



ALIMENTAZIONE

Sul sito 300 snack: scoprite se calorie e nutrienti sono adatti ai vostri bambini

Merendine sotto esame

Quante calorie ci sono nella merendina preferita del vostro bimbo? Può andare bene per la sua età? E poi: è troppo grassa, dolce o salata? Mille dubbi mettono in crisi i genitori alle prese con gli snack tanto amati dai più piccoli. Sul nostro sito diamo una risposta a tutte queste domande e su ben 300 prodotti, dai dolci alle patatine, dalle bevande al cioccolato. Un servizio che vi aiuterà a orientarvi nel mondo delle merendine, confezionate e non, grazie a un commento sull'apporto calorico e una



Il metodo dell'inchiesta

Spuntini in laboratorio

■ **Su 300 merende analizzate, ecco 35 esempi.**

Abbiamo valutato calorie e nutrienti per porzione, considerando la fascia 3/10-11 anni.

■ **Come giudichiamo le calorie.**

<125 kcal: non sufficienti, si dovrebbe integrare con qualcosa di leggero, come un frutto.

125-150 kcal: apporto calorico modesto, adatto ai più piccoli o a un pomeriggio sedentario.

150-180 kcal: merenda equilibrata, per i più grandi e per gli sportivi si può integrare con uno snack leggero.

180-230 kcal: merenda sostanziosa, va bene una volta ogni tanto o in porzione ridotta.

>230 kcal: calorie eccessive, da concedere raramente.

■ **Come valutiamo i nutrienti (zuccheri, grassi, grassi saturi e sale).**

Con i colori del semaforo abbiamo segnalato il contenuto in zuccheri, grassi, grassi saturi e sale (valutazione su 100 grammi di prodotto): quantità bassa (verde), media (giallo) o elevata (rosso). I colori sono stati attribuiti sulla base dei valori di riferimento lanciati lo scorso giugno in Inghilterra. Qui sotto un esempio.

per 30g conosci:					
16 SERVING	ENERGY 460kJ 110kcal 6%	FAT 0.7g LOW 2%	SATURATES 0.1g LOW 1%	SUGARS 5.1g HIGH 10%	SALT 0.2g MED 4%
*% of an adult's reference intake. Typical values per 100g: Energy 1530kJ/360kcal					

NON GUARDATE SOLO LE CALORIE
È necessario fare attenzione anche ai nutrienti che forniscono l'energia

SEMAFORI IN ETICHETTA
Più facile con i colori capire quanti zuccheri, grassi e sale

ATTENZIONE ALLO STILE DI VITA
Importante che tutti i pasti siano equilibrati. Non manchi lo sport



Brioche e biscotti

Il contenuto in calorie delle merendine dolci è molto variabile. Quelle meno caloriche sono da abbinare a qualcosa di leggero, magari un frutto; quelle ipercaloriche (come i Ringo) sono da concedere solo ogni tanto. Attenzione soprattutto agli zuccheri - sempre in quantità elevata e quindi con semaforo rosso - e ai grassi. I valori che indichiamo si riferiscono alla singola merendina e, nel caso dei Ringo, al pacchetto da 55 g.

Calorie variabili, attenti anche ai grassi



Marca e descrizione	Porzione (g)	Calorie (kcal)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Sale (g)
Bauli Morbidi Amici (albicocca)	33	113	13,4	3,4	1,6	0,2
Kinder Ferrero Delice	42	195	15,3	12,2	7	0,10
Mr. Day Plumcake	31,7	129	8,6	6,1	1,8	0,33
Molino Bianco Barilla Crostatina (albicocca)	40	167	13,2	6	3,5	0,14
Pavesi Ringo Vaniglia	55	279	15,4	13,2	6,6	0,19

Golosità al cioccolato

Si tratta di merende molto amate dai bambini, piuttosto contenute dal punto di vista calorico, seppur con qualche eccezione (come nel caso del Mars e del Lion).

La situazione, per quanto riguarda i nutrienti, è simile a quella delle merendine dolci in generale: il tenore in sale è basso o medio (verde o giallo), mentre zuccheri e grassi sono presenti in quantità piuttosto elevate e sono quindi quasi tutti rossi.

Valori in kcal contenuti, ma zuccheri e grassi saturi...



Marca e descrizione	Porzione (g)	Calorie (kcal)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Sale (g)
Ciocori Cioccolato al latte con riso	22	116	10,5	6,6	4,2	0,05
Kinder Ferrero Cioccolato ripieno (1 barretta)	12,5	71	6,6	4,4	2,8	0,04
Kinder Ferrero Sorpresa - Ovetto	20	113	10,5	7,1	4,7	0,06
Mars Mars (Cioccolato ripieno)	45	202	27,8	7,5	3,8	0,45
Nestlé Lion	42	207	22,3	9,6	6	0,13

300 merende

Potete trovare tutti i 300 snack analizzati sul nostro sito.

◆ Volete sapere qual è la quantità di calorie, zuccheri, grassi, grassi saturi e sale che contiene la merendina del vostro bambino? All'indirizzo in basso troverete tutti questi dati insieme alle nostre valutazioni, per ciascun prodotto, sull'apporto energetico e sulla quantità dei nutrienti (con il metodo dei semafori che vi illustriamo in questo articolo).

◆ Potrete anche confrontare più prodotti per capire facilmente cosa scegliere e come variare.

> www.altroconsumo.it/alimentazione

NECESSARIO PER SPEZZARE L'APPETITO E AVERE ENERGIA ANCHE AGLI ADULTI SERVE UNO SNACK

Gli spuntini sono fondamentali anche per i più grandi. E le regole da seguire sono le stesse che valgono per i bambini: variare, senza esagerare.

Perché è importante

Mangiare qualcosa a metà mattina e pomeriggio permette di rispettare la regola dei 5 pasti al giorno (fondamentali per un'alimentazione corretta), di evitare cali di zuccheri e, inoltre, di arrivare al pasto successivo non troppo affamati.

Per gli adulti ogni spuntino deve dare circa il 5-10% del fabbisogno giornaliero di calorie (tra le 100 e le 200 kcal); può essere più sostanzioso se si prevede di fare sport.

Qualche idea

Lo spuntino, innanzitutto, deve variare in base a età, sesso, tipo di lavoro (sedentario o meno), pratica di attività sportiva. Ecco alcune alternative, più salutari, alla classica merendina confezionata: 3-4 quadretti di cioccolato fondente (80 kcal), uno yogurt alla frutta (110 kcal), una spremuta d'arancia (45 kcal per 125ml), un frutto (una mela, 60 kcal), frutta secca (10 mandorle, 180 kcal; oppure 5 noci, 140 kcal).

Spuntini salati

Si tratta di merende non troppo caloriche e con pochissimi zuccheri: è il sale, naturalmente, a essere presente in quantità elevate (unica eccezione per i Crackers di Riso Scotti). Per compensare, alternateli con le merendine dolci. Per quanto riguarda i grassi, la dose è variabile, ma la qualità è rossa: sono infatti i saturi - quelli più dannosi - a essere presenti in quantità maggiore. I valori si riferiscono a un pacchetto.

Da alternare ai dolci. Attenti ai grassi saturi



Marca e descrizione	Porzione (g)	Calorie (kcal)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Sale (g)
Bottoli Schiacciata mantovana classica	37,5	166	0,9	5,8	2,9	0,75
Galbusera Trà	25	120	1,6	4,8	3,6	0,6
Grok Snack con Grana Padano	12	60	0	4,1	2,7	0,25
Riso Scotti Crackers di riso	25	93	0,07	0,25	0,08	0,24
Saiwa Premium Cracker salati	31,25	137	0,5	4,2	2,0	1,17

Patatine fritte

Ad essere in quantità elevata, in questo caso, non sono tanto le calorie quanto piuttosto i grassi (tutti rossi), i saturi e il sale (rossi e gialli): per questo si tratta di uno spuntino da consumare raramente. Abbiamo considerato come porzione il minipack da circa 25 grammi. Solo per le Pringles - vendute in confezioni più grandi - abbiamo considerato la porzione suggerita dal produttore in etichetta di 30 grammi.

Non così caloriche, ma grassi e sale alle stelle



Marca e descrizione	Porzione (g)	Calorie (kcal)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Sale (g)
Amica chips La Patatina	25	137	0,1	8,3	1	0,45
Cipster Kraft Cipster	22	104	0,1	5,3	2,5	0,75
Fonzies Kraft Gli originali	23,5	129	0,8	7,6	3,8	0,4
Pringles Original	30	157	0,4	10	1,5	0,4
San Carlo Dixi	22	105	0,7	5,1	2,2	0,58

> valutazione dei nutrienti... colorata: ve ne diamo un "assaggio" in queste pagine.

Usiamo i semafori

Cosa c'è di più comune e comprensibile di un semaforo. Rosso: alt. Giallo: attenzione. Verde: via libera. È da tanto che sosteniamo l'uso di questo simbolo per indicare sull'etichetta se zuccheri, grassi e sale sono presenti in quantità elevata (rosso), media (giallo) o bassa (verde): sarebbe così immediato capire e confrontare i prodotti. In Inghilterra è già usato (un esempio a pagina 10), in Italia siamo ancora lontani, con il ministero della Salute perplesso perché si metterebbero in "cattiva

luce" i cibi della nostra tradizione. Ma i colori non sono un modo di condannare gli alimenti, quanto di evidenziarne le qualità nutritive e facilitare la scelta consapevole. Per questo abbiamo deciso di usarli.

Variare, variare, variare!

Pratico, sano e gustoso: lo spuntino perfetto sembra un sogno irrealizzabile. Tra le tante invitanti merendine, pensare di riuscire a far mangiare ai bimbi solo frutta, yogurt o qualche biscotto è un'impresa quasi impossibile, ma un'alternativa - comunque salutare - c'è. Innanzitutto, chiariamo che, per una corretta alimentazione, non bisogna guardare solo le calorie. Una buona merenda, in-

fatti, fornisce, sì, l'energia giusta (i nostri giudizi sulle kcal nel box di pagina 10), ma ha anche un buon equilibrio tra nutrienti come zuccheri, grassi, grassi saturi e sale. Emblematico l'esempio delle patatine: le calorie di un pacchetto sono poche, ma il sale e i grassi sono da semaforo rosso, per questo è meglio non mangiarne spesso. I dolci o le bevande, a loro volta, avranno troppi zuccheri, gli snack salati, invece, anche tanti grassi saturi. Tutte le merendine, insomma, saranno un po' sbilanciate, da una parte o dall'altra. Risultato? Lo spuntino perfetto, per tutti i giorni, non esiste. Ma c'è una buona regola: variare. Cercare di alternare - tra dolce, salato e frutta - è il



Merende da frigo

In generale, l'apporto calorico delle merende da frigo è accettabile (tenete conto comunque che le porzioni sono molto variabili): nei nostri esempi non si superano le 150 kcal (eccetto il Fruttolo di Nestlé, in cui ci pensano gli Smarties a rincarare la dose). Per quanto riguarda i nutrienti, la situazione è migliore rispetto ad altri tipi di snack, molti parametri sono infatti in giallo. Saltano all'occhio i rossi del prodotto Ferrero.

Calorie accettabili, molti nutrienti "in giallo"



Marca e descrizione	Porzione (g)	Calorie (kcal)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Sale (g)
Cameo - Muu Muu Budino cioccolato e vaniglia	125	146	17,6	4,9	3,1	0,23
Danone Danito Formaggio fresco alla frutta	50	55	6,6	1,5	1	0,05
Kinder Ferrero Fetta al latte	28	118	8,3	7,8	4,6	0,17
Yomo Yomino yogurt e fragole	85	85	11,5	2,7	1,9	0,08
Nestlé Fruttolo Yogurt alla fragola con Smarties	120	194	25,9	6,6	4	0,18

Bibite e succhi di frutta

Meglio preferire sempre i succhi di frutta alle bibite gassate o fatte solo di acqua e zucchero, che forniscono calorie "vuote", prive cioè di valore nutrizionale. In generale, le bevande forniscono poche kcal per una merenda: vanno abbinate a qualcosa di leggero, magari salato, per non esagerare con il dolce. Per alcune bibite analizzate abbiamo considerato il formato di vendita (brik o bottiglietta), per altre il bicchiere (200 ml).

Molti zuccheri: da affiancare a snack salati



Marca e descrizione	Porzione (ml)	Calorie (kcal)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Sale (g)
Coca cola Coca Cola	200	84	21,2	0	0	0
Ferrero Estathe	200	90	20,6	0	0	0,01
Mulino Bianco Barilla Storie di frutta -mela, banana, pera	125	128	29,4	0	0	0,02
Valfrutta Il Frullato gusto pesca	125	68	15,3	0,1	0	0
Zuegg Nettare di Pesca	200	104	24	0	0	0,01

modo giusto di assicurare ai bimbi tutti i nutrienti, senza scontentarli e senza rinunciare alla praticità di un prodotto confezionato.

Senza dimenticare che...

La merenda è solo uno dei pasti: deve essere inserita in un'alimentazione equilibrata nel suo complesso, ricca di frutta e verdura, e in uno stile di vita sano, in cui non manchino sport e giochi all'aperto. In questo caso lo snack può essere un po' più sostanzioso: in generale, però, attenzione a non far abbuffare i bambini e allo stesso tempo a non farli arrivare affamati al pasto. Ricordate che lo spuntino deve fornire l'8-10% delle calorie quotidiane: 125-180 kcal per i piccoli della materna, 150-230 kcal per i bimbi delle elementari. ❤️



OCCHIO ALLA PORZIONE
 Alcuni snack in confezioni da due pezzi riportano i valori di una sola barretta, che i produttori indicano come "porzione suggerita". Difficile, però, che non si mangino entrambe le parti: tenete conto, quindi, che le quantità indicate vanno raddoppiate!

Merende casalinghe

Le merende fai da te con pane (i 50 grammi considerati sono pari a un panino o due fette di toast) e prosciutto, marmellata o crema alla nocciola e cacao sono piuttosto sostanziose dal punto di vista calorico, meglio concederle solo ogni tanto. Vanno bene però nei singoli nutrienti, quasi tutti verdi o gialli. La frutta è un'ottima scelta e i suoi valori di zuccheri non devono spaventare.

**Tante calorie in pane e...
 Con la frutta non si sbaglia**



Merende casalinghe	Calorie (kcal)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Grassi saturi (g)	Sale (g)
pane (50g) e prosciutto (30g)	186	1,2	2,3	0,9	1,4
pane (50g) e marmellata (20g)	189	12,3	0,2	0,1	0,8
pane (50g) e crema alla nocciola e cacao (15g)	223	9,2	4,7	1,4	0,83
banana (120g)	78	15,4	0,4	0,1	0
mela con buccia (160g)	61	16	0	0	0

**QUALCHE IDEA PER VARIARE BENE
 UNA SETTIMANA EQUILIBRATA**

Ricordandovi che tutti i pasti della giornata devono essere equilibrati, vi diamo qualche spunto su come variare merenda nell'arco della settimana.

Lunedì

Una merendina dolce da circa 120 Kcal (come, ad esempio, alcune a base di pan di Spagna) da abbinare a una mela.



Martedì

Uno snack salato, come un pacchetto di cracker non salati in superficie. Ideale l'abbinamento a un mandarino o una prugna.



Mercoledì

Uno yogurt alla frutta: se è scomodo il cucchiaino fuori casa, possono essere divertenti gli "squeezable", da schiacciare e bere.



Giovedì

Tre o quattro biscotti secchi accompagnati da un succo: sempre meglio scegliere le bevande con il 100% di frutta.



Venerdì

Una merenda fai da te come pane e marmellata, miele o cioccolato fondente: più fibre se scegliete il pane integrale.



Sabato

Latte fresco con cereali: privilegiate quelli semplici (riso soffiato per esempio), meno ricchi in zucchero, grassi e sale.



Domenica

Un budino al cioccolato: una golosità per una giornata in famiglia, che renderà sicuramente contento il vostro bimbo.

