



21 Ottobre 2024

# le colazioni e le merende sane a casa



Un pomeriggio insieme a parlare di nutrizione  
dei bambini in fascia di età 3/14 anni  
inizio ore 16



**STAND INFORMATIVI  
CONSIGLI NUTRIZIONALI  
MISURAZIONI**



**GIOCHI PER I BAMBINI  
IN TEMA DI ALIMENTAZIONE**

SAVORI



alle ore 17 nello spazio interventi

• l'importanza delle colazioni e delle merende nella giornata alimentare dei bambini dai 3 ai 14 anni. Gli aspetti nutrizionali

• colazioni e merende consigliabili in età scolare per costruire una giornata alimentare salutare, completa, gradevole e gradita

• l'importanza del pasto scolastico nell'alimentazione quotidiana dei nostri figli



verrà offerta  
una merenda  
ai bambini  
presenti



## **Dott.ssa Elena Griesi Dirigente Medico**

Referente Nutrizione Area Sud-TNO  
Azienda USLTOSCANANORDOVEST  
Dip.Prevenzione Pisa UF IPN

## **Dr.ssa Elisa Musetti Dietista**

UOC Prof. sanitarie della prevenzione in ambito IpeN  
Dip.delle Profes.Tecnico Sanitarie, della Riabilitaz. e Prevenz.  
Azienda USLTOSCANANORDOVEST  
Dip.Prevenzione Pisa UF IPN  
Centro Antidiabetico Pontedera

## **Dr.ssa Giulia Favoriti Dietista**

UOC Prof. sanitarie della prevenzione in ambito IpeN  
Dip.delle Profes.Tecnico Sanitarie, della Riabilitaz. e Prevenz.  
Azienda USLTOSCANANORDOVEST  
Dip.Prevenzione Pisa UF IPN  
Centro Antidiabetico Pontedera  
Centro Arianna Pisa

# Colazioni e merende: i DATI EPIDEMIOLOGICI

## Dati OKKIO 2023

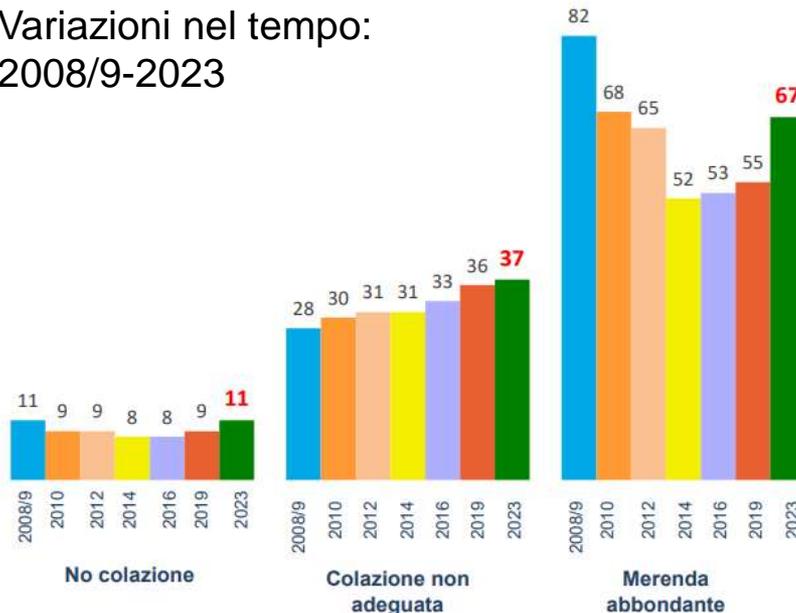
Bambini coinvolti 46.559



**Colazione**  
Il **10,9%** non fa colazione quotidianamente e il **36,5%** fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine

**Merenda abbondante**  
Il **66,9%** consuma una merenda di metà mattina abbondante e di conseguenza non adeguata.

Variazioni nel tempo:  
2008/9-2023



Campania, Sicilia e Calabria sono le Regioni con più alto livello di bambini che non fanno colazione (16-19.5%)

In **Toscana** il 9% dei bambini non fa colazione.

# Fame-sazietà: perché non saltare la colazione?

La colazione detta il ritmo fame/sazietà delle 24 ore successive, portando all'instaurarsi di un **circolo virtuoso** che condiziona positivamente il resto della giornata.



# Fare colazione: quali benefici e aspetti protettivi sulla salute?

## COLAZIONE E MINOR INTAKE DI ENERGIA DELLA GIORNATA

Il consumo di una colazione che apporti almeno il 20% dell'energia giornaliera, sembra associato ad un **minor consumo di spuntini spesso qualitativamente e quantitativamente inadeguati** nel corso della giornata (Deedwania and Acharya 2017)



## COLAZIONE E RENDIMENTO A SCUOLA:

*A healthy breakfast each and every day is important for students' motivation and achievement (Journal of School Psychology 2024)*

**Conclusioni** (650 studenti di 13-14 anni): una colazione con alimenti più salutari ha generato **migliori performance scolastiche**, in termini di motivazione e risultati.

## COLAZIONE E MIGLIOR QUALITA' DI VITA:

*Effects of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations (2019)*

I risultati della revisione degli studi (n. 26) sul consumo di colazione hanno mostrato effetti positivi e conclusivi sulle prestazioni cognitive, sui risultati accademici, sulla **qualità della vita**, sul benessere e sui **fattori di rischio di morbilità**.

## COLAZIONE E MINOR RISCHIO DI SOVRAPPESO:

*The effect of breakfast on childhood obesity: a systematic review and meta-analysis (Front Nutr 2023)*

**Conclusione:** questa meta-analisi ha suggerito che saltare la colazione è associato a un rischio aumentato di sovrappeso/obesità nei bambini e negli adolescenti. I risultati supportano un possibile **ruolo protettivo della colazione contro l'eccessivo aumento di peso** nei bambini e negli adolescenti.



## COLAZIONE E MINOR RISCHIO DI DIABETE TIPO 2:

*Regular breakfast consumption and type 2 diabetes risk markers in 9- to 10-year-old children in the child heart and health study in England (CHASE): a cross-sectional analysis (Plos Med 2014)*

4.116 bambini delle scuole del Regno Unito di età 9 -10 aa

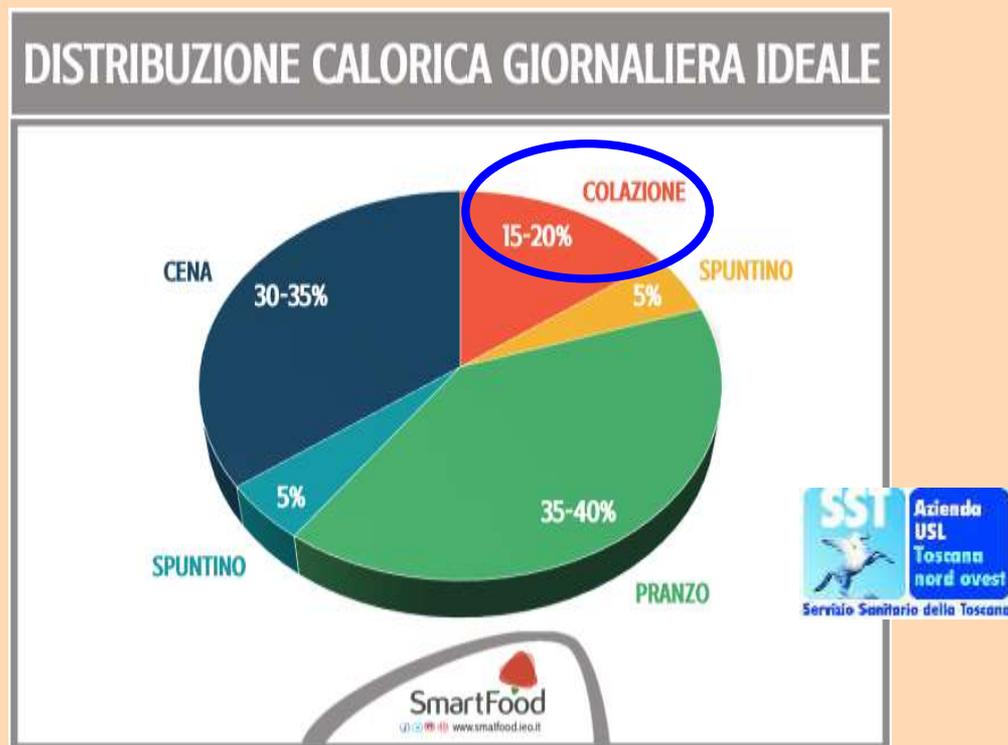
**Conclusione:** i bambini che facevano colazione ogni giorno, in particolare una colazione a base di cereali ad alto contenuto di fibre, avevano un **profilo di rischio di diabete di tipo 2 più favorevole**.

# La prima colazione: iniziare la giornata con Gusto e nel modo Giusto



# Quanta energia a colazione?

- I LARN sottolineano l'importanza di suddividere la giornata alimentare in 5 pasti al giorno.
- La quota energetica relativa alla colazione è del **15-20%** dell'energia totale giornaliera.



# Promuovere la colazione fin da piccoli: quali suggerimenti?

Incoraggiare lo svolgimento della stessa nel **contesto familiare**: il buon esempio e la convivialità sono elementi chiave;

Proporre **tipologie** di colazione **gradevoli e gradite**, che i bambini possano accettare e sperimentare;

**Variare le scelte alimentari** per ridurre la monotonia e favorire l'appetibilità.

La colazione non deve essere sempre la stessa: gusti e preferenze possono cambiare nel tempo!



# Come comporre una colazione salutare e piacevole?

Per una colazione salutare e piacevole, dovrebbe essere previsto almeno un alimento di ciascun gruppo:

Una fonte di **CARBOIDRATI**: cereali e derivati, anche di tipo integrale (pane, biscotti secchi, fette biscottate, cereali da prima colazione)

Una fonte di **PROTEINE** e calcio: latte e derivati come yogurt, formaggio, oppure uova o prosciutto



Frutta fresca di stagione: fonti di **ACQUA, FIBRE, MINERALI E VITAMINE**. Ottima la frutta secca come fonte di **GRASSI**.

**ACQUA**

# Alcuni esempi di colazione varia, completa e gradevole



## ***Bambino 3-6 aa***

2-3 Fette biscottate  
con marmellata  
senza zuccheri  
aggiunti (1  
cucchiaino) e latte  
p.s. (1 piccola tazza)



## ***Bambino 7-9 aa***

Cereali da colazione  
ca. 6-8 cucchiaini con  
yogurt (1 vasetto) e 1  
frutto di stagione



## ***Bambino 10-12 aa***

Pane tostato  
integrale (1 panino  
medio) con 2 fette di  
prosciutto e 1  
spremuta

# Due tipi di colazione a diversa composizione nutrizionale

Bambino 7 aa:

Fabbisogni energetici della colazione secondo i LARN 2014: 288-383 kcal

**Pane integrale 1 fetta media +  
crema di nocciole 100% (1 cc.) +  
latte (1 tazza) + 1 piccolo frutto  
fresco (100 g)**

**320 kcal**

30% ca. Grassi

15% ca. Proteine

55% ca. Carboidrati (ca. 50% z.s.)

**Fibre ca. 5 g**



VS

**Merendina al cacao confezionata 1  
monoporzione + yogurt da bere 100  
ml**

**205 kcal**

30% ca. Grassi

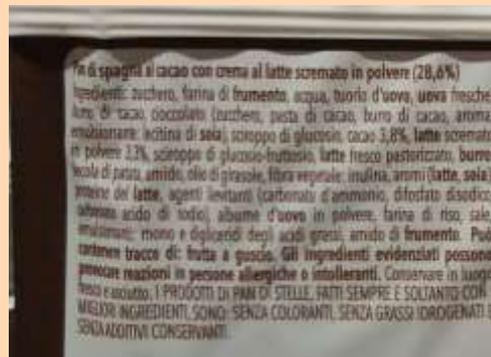
10% ca. Proteine

60% ca. Carboidrati (80 % z.s.)

**Fibre ca. 1,5 g**



Diamo un'occhiata alle  
etichette nutrizionali



Latte fermentato e preparazione di frutta con calcio e vitamine B6 e D  
Ingredienti: **Latte** scremato, **latte** scremato ricostituito, zucchero liquido  
(saccarosio: 79%), crema di **latte**, fragola 2,1%, destrosio, sali minerali  
del **latte**, stabilizzante: amido modificato di tapioca, aromi naturali,  
correttore di acidità: citrato di sodio, probiotico: *L. casei* Danone  
(*Lactobacillus paracasei* subsp. *paracasei* CNCM I-3689), fermenti lattici:  
*S.thermophilus*, *L.bulgaricus*, vitamine B6 e D.

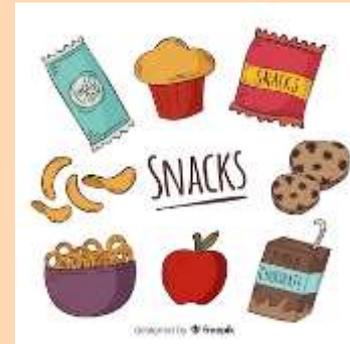
# Quindi...

## Merendine e prodotti confezionati devono essere aboliti?

Merendine e prodotti confezionati contengono spesso conservanti, dolcificanti, additivi, oltre che zuccheri semplici e sale, pertanto sono, in generale, alimenti poco nutrienti e sazianti.

**MA**

ESISTE il giusto equilibrio tra gusto e salute.



Nell'ottica di un'alimentazione varia, è sbagliato distinguere gli alimenti in "BUONI O CATTIVI". Etichettare una merendina o una fetta di torta come minaccia rischia di promuovere nel bambino una preoccupazione eccessiva e immotivata.

E' importante che il bambino sviluppi un atteggiamento salutare, sereno ed equilibrato col cibo evitando di trasformare i "cibi vietati" in irresistibili oggetti del desiderio.

# OGNI COLAZIONE PUO' ESSERE... PIACEVOLE e SALUTARE ALLO STESSO TEMPO

**Coinvolgere i bambini** nella preparazione e nell'**assaggio** di nuove tipologie di alimento costituisce un mezzo importante di scoperta di antichi e nuovi sapori per un approccio naturale con l'alimentazione.



*Colazioni divertenti e colorate*



*Colazioni di una volta e fatte in casa*

*Colazioni creative e sensoriali*



# Come fanno colazione i bambini nel mondo?

**Brasile:** pane imburrato con prosciutto e formaggio con latte e cioccolato



**Malawi:** polenta di soia e farina di arachidi, frittelle di polenta di mais, cipolle, aglio, zucca e patate bollite con succo di fiori di ibisco e zucchero



**Giappone:** fagioli di soia (“natto”) fermentati, riso, zuppa di miso, zucca stufata (“kabocho”) in salsa di soia, cetrioli, frittata e salmone.



**Turchia:** pane nero, olive, cioccolato, pomodoro, uovo, marmellata, burro con miele e formaggio turco



# Come fanno merenda i bambini nel mondo?

MERENDA: dal latino “cose da meritarsi”



## CILE

Mini pasto a base di prodotti locali: alimenti salati, panini, tramezzini, avocado fresco o spalmato su una fetta di pane. A conclusione della merenda si gusta dulce de leche e biscotti.



## INDIA

La merenda tradizionale indiana si chiama “*sweet lassi*” ed è una bevanda dissetante a base di yogurt, acqua e frutta, spesso accompagnata da spuntini golosi e fritti come il *murukku* (biscotto lungo, attorcigliato e fritto) o il *samosa*, saccottino fritto ripieno di verdure. Il lassi si beve anche durante i pasti in India ma in versione salata.



## FRANCIA

A merenda spesso si gustano le Madeleines sono dei tipici dolcetti francesi a forma di conchiglia, dalla consistenza molto morbida e delicata.



## STATI UNITI

La merenda tradizionale americana è a base di marmellata e burro d'arachidi con cui vengono farciti i tramezzini.oppure si sgranocchiano i Chocolate chip cookies che sono un classico della pasticceria statunitense. Contengono lo zucchero di canna integrale e il cioccolato fondente a pezzi e a volte della frutta secca.



## AUSTRALIA

All'ora della merenda in Australia si usa bere "high tea" come accompagnamento ad uno spuntino a base di tramezzini di pollo e roastbeef, meringhe dolci, marmellate soprattutto di pesche, frutti di bosco e cocco.



## GIAPPONE

“Oyatsu” sono le merendine e gli snacks consumati in Giappone in genere verso le tre del pomeriggio. Fra gli alimenti che vengono abitualmente mangiati dai bambini all’uscita da scuola ci sono: un dolce a base di castagne d’acqua, un’altro dolce tipo waffel accompagnato da marmellata, per passare poi ai classici nigiri giapponesi e a piatti anche salati come i ramen al granchio. Altra specialità sono i wagashi, dolcetti offerti prima di bere tè verde (ocha).



## AFRICA OCCIDENTALE

La merenda è a base di prodotti soprattutto fritti che vengono venduti a qualsiasi ora del giorno per le strade. Si possono trovare banane in pastella vanigliata, i puff puff, soprattutto in Nigeria simili alle nostre frittelle di carnevale o altre tipiche ciambelle fritte.



## ITALIA

Ma qual è la merenda tradizionale italiana?

Fino a qualche decennio fa la risposta era semplice: pane burro e zucchero al Nord e pane condito con olio di oliva al Sud. Questa era la merenda che usavano consumare i nostri nonni, economica, energetica e salutare.

Oggi è un po' più difficile identificare la merenda tipica italiana. Si può variare da frutta fresca e yogurt, biscotti, dolci di ogni tipo, merendine varie e il classico pane e Nutella.

# Spuntini e merende



Lo spuntino e la merenda rappresentano un momento importante della giornata alimentare del bambino per:

- **ottenere** l'energia e le sostanze nutritive di cui ha bisogno;
- **controllare** l'appetito evitando di arrivare a pranzo o a cena con troppa fame;
- **rimanere** concentrati a scuola e sui compiti.

# Importanza di spuntini e merende

Lo **spuntino** di metà mattina e la **merenda** sono momenti importanti nella giornata del bambino

MA

**non devono** né sostituire la colazione, né **essere molto calorici**.



Lo **spuntino** deve essere considerato come uno "spezzafame" per arrivare a pranzo con un appetito che non sia incontrollabile

La **merenda** del pomeriggio va scelta sulla base dell'età, del sesso e delle attività pomeridiane svolte.

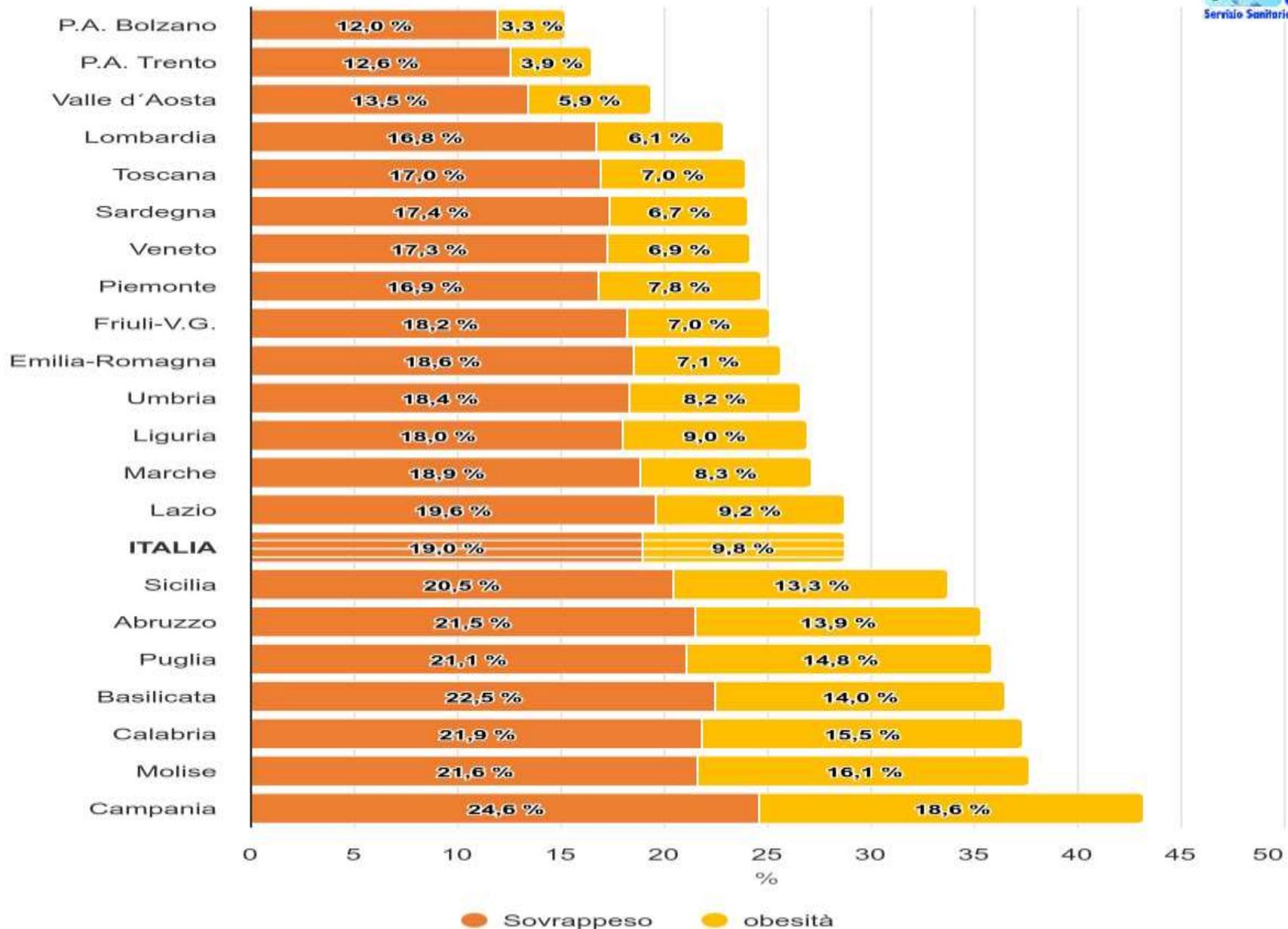


Ma....**attenzione**..... spuntino e merenda non devono costituire un pasto in più ma un momento in cui suddividere lo stesso apporto giornaliero.



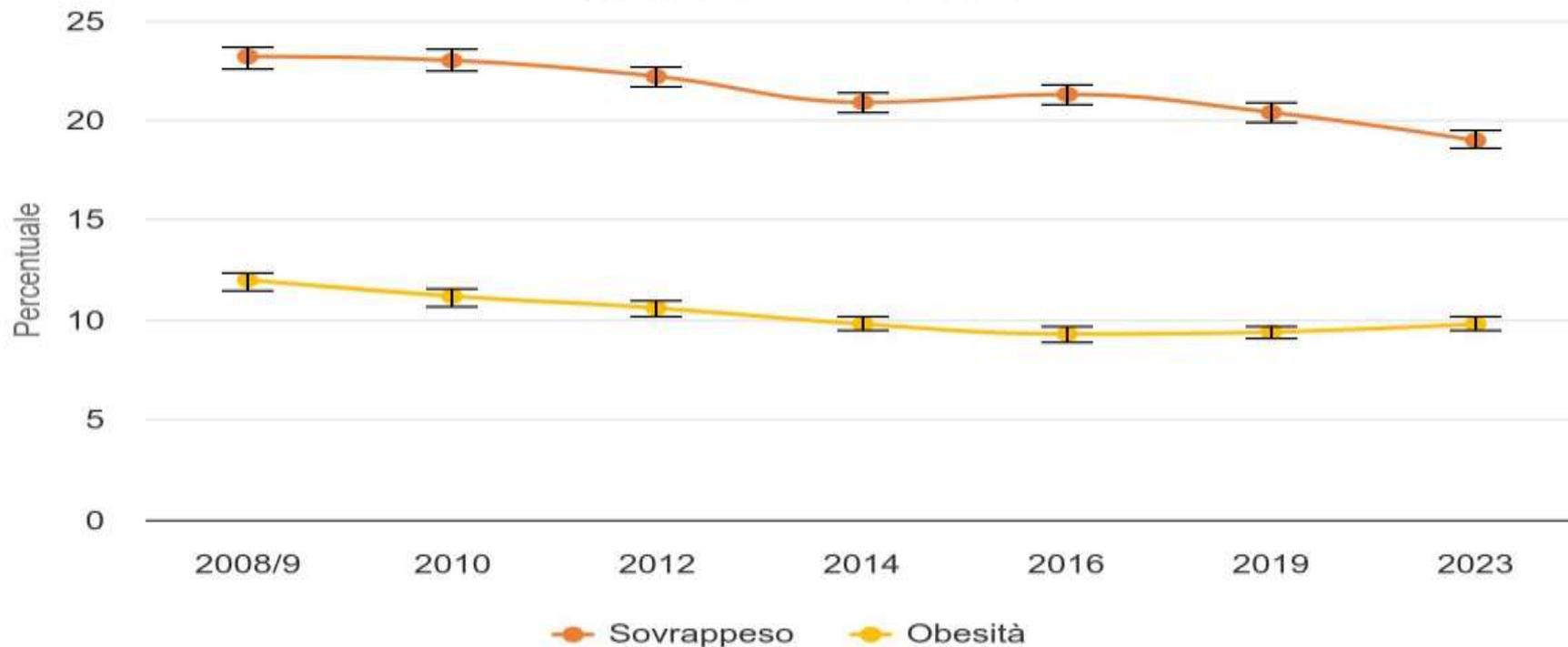
# Sovrappeso e obesità

OKKio alla SALUTE 2023



## Trend eccesso ponderale

OKkio alla SALUTE 2008/9-2023

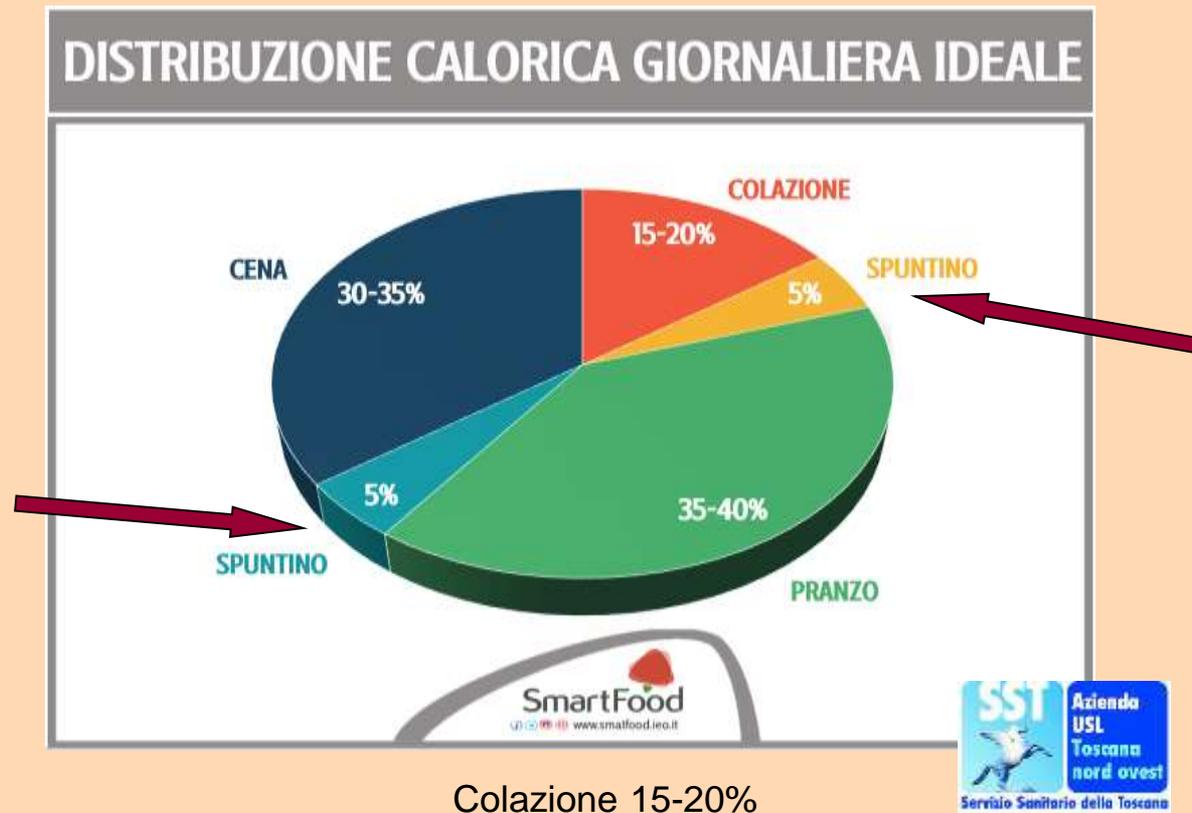


EpiCentro

Abitudine a non consumare la prima colazione (10,9%) o a consumarla in maniera inadeguata (36,5%) e consumo di una **merenda abbondante** di metà mattina (66,9%): trend in aumento nel 2023

Il 52,9% consuma **snack dolci** e il 12,1% **snack salati** più di 3 giorni a settimana.

# Ripartizione dell'energia durante la giornata (in percentuale)



Colazione 15-20%

**Spuntino 5%**

Pranzo 35-40%

**Merenda 5%**

Cena 30-35%



## Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero per fascia di età scolastica

Pasti	%	Nido	Infanzia	Primaria	Sec. 1G
Colazione	10-15%	109-163	145-218	192-288	253-380
<b>Spuntino</b>	<b>5-10%</b>	<b>54-109</b>	<b>73-145</b>	<b>96-192</b>	<b>127-253</b>
Pranzo	35-40%	380-434	509-582	671-767	886-1013
<b>Merenda</b>	<b>5-10%</b>	<b>54-109</b>	<b>73-145</b>	<b>96-192</b>	<b>127-253</b>
Cena	30-35%	326-380	436-509	575-671	760-886



# Qual è l'obiettivo degli spuntini?



**Fornire energia a rapido consumo  
per prevenire il calo di attenzione di  
umore, tipici della tarda mattinata e  
del pomeriggio**

# Ruolo degli spuntini

Durante i fuori pasto **privilegiare** cibi poco calorici e ricchi di principi nutritivi di cui si ha bisogno: carboidrati complessi, fibra e composti di protezione (vitamine e sali minerali) che, se scelti in modo adeguato, svolgono un ruolo importante nell'apporto di nutrienti.

Lo spuntino è il momento migliore per assumere parte delle **5 porzioni** raccomandate tra frutta e verdura. Variando tra le offerte stagionali possiamo far sì che ciascuna sia di un colore differente in modo da assumere tutti i micronutrienti protettivi per l'organismo che ogni colore porta con sé



# Strategie per favorire uno spuntino e una merenda sana



- ② Fare lo spuntino a orari regolari nella giornata: di solito il momento migliore è poche ore dopo la fine di un pasto e circa una o due ore prima dell'inizio del pasto successivo.
- ② Non mangiare snack davanti alla TV o videogiochi, magari seduto sul divano: studi scientifici dimostrano che sgranocchiare senza concentrarsi sul cibo porta a mangiare più del necessario.
- ② Lo spuntino è un mini-pasto: le porzioni non devono essere troppo abbondanti.
- ② Se il bambino ha mangiato poco a pranzo, lo spuntino del pomeriggio non dovrà essere abbondante: il bimbo imparerà il meccanismo e rifiuterà sempre più spesso il pasto principale.

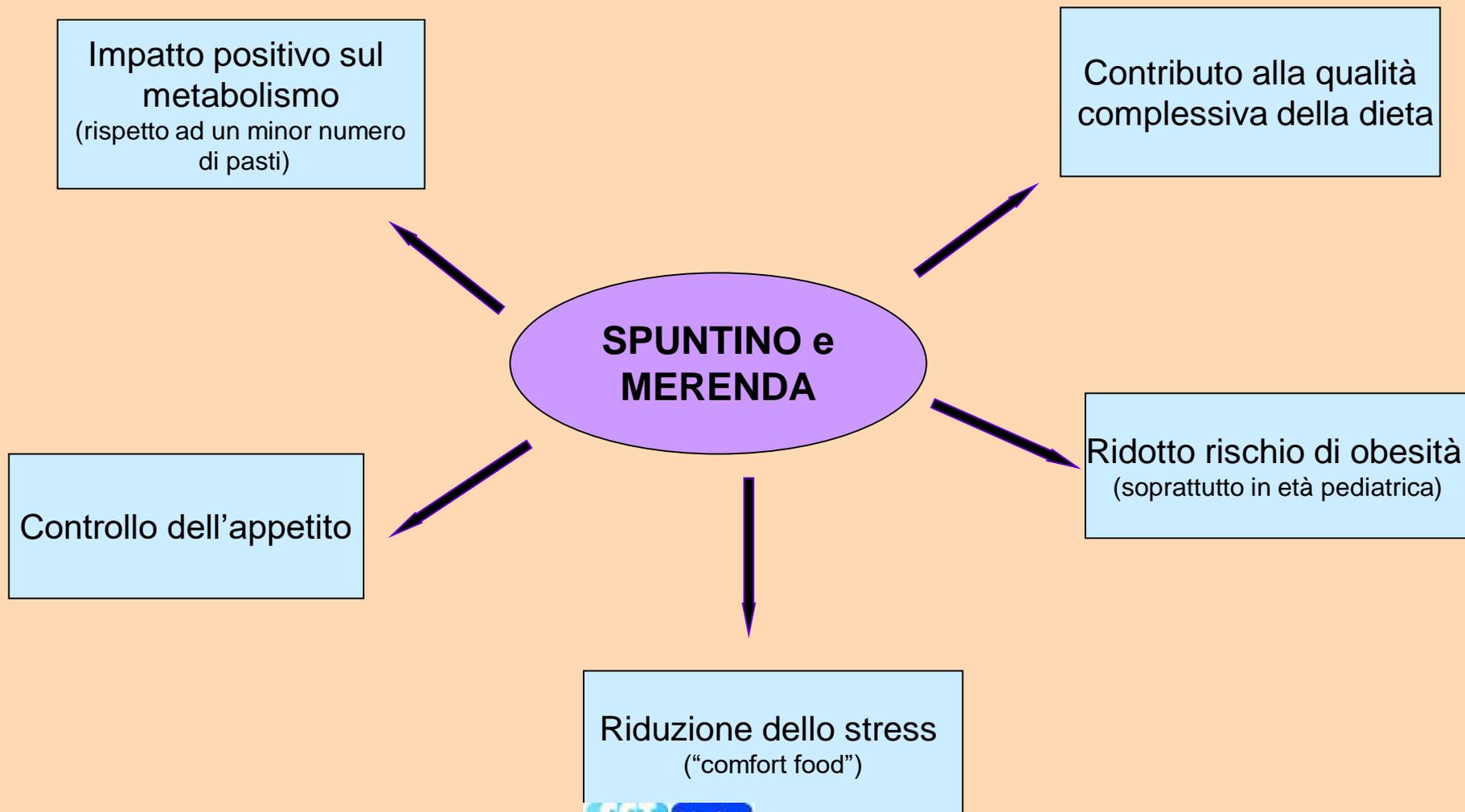
# Errori comuni:

**Dare al bambino uno snack poco prima del pasto** perché compromette l'appetito del bambino

**Usare i dolci come ricompensa** perché si trasmette al bambino il messaggio che il dessert sia un cibo migliore di altri

**Preparare al bambino una merenda troppo impegnativa** perché lo porta a non consumare gli alimenti dei pasti principali

# MERENDE E SPUNTINI ADEGUATI: QUALI EFFETTI?



# Quindi?



**NO (da consumare con moderazione)**



Alimenti ad alta densità energetica come:

- Bevande zuccherate (succhi di frutta e bibite)
- Marmellate e confetture zuccherate.
- Creme di frutta secca con zuccheri aggiunti e grassi idrogenati
- Merendine
- Snacks (patatine, schiacciatine, pizzette)



perché forniscono molte calorie, sono ricche in zuccheri, grassi e sale senza saziare sufficientemente.



# Quindi?



SI



- Frutta fresca di stagione o frullati di frutta, macedonia (senza zucchero, con succo di limone).
- Yogurt bianco intero o con frutta fresca
- Pane con olio e pomodoro oppure pane con verdure grigliate (usare pane fresco, preferibilmente non confezionato in cassetta)
- Marmellata o confettura con l'80%-100% di frutta
- Creme di frutta secca senza zuccheri aggiunti e grassi idrogenati
- Frutta secca al naturale (noci, mandorle, nocciole) – fino ai 5 anni di età si consiglia di tritarla finemente.
- Cracker o grissini preferibilmente non salati.
- Gelato (meglio se fatto in casa) oppure una fettina di torta semplice casalinga.
- Piccolo panino affettato/formaggio e frutto oppure pane e marmellata di sola frutta.



# Esempi di spuntini e merende bilanciati

	3-6 anni	7-9 anni	10-12 anni
<p><b><u>Metà mattina</u></b> Frutta</p> <p><b><u>Metà pomeriggio</u></b> Yogurt bianco intero Muesli con frutta secca</p>	<p>120 gr</p> <p>125 gr 15 gr</p>	<p>150 gr</p> <p>125 gr 25 gr</p>	<p>150 gr</p> <p>125 gr 30 gr</p>
<p><b><u>Metà mattina</u></b> Frutta</p> <p><b><u>Metà pomeriggio</u></b> Formaggio stagionato Cracker integrali</p>	<p>100 gr</p> <p>10 gr 25-30 gr</p>	<p>150 gr</p> <p>15 gr 25-30 gr</p>	<p>150 gr</p> <p>20 gr 25-30 gr</p>
<p><b><u>Metà mattina</u></b> Spremuta d'arancia</p> <p><b><u>Metà pomeriggio</u></b> Yogurt intero Mix di frutta secca</p>	<p>120 gr</p> <p>125 gr 8 gr</p>	<p>150 gr</p> <p>125 gr 15 gr</p>	<p>170 gr</p> <p>125 gr 25 gr</p>

# RIASSUMENDO...



- E' necessario rispettare la corretta collocazione temporale (**QUANDO**), il contenuto di energia (**QUANTO**) e la composizione (**QUALE**).
- I maggiori gruppi di ricerca internazionali e le principali Società scientifiche concordano nel sottolineare i **vantaggi correlati al frazionamento** quotidiano di energia e nutrienti.
- Il frazionamento dell'apporto calorico e di nutrienti in più pasti favorisce l'assunzione di alimenti come frutta, latticini... e l'**assimilazione** di **vitamine, sali minerali, fibra**.
- In base alle situazioni, la merenda può essere fatta anche con alimenti nutrizionalmente meno "sani" purché il **bilancio quotidiano** di energia e nutrienti venga **rispettato**.
- Il consumo di ogni spuntino/merenda, quali che siano l'età, la composizione e le occasioni, deve essere sempre accompagnato da un'adeguata **idratazione**.

# IN CONCLUSIONE.....

E' importante garantire ai bambini un *ambiente alimentare salutare* dando loro la possibilità di scegliere, giorno dopo giorno, il *giusto nutrimento* in piena salute

**PERCHE'**

*“Mangiare è una necessità, ma mangiare in modo intelligente è un'arte”*

(François de La Rochefoucauld, scrittore, filosofo e artista francese )



*Grazie  
dell'attenzione!*