

LA MERENDA A SCUOLA

La merenda durante le ore di lezione assume un ruolo fondamentale per fornire energia “a rapido consumo” che permette di prevenire il calo di attenzione tipico della tarda mattinata.

Sono a preferire, dunque, gli alimenti facilmente digeribili, ricchi di carboidrati e poveri di grassi che non impegnino troppo la digestione con conseguenze significative sulle prestazioni scolastiche.

Il suggerimento è di evitare merende elaborate e che contengano troppi grassi (come le merendine preconfezionate e farcite, patatine e snack di vario genere) oppure merende troppo ricche (come potrebbero essere panini imbottiti con affettati o formaggi) che non verrebbero facilmente digerite ed assimilate nel tempo che intercorre tra l'ora della merenda e il pranzo. La merenda sana è sicuramente un'ottima occasione per educare, anche nel momento dell'intervallo, a scelte e abitudini alimentari corrette e consapevoli. E' evidente, in questa prospettiva, la necessità della diretta collaborazione dei genitori nell'orientare i propri figli alla scelta di una merenda equilibrata.

Cosa si intende per merenda sana a scuola?

La merenda ideale è la **frutta fresca di stagione**. Una porzione di frutta corrisponde a 1 frutto medio-grande (mela, pera, arancio, pesca...) oppure a 3 frutti piccoli (prugne, albicocche...) o ad un grappolo d'uva la cui grandezza è paragonabile ad un pugno.

La frutta fresca può essere alternata con **frutta secca** (noci, nocciole, mandorle...).

Cosa si intende per merenda sana a casa?

Frutta fresca di stagione alternata con **frutta secca**.

In alternativa si possono consumare degli **spuntini freschi** come pane con marmellata o con quadretti di cioccolato, pane con ricotta e verdure, torta fatta in casa o yogurt.

Occasionalmente si possono consumare **snack confezionati** come gallette, grissini, crackers o fette biscottate privilegiando quelle a minor contenuto di sale, privi di grassi tropicali (es. palma) e/o grassi idrogenati, variando il più possibile le tipologie di cereali da cui derivano.

Gli snack confezionati, per il loro contenuto di grassi, sale/zucchero e conservanti non sono la merenda ideale. Se comunque, ogni tanto, vengono consumati scegliere snack che contengono per porzione **meno di 150 Kcal e meno di 5 gr di grassi**.

La **bevanda** ideale è l'acqua; da evitare succhi di frutta e bevande zuccherate in quanto, oltre a fornire un alto contenuto di zuccheri sotto forma di "calorie vuote" (non danno nessun beneficio all'organismo, solo calorie) da soli coprono il fabbisogno energetico della merenda; per cui se ad essi viene aggiunto un altro snack l'apporto complessivo calorico risulta nettamente superiore a quello raccomandato.

ALCUNE PROPOSTE	6-9 anni	9-11 anni	11-14 anni
Pane + marmellata	30 g 10 g	40 g 15 g	50 g 20 g
Pane + quadretti cioccolato	30 g 10 g	40 g 15 g	50 g 20 g
Frutta fresca di stagione	100 g	150 g	200 g
Frutta secca a guscio	20 g	25 g	30 g
Prodotti da forno crackers, grissini, fette biscottate, taralli...	20 g	25-30 g	35-40 g
Yogurt	125 ml	125 ml	125 ml

La proposta di merenda sana in una settimana prevede quindi l'alternarsi di questi alimenti ricordando che la **frutta**, possibilmente quella di stagione, **rimane sempre la scelta migliore!**

A cura della Nutrizionista
ATS della Montagna

L'IMPORTANZA DI ANDARE A SCUOLA A PIEDI

Muoversi è un bisogno vitale per i bambini, sia dal punto di vista fisico che dal punto di vista psicologico. L'andare a scuola a piedi dà la possibilità di fare un importante esercizio fisico quotidiano. Solo 15 minuti di tragitto a piedi per andare e tornare da scuola costituiscono la metà dell'esercizio fisico giornaliero raccomandato per i piccoli in età scolare. È dimostrato che i bambini più sono attivi e più diventeranno adulti attivi, dimensione fondamentale per la salute ed il benessere.

Inoltre, nei bambini in crescita, la possibilità di fare esperienze autonome è un'esigenza fondamentale, muoversi fuori casa sviluppa l'autostima, rassicura e contribuisce a determinare un sano equilibrio psicofisico. Andando a scuola a piedi i bambini acquisiscono una serie di competenze ed abilità: imparano a conoscere le regole dell'educazione stradale, sviluppano conoscenze e competenze di orientamento, geografia, convivenza civile, scienze. Molto spesso i genitori accompagnano i figli a scuola in macchina nella convinzione di proteggerli maggiormente dai rischi del traffico e dell'inquinamento. I bambini che si spostano in auto, invece, faticano a rendersi conto della topografia della città, dei suoni, dei rumori, degli odori che caratterizzano il quartiere, delle attività che vi si svolgono e perdono così preziose occasioni di crescita.

Considerato che, prima o poi, arriva per tutti il momento di muoversi da soli in città, i bambini che sono stati precocemente abituati ad andare a scuola a piedi, da soli o accompagnati, incorrono meno nel rischio di incidenti, perché più allenati a riconoscere i pericoli del traffico e ad evitarli.

Inoltre, l'uso ricorrente delle auto all'entrata e all'uscita da scuola, determina confusione, code e congestionamento del traffico.

Il ricorso all'automobile contribuisce quindi ad aumentare i pericoli per le persone ed il degrado dell'ambiente, senza arrecare alcun beneficio rispetto all'andare a piedi, né in termini di salute, né di sicurezza. Promuovere l'andare a scuola a piedi è un modo per rendere il luogo in cui si vive più fruibile e meno inquinato.

COS'È IL PIEDIBUS

Il piedibus è un servizio di accompagnamento a scuola, rivolto agli alunni delle scuole primarie, che, in presenza di uno o più adulti, raggiungono insieme la scuola, lungo percorsi pedonali sicuri, organizzati con capolinea distribuiti in tutte le zone della città e fermate intermedie sulle vie principali.

QUALI VANTAGGI:

- un regolare esercizio fisico
- migliori capacità di orientamento
- conoscenza delle regole per una mobilità sicura,
- migliore qualità e sicurezza dei percorsi pedonali e di accesso alle scuole
- sensibilizza le famiglie e la cittadinanza sui temi della salute, sicurezza e mobilità sostenibile, attraverso l'esperienza degli alunni
- stimola nei bambini l'acquisizione di autonomia sociale,
- fa conoscere, anche attraverso gli itinerari del piedibus, il quartiere e il luogo in cui si vive
- favorisce la socializzazione tra coetanei
- promuove stili di vita salutari e buone prassi
- favorisce atteggiamenti collaborativi, responsabili e rispettosi del bene comune
- contribuisce alla riduzione dell'inquinamento atmosferico ed acustico con azioni concrete che promuovono una mobilità sostenibile e migliorano l'ambiente a beneficio di tutti.