

SCEGLI IL TUO SPUNTINO

Criteria nutrizionali e suggerimenti per uno spuntino salutare

Qual è lo stato nutrizionale dei nostri bambini ?

I risultati dell'indagine *OKkio alla Salute*, effettuata con cadenza biennale dal 2008 su tutto il territorio nazionale, hanno evidenziato nella nostra Area Vasta 5 di Ascoli Piceno, nell'ultima rilevazione elaborata, condizioni di sovrappeso/obesità in quasi 4 bambini su 10. Oltre 4 bambini su 10 fanno una colazione non adeguata o non fanno colazione. Solo il 7% dei bambini assume le 5 porzioni di frutta e/o verdura giornaliere raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Viceversa, l'indagine ha evidenziato l'assunzione di uno spuntino a metà mattina da parte del 97,5% dei bambini di 8-9 anni. Quando si prende in considerazione l'adeguatezza ai criteri nutrizionali dello spuntino consumato a scuola si rileva che meno del 30% dei bambini consuma una merenda nutrizionalmente adeguata. Ciò vuol dire che 7 bambini su 10 della scuola primaria consuma uno spuntino non adeguato per eccesso di calorie e grassi e per carenza di micronutrienti.

Fare uno spuntino a metà mattinata e a metà pomeriggio è utile al nostro organismo ?

Sì, è utile alla funzionalità del corpo in quanto:

- ✓ evita il sovraccarico digestivo e metabolico correlato alla concentrazione dell'apporto di calorie e nutrienti in pochi pasti;
- ✓ agisce sulla fame, attenuandone la sensazione, e migliora il controllo della glicemia;
- ✓ contribuisce al mantenimento del peso ottimale;
- ✓ ripiana le scorte di glicogeno e contribuisce a mantenere integro il tessuto muscolare soprattutto per chi svolge un'attività fisica;
- ✓ favorisce il miglioramento dell'umore;
- ✓ potenzia le capacità di apprendimento, in particolare la memoria, a tutte le età, dalla prima infanzia all'anzianità.

Quando fare lo spuntino ?

È fondamentale **fare sempre una 1ª colazione adeguata** e consumare due spuntini al giorno: uno a metà mattina e uno nel pomeriggio. Lo spuntino va consumato ad almeno due ore di distanza dai pasti principali e mai dopo la cena. In ogni caso, evitare di far consumare lo spuntino davanti alla TV, PC, videogiochi e smartphone perché il bambino distraendosi mangia di più, assume calorie in eccesso ed è esposto ai messaggi pubblicitari di prodotti poco salutari.

Quali alimenti preferire per lo spuntino secondo i criteri della dieta mediterranea ?

- ✓ Frutta e verdura fresca di stagione e dei 5 colori secondo tutte le evidenze scientifiche rappresentano la scelta prioritaria e possono essere consumate come spuntino anche tutti i giorni in quantità libera. Il consumo di frutta o verdura negli spuntini facilita il raggiungimento delle 5 porzioni minime giornaliere suggerite dall'OMS.

Frutta e verdura sono ricche di micronutrienti e fibre che hanno un effetto saziante immediato, senza compromettere l'appetito per il successivo pasto. Infatti, gli alimenti diversi da frutta e verdura saziano meno ed è quindi più facile eccedere nei consumi.

- ✓ Prodotti con cereali preferibilmente integrali (con olio extravergine di oliva), yogurt naturale, latte, frutta secca o essiccata.

In ogni caso, per gli spuntini diversi dalla frutta e dalla verdura fresca è necessario approfondire gli aspetti nutrizionali.

Quali criteri nutrizionali deve avere uno spuntino ?

1. Apporto calorico adeguato alla fascia d'età:

Fabbisogno calorico giornaliero per fasce d'età e spuntino (modificato da LARN, 2014)

Età (anni)	Fabbisogno energetico giornaliero medio (Kcal)*	Apporto calorico medio stimato per lo spuntino (5-7%) in Kcal
3-6 (scuola dell'infanzia)	1453	87
6-11 (scuola primaria)	1872	112
11-14 (scuola secondaria I° grado)	2532	152

- L'apporto calorico giornaliero consigliato proveniente dai **grassi** (lipidi, saturi e insaturi) dovrebbe essere all'incirca intorno al 30%. In generale, uno spuntino di circa 150 Kcal non dovrebbe superare i 5 grammi per porzione, ponendo attenzione alla qualità dei grassi.
- Tipi di grassi:** per gli spuntini preparati a casa prediligere l'utilizzo di olio extravergine d'oliva; per gli spuntini confezionati leggere sempre la lista degli ingredienti e la dichiarazione nutrizionale in etichetta per:
 - ✓ scegliere prodotti a basso contenuto di grassi, contenendo in questo modo anche l'apporto di grassi saturi (più presenti in olio di cocco, colza, palma, burro);
 - ✓ scegliere prodotti con olio evo o, in alternativa, olio di semi di girasole o di mais. Altra tipologia di grassi "buoni" per la salute sono gli acidi grassi polinsaturi contenuti, ad esempio, nella frutta secca che può rappresentare una valida alternativa per lo spuntino, facendo tuttavia attenzione ad eventuali reazioni avverse (allergie).

Valori nutrizionali ottimali dello spuntino

≤ 150 Kcal	Grassi < o = a 5g (30%) Carboidrati circa 25g
-------------------	---

L'unica eccezione può essere rappresentata da frutta e ortaggi che, per l'elevato potere saziante, sono in grado di autolimitare l'intake calorico nello spuntino stesso e/o nei pasti successivi.

- Contenuto di **zuccheri semplici** (saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio) **minore del 10%** dell'apporto calorico **giornaliero** (raccomandato dall'OMS) che si traduce, ad esempio per un bambino di 6 anni, in circa 40 grammi di zucchero pari a 8 cucchiaini complessivi al giorno.

Nell'esempio che segue, si può notare che in una sola lattina di bevanda zuccherata (33 cc) è contenuta una quantità di zuccheri quasi equivalente all'intero apporto giornaliero raccomandato.

Alcuni esempi di cibi e il loro contenuto in zuccheri semplici					
ALIMENTO					
	Bevanda tipo cola / aranciata	Energy drink	Yogurt alla frutta	Bevanda confezionata a base di tè	Panino di grano duro confezionato
PORZIONE	330 ml	250 ml	125 ml	200 ml	70 gr
ZUCCHERO (grammi)	35	27,5	15	20	4
ZUCCHERO (cucchiaini)	7	5½	3	4	1
ENERGIA (kcal)	139	112	118	88	200

Oltre che importante per la prevenzione delle malattie croniche (obesità, diabete, ipertensione, complicanze cardiovascolari, ecc.) un'alimentazione con apporto limitato di zuccheri semplici risulta altamente protettiva verso la carie dentaria (a tal fine, l'OMS ipotizza nelle linee guida *Sugars intake for adults and children* del 2015 il dimezzamento dell'apporto giornaliero di zuccheri, che dovrebbe essere inferiore al 5% dell'apporto calorico giornaliero).

- Con **carboidrati complessi** provenienti da cereali preferibilmente integrali: pane integrale (di vera farina integrale e non di farina raffinata con aggiunta di crusca) in porzioni di 30–50g, meglio se senza sale o a basso contenuto di sale; cracker e/o fette biscottate integrali, fiocchi e barrette di cereali.
- Con un **basso contenuto di sale**, in quanto un'alimentazione troppo ricca di sodio è associata ad un incremento del rischio di ipertensione arteriosa, di patologie cardio-cerebrovascolari e di altre malattie cronic-degenerative. Nella nostra alimentazione le fonti di sodio sono molte: ne troviamo negli alimenti allo stato naturale (ad esempio in acqua, frutta, verdura, carne, ecc.), nel sale aggiunto ai piatti cucinati di tutti i giorni, ma anche nei prodotti trasformati (ad esempio pane, prodotti da forno, olive, formaggi, cereali per la colazione o ketchup), in cui il sale è molto di più di quello che possiamo immaginare. È importante controllare la dichiarazione nutrizionale nell'etichetta dei prodotti confezionati in quanto l'indicazione del sale è tra quelle obbligatorie.
Il sale naturalmente contenuto negli alimenti è già sufficiente per le nostre necessità. Eventuali piccole aggiunte in cucina devono essere fatte solo con **sale iodato**.

Contenuto di sodio e sale nei prodotti confezionati:

Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale		
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO		

- Privo di additivi** (coloranti, conservanti, addensanti, ecc.), aromi e dolcificanti di sintesi come aspartame, acesulfame K.
- Ponendo attenzione alle **giuste porzioni**: alcuni esempi/consigli di spuntini dolci e salati.

Biscotti alla farina di farro e noci

Numero biscotti	Quantità (gr)	Kcal
1	16	53,5
2	32	107
3	48	160,5

Pane + olio

Esempio porzioni	Kcal
pane integrale 30g + olio evo 3 g	94 Kcal
pane integrale 40g + olio evo 3 g	117 Kcal
pane integrale 50g + olio evo 5 g	157 Kcal

Pane integrale con prosciutto crudo magro

Esempio porzioni	Kcal
pane integrale 30g + prosciutto crudo 20g	97 Kcal
pane integrale 40g + prosciutto crudo 25g	126 Kcal
pane integrale 50g + prosciutto crudo 30g	156 Kcal

È preferibile consumare questo tipo di spuntino saltuariamente e, soprattutto, quando a pranzo e a cena non è prevista carne.



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



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

Perché è importante variare lo spuntino?





Perché la variabilità contribuisce alla copertura di alcuni fabbisogni di sali minerali e vitamine e altri fattori protettivi (acido folico, carotenoidi, licopene, ...) molto importanti per l'organismo in crescita; perché permette di ampliare la gamma dei cibi assaporando sia il dolce che il salato e di evitare la monotonia.

Di seguito si riportano esempi di variabilità a titolo puramente indicativo.

Esempio frequenza settimanale di spuntini del mattino

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

Esempio frequenza settimanale di spuntini del pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						

Esempi di spuntini salutari

- Frutta e verdura fresca di stagione**

Caratteristiche: ricca in fibre, vitamine e sali minerali, apporto calorico contenuto e con alto effetto saziante.

Esempio di porzione: una porzione di frutta da 150 grammi corrisponde a quanto riportato nella figura:



- Macedonia** di frutta o **frutta a pezzi** preincartata (chiusa in un involucro nell'esercizio di vendita) o macedonia di frutta o frutta a pezzi preconfezionata (IV gamma).

Come scegliere la frutta ?

- ✓ Preferire la frutta proveniente da produzioni locali o regionali o prodotta da aziende agricole nazionali, nel rispetto della **stagionalità** (*vedi calendario nella pagina seguente*) e biologica. Preferire la frutta al giusto grado di maturazione di diverse varietà e di prima categoria.
- ✓ Ricordare che la frutta tropicale, o quella importata fuori stagione, è trattata per la conservazione e il trasporto. Preferire nel caso di acquisto di frutta tropicale quella prodotta in modo "ecosostenibile" e/o "equo solidale".
- ✓ Evitare le primizie che hanno costi elevati e caratteristiche organolettiche scadenti; la maturazione è forzata, il numero dei trattamenti nelle serre è maggiore e potrebbero contenere più residui di fitosanitari.

Suggerimenti per consumare la frutta e la verdura a scuola:

Portarla ben lavata e in contenitori dedicati e riutilizzabili, specifici "per alimenti" (con scritta o simbolo cucchiaio-forchetta).



Consumarla o a frutto intero o sbucciata a fette e/o a pezzetti (con eventuale succo di limone).

Frutta al sapore di "dolce": con aggiunta di scaglie di cioccolato fondevole o granella di nocciole o noci o mandorle.

Frutta a pezzetti con lo yogurt naturale.

Verdura fresca: bastoncini di carote, finocchi a spicchi.



Oltre alla frutta fresca è possibile come alternativa consumare:

- **Frutta secca in guscio**, che apporta fibre e acidi grassi salutari, mono e polinsaturi, proteggendo il sistema cardiovascolare, il sistema nervoso e migliorando il transito intestinale: noci, mandorle, pinoli, anacardi, nocciole, arachidi, pistacchi. Tutti rigorosamente non salati.
- **Frutta disidratata**: es. albicocche e prugne.
- **Frutta o verdura essiccata**: chips di carote, di mela o di qualsiasi altra frutta e/o verdura.

Esempi di porzioni di frutta a guscio e di frutta essiccata



N.B.: tenere in opportuna considerazione possibili reazioni avverse nel consumo di alimenti potenzialmente allergizzanti, come la frutta secca in guscio.

Esempi di Spuntini confezionati

Per scegliere consapevolmente **leggere sempre le etichette**, cercando soprattutto le indicazioni sul contenuto di calorie e grassi presenti, e l'elenco degli ingredienti.

Cerca sulla confezione la tabella delle "Informazioni Nutrizionali" e osserva la colonna per porzione o per pezzo ... 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

- **Yogurt** - composto esclusivamente da latte (intero, parzialmente o totalmente scremato) e fermenti lattici (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) riportati nell'elenco degli ingredienti. La porzione è pari a un vasetto da 125g.

È possibile portare uno yogurt a scuola come spuntino senza bisogno di una borsa frigo o un contenitore refrigerato e senza che il prodotto perda le sue caratteristiche nutrizionali.

N.B.: le formule "yogurt con ..." - "yogurt al ..." - "yogurt al gusto di ..." contengono più ingredienti: zucchero o dolcificanti artificiali, addensanti, aromi (cereali, caffè, nocciole, vaniglia, malto, ...). In questi casi, sono da preferire ovviamente quelli con la lista di ingredienti più corta (meno additivi e aromi) o con aggiunta minimale di zuccheri.

In particolare, lo yogurt alla frutta è arricchito con frutti singoli o miscelati (anche con verdure) a pezzetti, frullati, spesso con aromi, che con coloranti e conservanti supportano o sostituiscono la frutta. Il contenuto medio della frutta varia intorno al 10% per vasetto.

Anche la versione fluida ("yogurt da bere"), che si ottiene grazie a rottura del coagulo e successivo passaggio al setaccio fine, affida quasi sempre l'appetibilità all'aggiunta di additivi, aromi e dolcificanti.

- **Crackers** non salati e/o integrali: 1 pacchetto.
- **Pizza/focaccia:** consideriamo che 1 pezzo di pizza al pomodoro (senza mozzarella, tipo marinara) di 50g ha un apporto calorico di 121 Kcal, mentre 1 pezzo di pizza bianca apporta mediamente 151 Kcal (il pezzo ha una grandezza assimilabile a una sagoma di cartoncino 9 x 9 cm e spessore 2 cm).
- **Crostata o Torta** margherita o alle mele: 40-50g.

N.B.: in caso di acquisto dei prodotti presso imprese artigiane (panifici, pasticcerie, ecc.), occorre pretendere le stesse informazioni sugli ingredienti previsti per i prodotti preconfezionati, in particolare per quanto riguarda la presenza di potenziali allergeni, mentre non è possibile pretendere le indicazioni nutrizionali in quanto per loro non c'è l'obbligo.

Quale Bevanda scegliere per lo spuntino ?

La bevanda che disseta di più e aiuta bambini e ragazzi a crescere meglio è l'**acqua del pubblico acquedotto**. Essi devono poterla bere nelle quantità desiderate, tutte le volte che vogliono.

Devono poter accedere facilmente ad acqua di rubinetto, resa disponibile in spazi e con modalità igienicamente idonee, utilizzando contenitori riutilizzabili, ad esempio borracce dedicate, al fine di migliorare l'impatto ambientale.

Sono **da escludere in ogni caso le bibite dolci** gassate e non gassate (tè, bevande alla frutta e succhi vari, ecc.) per l'alto contenuto di zuccheri aggiunti o, talvolta, formulate con dolcificanti di sintesi che hanno controindicazioni e limitazioni d'uso soprattutto nei bambini.

Un discorso a parte va fatto per i **succhi di frutta** che, per legge, devono contenere il 100% di frutta senza aggiunta di acqua, zuccheri o altri ingredienti. Forniscono vitamine e minerali, non contengono grassi, ma apportano zuccheri. Quindi, se la frutta fresca di stagione è lo spuntino raccomandato, qualora ci si voglia orientare su un "succo" o una "spremuta" (solo di agrumi), che contengono per legge il 100% di frutta, è ammissibile farlo **a condizione che** il succo o la spremuta non siano sostitutivi del consumo di acqua e non siano aggiuntivi allo spuntino "solido" previsto.

Inoltre, il consumo deve avvenire in **occasioni saltuarie e limitate** e non deve essere inteso come alternativo al consumo di frutta. Infatti, essendo il contenuto in fibre di questi prodotti inferiore a quello della frutta, possono avere un minor effetto saziante e quindi possono favorire l'aumento del peso a causa del notevole apporto calorico. Infatti, l'apporto calorico di un succo monoporzione è spesso equivalente a 3-4 dei frutti dai quali è stato estratto

Pertanto, ai fini della sazietà, **bere la frutta non è come masticare il frutto intero !**

In aggiunta, esistono molti dubbi nell'individuazione di un vero "succo" di frutta, in quanto la percentuale della presenza di frutta riportata a caratteri cubitali nelle confezioni è spesso confondente. È importante leggere attentamente l'etichetta o, almeno, individuare la "denominazione di vendita" del prodotto che di solito precede l'elenco degli ingredienti.

Denominazioni diverse da "succo di frutta" (con o senza 100%) ci devono allertare. Ad esempio, indipendentemente dalla % di frutta indicata (spesso molto bassa), diciture come *Nettari o succo e polpa di ...*, *Bevande alla frutta o a base di succo di ...* sottintendono che la bevanda è stata ricostituita aggiungendo acqua, zuccheri (saccarosio, fruttosio), talora dolcificanti, conservanti, aromi, ecc. (la % di frutta solitamente varia tra il valore massimo del 50% dei nettari al valore minimo del 12% di alcune bevande alla frutta).

La garanzia, introdotta per legge in Italia dal marzo 2018, che le bevande che richiamano nella denominazione l'**arancia** devono avere un contenuto minimo di frutta del 20% è ben poca cosa se confrontata con il valore nutrizionale della stessa frutta fresca di stagione o, al limite, di una spremuta di arancia.

