bambini: una guida all'uso.

Ci auguriamo che questa guida possa rappresentare una risorsa utile per le mamme, i papà e i nonni, ma anche per i bambini, cui sono dedicate le ultime pagine, con attività e giochi.

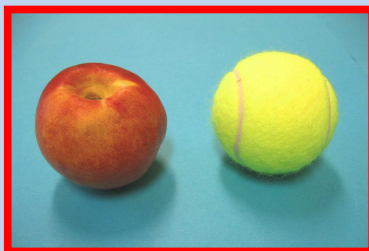
1. Quali alimenti scegliere per uno spuntino?

L'ideale sarebbe frutta o verdura tutti i giorni, alternata due volte alla settimana con latte o yogurt.

La frutta e la verdura sono gli spuntini consigliati tutti i giorni, ma almeno 2 volte alla settimana sarebbe opportuno sostituirli con un bicchiere di latte o con uno yogurt, perché i bambini hanno bisogno di ricavare da questi alimenti il calcio, un sale minerale che concorre allo sviluppo delle ossa e dei denti ed è quindi molto utile per la crescita. Ecco indicate in figura le porzioni consigliate.

Lo yogurt, di solito, è ben tollerato anche dai bambini intolleranti al lattosio, uno zucchero del latte; esistono tuttavia latti delattosati che si possono utilizzare quand'anche lo yogurt non sia tollerato.

Almeno 1 pallina da tennis



1 vasetto di yogurt da g 125
oppure
1 bicchiere di latte da g 125

2. Se voglio cambiare ecco le alternative

2.1. Esempi di spuntini dolci e salati

Qui di seguito sono riportati degli spuntini dolci e salati che si possono consumare in alternativa alla frutta, o al latte o allo yogurt, ma attenzione alla porzione!

Lo spuntino deve infatti darci solo una piccola ricarica tra un pasto e l'altro!

Uno spuntino troppo abbondante può far diminuire l'attenzione a scuola.



Per dare un'idea delle quantità consigliate senza dover pesare l'alimento lo abbiamo messo a confronto con un oggetto di uso comune. Ad esempio se tagliate una fetta di pane deve essere grande come un mazzo di carte ecc.

Ove non è stato possibile individuare un oggetto di uso comune dalle dimensioni standard, l'alimento è stato fotografato accanto ad una sagoma di cartoncino le cui dimensioni sono indicate nella didascalia accanto alla foto.



Nota: il pane raffigurato è fresco (i pani confezionati possono avere un maggior contenuto di grassi).

Spuntini dolci



Una fetta di pane (grande come 1 mazzo di carte) con cioccolato (metro da sarta 7 cm) o crema al cioccolato (3 cucchiaini)



3 o 4 biscotti



Crostata o torta margherita (triangolo base 7,5 cm lato 10,5 cm; spessore 1,5 cm)



Una fetta di pane (grande come 1 mazzo di carte) con marmellata o miele (3 cucchiaini)

Spuntini salati

Due fette di pane (ciascuna grande come 1 mazzo di carte) con due fette di prosciutto (ciascuna grande come una sagoma di cartoncino cm 9 x9)



Cracker 1 pacchetto



Focaccia (grande come una sagoma di cartoncino cm 9 x 9; spessore 2 cm)

Ricorda che gli alimenti salati non dovrebbero essere presenti più di tre volte alla settimana nello spuntino

2.2. Scegliere gli spuntini leggendo l'etichetta

Gli alimenti confezionati possiedono una specie di carta di identità, rappresentata dalla tabella delle informazioni nutrizionali. Ecco, qui di seguito, indicate le tappe per scegliere idonei spuntini. Occorre andare a ricercare il contenuto di calorie e grassi.

Per scegliere i prodotti confezionati segui questo percorso in 4 tappe!



Cerca sulla confezione la tabella delle “Informazioni Nutrizionali”! A volte è un po’ nascosta ma un bravo esploratore come te sicuramente la troverà.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

VALORI MEDI	per 100 g	per porzione
VALORE ENERGETICO Kcal	400	100
PROTEINE g	12	3
CARBOIDRATI g	52	13
GRASSI g	16	4



2

Cerca la tabella per porzione o per pezzo.
Ti aiuto... Di solito è l'ultima colonna!

INFORMAZIONI NUTRIZionali

VALORI MEDI	per 100 g	per porzione
VALORE ENERGETICO Kcal	400	100
PROTEINE g	12	3
CARBOIDRATI g	52	13
GRASSI g	16	4



3

Cerca "valore energetico". Guarda solo le Kcal.
Questo numero deve essere minore o uguale
a **150**, come nell'esempio qui sotto.
ATTENZIONE! Se c'è scritto kj **non è la stessa
cosa...** non guardare questo valore!



INFORMAZIONI NUTRIZionali

VALORI MEDI	per 100 g	per porzione
VALORE ENERGETICO Kcal	400	100
PROTEINE g	12	3
CARBOIDRATI g	52	13
GRASSI g	16	4



Infine cerca i “grassi”. Controlla che il valore per porzione sia minore o uguale a 5, come in questo esempio:

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

VALORI MEDI	per 100 g	per porzione
VALORE ENERGETICO Kcal	400	100
PROTEINE g	12	3
CARBOIDRATI g	52	13
GRASSI g	16	4

Grassi o grassi saturi?

Facciamo chiarezza



Il parametro da ricercare in etichetta è la parola “grassi”. È infatti importante controllare che essi siano inferiori o uguali a 5 g per porzione, al fine di migliorare le prestazioni cognitive senza alterare l’appetito a pranzo e a cena. Tuttavia in etichetta si trova, oltre alla parola “grassi”, anche la dicitura “grassi saturi”. Si tratta di una particolare tipologia di grassi il cui consumo deve essere moderato. Scegliendo prodotti a basso contenuto di grassi, si riesce a contenere anche l’apporto dei grassi saturi.

3. Quali bevande per lo spuntino?

La bevanda che ci disseta di più e ci aiuta a crescere bene è l'acqua.

Puoi consumarne quanta ne vuoi tutte le volte che vuoi...



E il tè in bottiglietta o le altre bibite? Si possono bere solo ogni tanto perché forniscono energia e zuccheri, nutrienti utili ma che devono essere consumati in quantità moderata. I succhi di frutta forniscono sali e vitamine ma anch'essi sono ricchi di zuccheri, per cui gli apporti dovrebbero essere moderati. Inoltre il contenuto in fibre di questi prodotti è inferiore a quello della frutta: ne deriva un minor effetto saziante, che può favorire l'aumento del peso. Secondo la Società Italiana di nutrizione Umana il consumo di succhi al 100% di frutta nell'ambito di una corretta alimentazione è ammissibile purché:

- *essi non sostituiscano il consumo di acqua e non si aggiungano come bevanda alla merenda prevista;*
- *il consumo avvenga in quantità limitata e non inteso sistematicamente o in misura prevalente sostitutivo del consumo di frutta.*

Nelle immagini che seguono la frutta fresca, il tè confezionato, alcune bibite e i succhi sono messi a confronto sulla base del contenuto in zuccheri, raffigurato con un numero di cucchiai equivalente alla dose contenuta nelle porzioni fotografate.

Il tè in tazza, preparato con bustine filtro, invece non contiene zuccheri (fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia).



Un frutto grande come una pallina da tennis contiene un cucchiaino raso da minestra di zuccheri

(Fonte: Consiglio per la ricerca in agricoltura. Tabelle di composizione degli alimenti: Kiwi)



Un tetrapak di succo o nettare di frutta da 200 ml contiene tre cucchiaini da minestra di zuccheri

(Fonte: Consiglio per la ricerca in agricoltura. Tabelle di composizione degli alimenti: succo di frutta albicocca e pera)

Una lattina di una bibita da 330 ml contiene tre cucchiaini da minestra + un cucchiaino da tè di zuccheri

(Fonte: Consiglio per la ricerca in agricoltura. Tabelle di composizione degli alimenti: media valori aranciata e bevanda tipo cola)



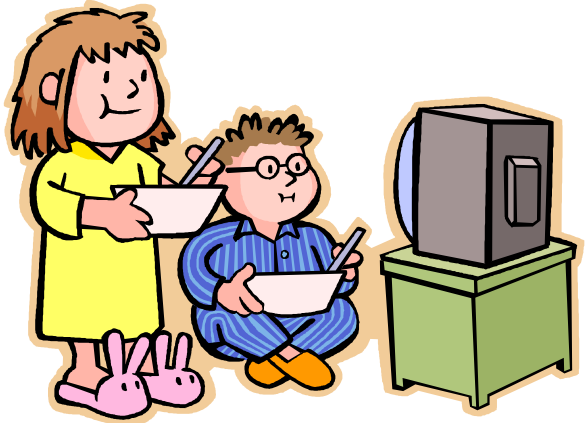
Una bottiglietta di tè confezionato da 500 ml può contenere cinque cucchiaini da minestra di zuccheri

(Fonte: Regione Piemonte. Data base dei prodotti confezionati: media valori tè in bottiglia/bicchierino = 9,1 g/100 ml)



4. Lo spuntino dopo cena: un'abitudine da abbandonare

Sarebbe meglio evitare di mangiare dopo cena perché costringeremmo il nostro corpo a lavorare anche di notte, quando invece dovrebbe riposare!



Possiamo quindi risvegliarci un po' affaticati e non aver voglia di fare colazione, che invece è importante per darci la giusta energia per la scuola.



5. Spuntini: costruiamo la nostra settimana ideale

Anche per gli spuntini, come per i pasti principali, vale la regola di variare la scelta degli alimenti nei diversi giorni; gli spuntini possono infatti contribuire alla copertura di alcuni fabbisogni di sali minerali e vitamine, purché la scelta sia sufficientemente ampia.








Vogliamo provare insieme a costruire la nostra settimana ideale?

Ecco i criteri di scelta:

- verdura o frutta tutti i giorni in quantità libera;
- latte o yogurt almeno due volte alla settimana;
- spuntini salati non più di 3 volte alla settimana.

Ovviamente le porzioni sono quelle raffigurate nel paragrafo 2, mentre per gli spuntini confezionati, nello stesso paragrafo, sono indicati i criteri per la scelta sulla base della tabella nutrizionale riportata in etichetta.








Cominciamo a inserire nella nostra settimana la verdura e la frutta, facendo attenzione che almeno 2 volte siano presenti anche il latte o lo yogurt.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						








L'esempio sopra riportato rappresenta una settimana equilibrata. Tuttavia se si vogliono inserire altri alimenti possiamo sostituire in alcuni giorni la frutta o la verdura con altri spuntini da scegliere tra quelli consigliati nel paragrafo 2.

Vedete indicati di seguito alcuni esempi, ove gli spuntini salati sono inseriti non più di 3 volte alla settimana.

Esempio 1. Spuntino di metà mattina: lo spuntino salato (cracker) è presente 1 sola volta alla settimana e le frequenze di consumo di latte/yogurt o frutta/verdura rispettano le raccomandazioni.

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
						

Esempio 2. Spuntino di metà pomeriggio: lo spuntino salato (panino con il prosciutto) è presente 1 sola volta alla settimana e le frequenze di consumo di latte/yogurt o frutta/verdura rispettano le raccomandazioni.

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
						

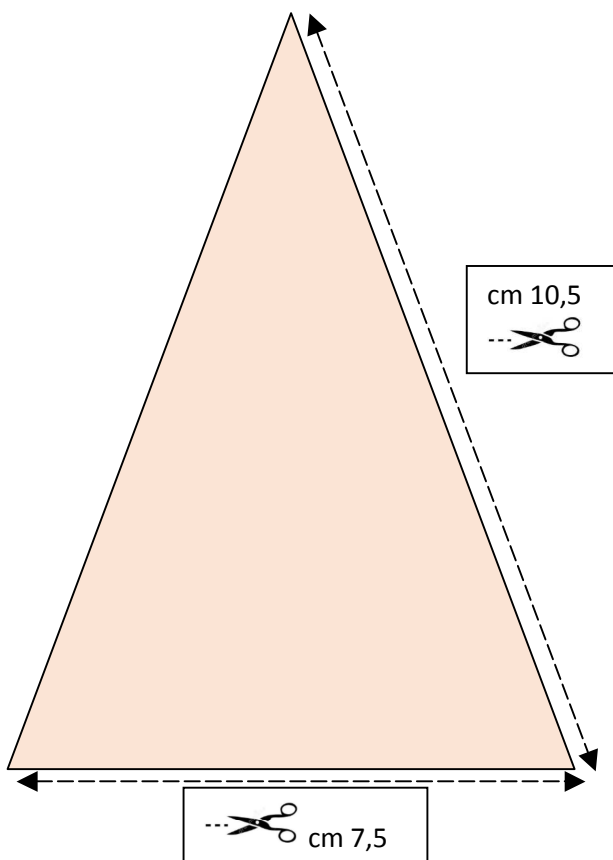
6. Giochiamo con gli spuntini

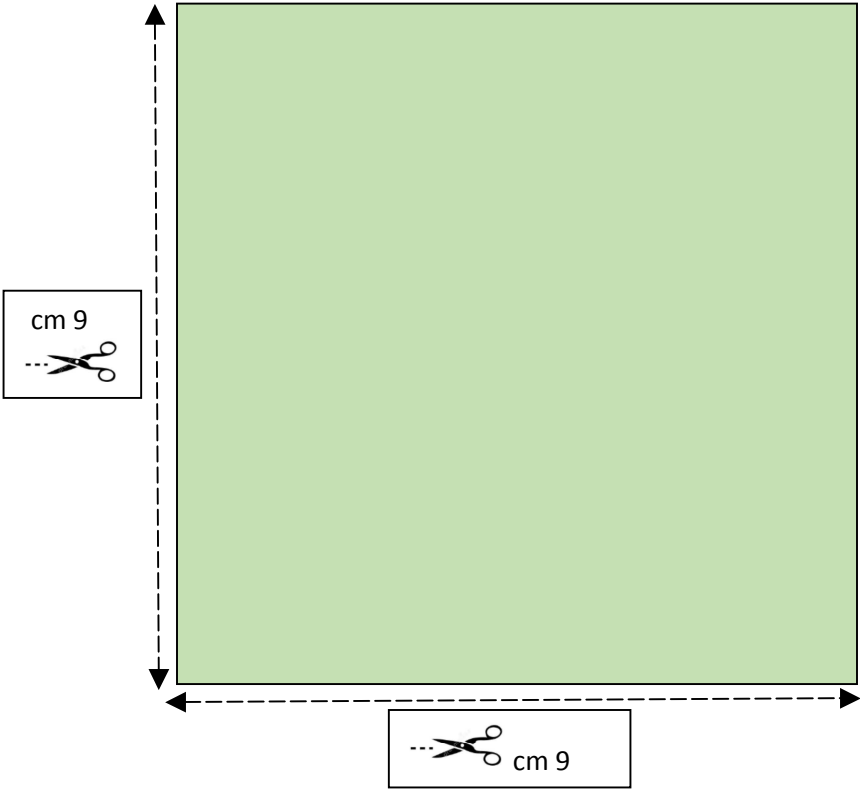
Ritaglia le porzioni

Gioca a fare con le sagome di cartoncino le porzioni degli spuntini dolci e salati che hai visto alle pagine 8-9.

Procurati un mazzo di carte, un metro da sarta, tre cucchiaini da caffè (come raffigurato alle pagine 8-9) e prova a fare le porzioni delle fette di pane, del cioccolato e della marmellata.

Copia su un cartoncino le sagome che trovi in queste pagine (triangolo e quadrato), ritagliale e mettile accanto alla fetta di torta (triangolo), alle fette di prosciutto o alla focaccia (quadrato): sono uguali? Se sì, complimenti! Hai fatto la giusta porzione per il tuo spuntino.





Trova l'etichetta!

Con l'aiuto di mamma o papà, cerca l'etichetta nutrizionale sulla tua merenda preferita. Controlla il valore energetico e i grassi, poi scrivilo nella tabellina.

INFORMAZIONI NUTRIZionali		
VALORI MEDI	per 100 g	per porzione
VALORE ENERGETICO Kcal		
GRASSI g		

Adesso, segui le istruzioni che trovi alle pagine 10-12 e scopri se la tua merenda è adatta per lo spuntino!



Costruiamo il calendario degli spuntini

Costruisci la tua settimana degli spuntini: seguendo le istruzioni di pag. 16-17, scegli gli spuntini più adatti alternandoli nel modo giusto, ritagliali e incollali nel calendario settimanale che trovi qui sotto.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

Frutta o verdura



Latte o yogurt

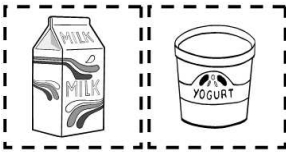


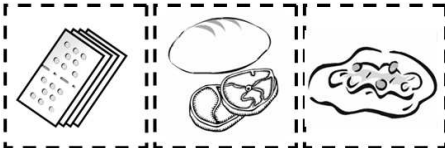
Figure da colorare,
ritagliare e incollare
nel calendario



Spuntini dolci



Spuntini salati



Sei riuscito scegliere le merende e a preparare le porzioni per il tuo spuntino?
Meriti il diploma della “merenda giusta”. Ritaglialo e mostralo a mamma e papà.



Cognome e nome:

.....

*Per l'abilità dimostrata
nella scelta degli spuntini e
nel preparare le porzioni,
ha meritato il diploma della*

merenda giusta

7. Bibliografia

- 1 Caputo M, Ferrari P. *OKkio alla Salute: risultati dell'indagine 2016 Regione Piemonte*. Disponibile su www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/reportregionali2016/Piemonte%20OKkio%20alla%20salute%202016.pdf (ultimo accesso 2/11/2018).
- 2 Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. *L'ora della merenda: il decalogo per crescere sani*. Eds. INRAN, Roma 2005.
- 3 Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana*. Revisione 2003. Eds. INRAN, Roma 2003.
- 4 Società Italiana di nutrizione Umana. *LARN. Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana*. IV Revisione. SICS Editrice. Milano 2014.
- 5 Spagnoli TD. *Carta di identità dello spuntino. Revisione dei dati della letteratura scientifica per gli operatori sanitari*. Edizioni Castello s.r.l. Vol 1 pag. 1-32. Torino, 2009.
- 6 Pediatri di libera scelta dell'ASL TO3 Area Pinerolo, SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ASL TO3. *Quali alimenti scegliere per uno spuntino?* Disponibile su www.aslto3.piemonte.it/info/prevenzione/dwd/educ_alimentare/Scheda%20spuntini.pdf (ultimo accesso 2/11/2018)
- 7 Società Italiana di Nutrizione Umana. *Il punto su... Consumo di succhi 100% frutta nel contesto di una sana alimentazione*. Disponibile su www.sinu.it/public/pdf/Il-Punto-SU-...-i-succhi-100-frutta.pdf (ultimo accesso 12/11/2018).
- 8 Crea. Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. *Tabelle di composizione degli alimenti. Kiwi. Succo di frutta albicocca e pera Aranciata Bevanda tipo cola*. Disponibile su http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html (ultimo accesso 12/11/2018).
- 9 Caputo M, Spagnoli TD, Lobartolo D, Sacchi E, Tocci S, Du Pont MF, Sciancalepore M, Gulino M. *Packaged snacks: a data base in Piedmont. results over 6 years of monitoring*. Acta Pædiatrica, 2017, 106 (Suppl. 470), 17–18.
- 10 *Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia: tè in tazza*. Disponibile su http://www.bda-ieo.it/wordpress/?page_id=14 (ultimo accesso 12/11/2018).

