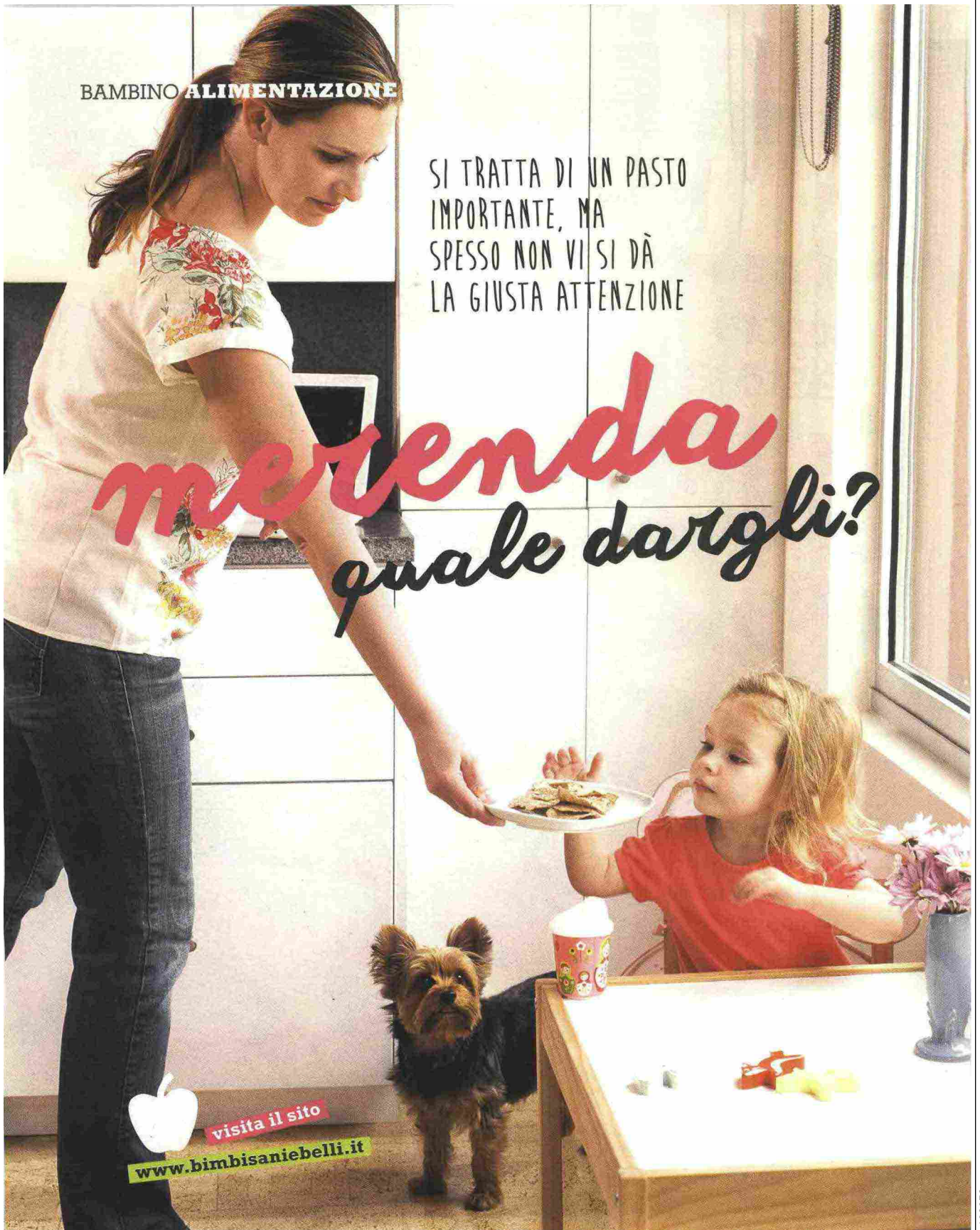


BAMBINO ALIMENTAZIONE

SI TRATTA DI UN PASTO
IMPORTANTE, MA
SPESSE NON VI SI DÀ
LA GIUSTA ATTENZIONE

merenda
quale dargli?



visita il sito
www.bimbisaniebelli.it



ricetta salata



© FOTO: CECILIA VIGANO

Lo spuntino ideale

✿ In generale, i nutrienti che non devono mai mancare nella merenda sono i carboidrati, che forniscono energia a rapido assorbimento (zucchero e marmellata) e a lento assorbimento (prodotti da forno e pane), ma devono essere presenti anche proteine e una quota di grassi, specialmente se il bambino fa sport tre o quattro volte alla settimana. Vitamine e sali minerali, essenziali per utilizzare correttamente e metabolizzare i nutrienti, sono, infine, assicurati dalla frutta, fresca ed essiccata. E siccome i bambini tendono a mangiare poca frutta e verdura, tutte le occasioni sono buone per fargliene mangiare di più. Così la frutta potrà essere portata anche a scuola, come spuntino di metà mattina, o consumata a merenda, anche sotto forma di frullato o purea.

**MALTAGLIATI
CROCCANTI DI PANE**

farina "0" (250 g), farina di farro (150 g), olio extravergine d'oliva (90 ml), 1/2 bustina di lievito di pasta madre disidratato (o di birra secco), un cucchiaino di sale, acqua tiepida q.b., un cucchiaino di curcuma, timo, rosmarino e coriandolo freschi

★ Prepara l'impasto con le farine, il lievito, l'olio e il sale sciolto in un bicchiere di acqua. Aggiungi acqua fino a ottenere una palla omogenea e mettila a lievitare per un'ora. Dividi l'impasto in tre porzioni: in una aggiungi la curcuma, nell'altra timo e nell'ultima rosmarino. Stendi ciascuno dei tre impasti con il matterello fino a ottenere una sfoglia sottile. Con la rotella tagliapasta ricava delle losanghe che poi ritaglierai a maltagliati. Su quelli alla curcuma, spargi il coriandolo. Cuoci in forno a 185° C fino a quando i maltagliati saranno dorati.



Facciamo merenda!

Tante ricette per spuntini sani e appetitosi, dolci e salati per soddisfare i gusti di tutti i bambini.

Miralda Colombo, Gallucci, 16,90 euro.



**Cambiare durante
la settimana**

Pediatri e nutrizionisti consigliano di non essere mai rigidi. La merenda dovrebbe essere variata nel corso della settimana, alternando cibi più salutari ad altri più golosi. Si possono, quindi, prevedere alimenti diversi in base ai gusti: frutta o frullati, yogurt, biscotti, budini, cracker, pane, gelati, merende confezionate. Ogni tanto si può anche fare uno strappo alla regola e concedere al bimbo una merenda più calorica: educare alla scelta è sempre meglio che demonizzare il cibo. L'obiettivo, infatti, è sempre orientare il gusto dei bambini a un'alimentazione ricca di nutrienti e relativamente povera di calorie.



bimbisani&belli 29

BAMBINO ALIMENTAZIONE

ricetta dolce



© FOTO: CECILIA VIGANÒ

FORESTA MULTICOLOR

Una decina di fette di pan brioche, 200 g di ricotta vaccina fresca, zucchero colorato e aromatizzato (di vari colori), codette multicolori

★ È la versione leggera e colorata del classico pane burro e zucchero. Occorre mescolare una parte di ricotta vaccina (ma anche di pecora) in una ciotola con uno degli zuccheri colorati, mantecare con il cucchiaino, quindi spalmare su una fetta di pane. Si deve poi ritagliare l'interno di un'altra fetta con una formina (si può decidere di volta in volta un tema diverso) e coprire la base, andando avanti fino a esaurimento degli ingredienti. Si possono decorare ulteriormente le fette spolverando la superficie a base di ricotta con delle codette colorate.

risponde
l'autrice



Miralda Colombo,
autrice del libro "Facciamo merenda!"

☘ Come deve essere la merenda ideale?

Sana, gustosa, varia e ben equilibrata. La merenda deve soddisfare l'occhio, ma anche sostenere i bambini dalla colazione al pranzo e dal pranzo alla cena, fornendo il giusto apporto nutritivo a seconda dei loro impegni. La scelta dipende anche dal tipo di giornata. Se c'è il tempo lungo a scuola, se dopo c'è la danza o la piscina o se invece il bambino rientra a casa.

☘ Nelle sue ricette utilizza diverse farine alternative alla farina 00. Perché?

Diversificare le farine significa conferire sapori diversi alle preparazioni e soprattutto contribuisce a introdurre proprietà nutritive differenti. Va ricordato che la farina 00, la più utilizzata, è in realtà una farina povera di nutrienti perché raffinata. Nelle preparazioni dove non è necessario il supporto del glutine per la lievitazione è addirittura possibile eliminare la farina 00 e usare tutte le altre: da quella di riso, unita a fecola di patata e farina di tapioca, a quella di grano saraceno, perfetta per i dolci più rustici, in connubio con mandorle o frutti di bosco, fino a quella di farro o di castagne.

☘ Ma i bambini le gradiscono?

Le farine vanno utilizzate a seconda del loro gusto e combinate con gli ingredienti che danno vita al connubio migliore: pensiamo alla linzertorte, un capolavoro internazionale, a base di farina di grano saraceno. Ovviamente, poi, dipende dalle preferenze individuali, ma sono convinta che il gusto nei bambini vada sviluppato ed educato. Se proponiamo preparazioni "monocordi", sarà difficile che possano apprezzare altro. In realtà i bambini, se coinvolti in cucina, sono in grado di stupirci.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Dal punto di vista nutrizionale

Una buona regola per tutti, ma ancor di più per i bambini, è distribuire l'energia e i nutrienti durante la giornata in cinque pasti: tre principali e due spuntini. Questo perché la merenda (così come lo spuntino) aiuta a prevenire l'obesità, evitando di non fare arrivare il bambino troppo affamato ai pasti principali. Diversi studi hanno dimostrato che se l'intervallo di tempo in cui lo stomaco rimane vuoto è troppo lungo, non solo si arriva al pasto successivo con una gran fame, ma si preferiscono anche i cibi più calorici. Questo perché il digiuno attiva le aree cerebrali legate alla ricompensa che spingono a preferire i cibi più ricchi di calorie. I bambini, poi, spendono molta energia e necessitano di un "rifornimento" continuo

durante il giorno. Ma la merenda va calibrata in base al tipo di bambino, alle abitudini alimentari e al livello di attività fisica. In linea di massima, il giusto apporto calorico della merenda è di 150-200 calorie.

Dal punto di vista emotivo

La merenda non solo soddisfa il palato, ma anche l'umore. I carboidrati, infatti, aiutano anche a ridurre gli ormoni dello stress. Quando l'organismo va in carenza di glucosio (zucchero), l'insulina (un ormone) diminuisce e aumentano gli ormoni che alzano la glicemia, come adrenalina e cortisolo, gli ormoni dello stress, che tra l'altro fanno anche aumentare l'appetito.

di Silvia Camarda,
nutrizionista e specialista in Scienza
dell'alimentazione a Torino