



Zucchero metro



COME RIDURRE LO ZUCCHERO



Introduzione

Questa pratica guida ti sarà utile per sostituire i cibi ricchi di zucchero che fanno parte della giornata tipo di bambini e adolescenti con alimenti più sani e meno zuccherati.

Consulta la tabella sotto per cercare, nella prima colonna a sinistra, gli alimenti che hai selezionato nel tool “Zuccherometro” e segui i consigli nella quarta colonna per scoprire ottime sostituzioni alimentari senza zucchero, o con meno zucchero, e realizzare tante ricette che piacciono a tutta la famiglia.

Nelle note in fondo alla tabella troverai i consigli dei nostri esperti nutrizionisti per avere più informazioni su come consumare gli alimenti che contengono zucchero.

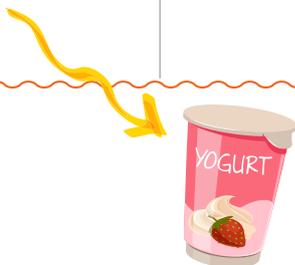
Ricorda che, per una varia ed equilibrata alimentazione, è bene sostituire almeno due volte a settimana una merenda dolce classica con una merenda salata: puoi scegliere tra quelle proposte a pagina 14.

Buona lettura!



Alimenti	Porzione Standard	N° di cucchiaini di zucchero per porzione standard	Alimenti sostitutivi con meno zucchero, suggerimenti e note	N° di cucchiaini di zucchero per porzione
Corn flakes glassati	30 g	1	Petalì di cereali integrali o fiocchi di mais/riso/orzo/farro non zuccherati 30 g	meno di 1
Cereali al cioccolato (es. riso soffiato, palline, etc.)	30 g	2		
Muesli	30 g	3	Cereali con frutta secca o disidratata non zuccherati 30 g  Leggi la nota "Cereali e Muesli"	meno di 1
 Succhi di frutta	200 ml (1 brick)	5	Frutta fresca di stagione 150 g oppure Dessert alla frutta senza zucchero (150 g di frutta di stagione cotta insaporita con vaniglia o cannella) oppure Macedonia di frutta mista senza zucchero 150 g (es. frutti di bosco, mela, succo di limone) oppure Chips di mela/banana (fettine di mela 150 g o di banana 100 g essiccate al forno)  Leggi la nota "Succhi di frutta"	 mezzo
 Bibite zuccherate (cola, aranciata, etc.)	330 ml (1 lattina)	7	Frullato di frutta (smoothie) (mirtilli 25 g, lamponi 25 g, mela 25 g, pera 25 g, yogurt magro al naturale 25 g, cubetti di ghiaccio o acqua q.b.)  Leggi la nota "Bibite zuccherate"	1/4
Tè freddo confezionato	200 ml (1 brick)	4	Tè in bustina/Infuso/Tisana senza zucchero o con massimo 1 cucchiaino di miele (8 g) oppure Tè/Infuso confezionato pronto senza aggiunta di zuccheri o con dolcificante  Leggi la nota "Tè freddi confezionati"	0 senza miele 1 con miele 0

Alimenti	Porzione Standard	N° di cucchiaini di zucchero per porzione standard	Alimenti sostitutivi con meno zucchero, suggerimenti e note	N° di cucchiaini di zucchero per porzione
Caramelle alla menta	4,4 g (circa 2 caramelle)	circa 1	<p>Evita o riduci il consumo</p> <p> Leggi la nota "Caramelle e gomme da masticare"</p> 	
Caramelle gommosse alla frutta	4,4 g (circa 2 caramelle)	circa 1		
Caramelle dure	6 g (1 caramella)	1 colmo		
Caramelle morbide gusto mou	5 g (1 caramella)	1		
Gomme da masticare	2,5 g (1 confetto circa)	circa 1		
Yogurt bianco zuccherato	125 g (1 vasetto)	3	<p>Yogurt intero bianco al naturale 125 g o un bicchiere di latte intero 125 ml</p> <p> Leggi la nota "Yogurt"</p>	1 scarso
Yogurt con gusti frutta	125 g (1 vasetto)	5	<p>Yogurt intero bianco al naturale 125 g arricchito con pezzettini di frutta fresca di stagione 100 g (es. arancia, pesca, mela, etc. Tagliare la frutta con forma e dimensione idonee all'età dei bambini, onde evitare il soffocamento.)</p> <p> Leggi la nota "Yogurt"</p>	2

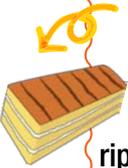


Alimenti	Porzione Standard	N° di cucchiaini di zucchero per porzione standard	Alimenti sostitutivi con meno zucchero, suggerimenti e note	N° di cucchiaini di zucchero per porzione
<p>Yogurt Mix (con praline, anellini di cioccolato, etc.)</p>	<p>150 g (1 vasetto)</p>	<p>4</p>	<p>Yogurt intero bianco al naturale 125 g + frutta secca 5 g (circa 2 noci) + cioccolato fondente 5-6 g</p> <p>oppure</p> <p>Gelato allo yogurt e agrumi Mescola 125 g di yogurt intero bianco al naturale, aggiungi una spremuta (100 g) di arance fresche o delle fragole (non zuccherare la frutta), versa il composto in uno stampino da gelato e riponilo nel congelatore. Consumare una volta diventato solido.</p> <p> Leggi la nota "Yogurt"</p>	<p>1 e mezzo</p> <hr/> <p>1</p>
<p>Budino cioccolato/ vaniglia confezionato</p>	<p>100 g (1 coppetta)</p>	<p>3</p>	<p>Budino casalingo</p> <p>Metti sul fuoco un pentolino con circa 60-65 g di latte parzialmente scremato e un baccello di vaniglia, poi porta a bollore. In una ciotola versa 5 g di zucchero di canna o di sciroppo d'acero o di malto di riso e 5 g di amido di mais setacciato. Mescola bene e, non appena il latte sfiorerà il bollore, versalo a filo, sempre mescolando, nella ciotola. Dopo aver miscelato bene il composto, che dovrà risultare senza grumi, trasferiscilo nuovamente nel pentolino sul fuoco e, a fiamma moderata, continua a mescolare finché il composto non si raddenserà. Togli dal fuoco, trasferisci il budino nell'apposita coppetta e lascialo raffreddare a temperatura ambiente. Infine, riponi la coppetta in frigo per almeno un paio d'ore e servi il budino una volta compatto. Queste dosi corrispondono a una porzione, per il formato famiglia basta moltiplicare gli ingredienti per 8.</p> <p> Leggi la nota "Budino"</p>	<p></p> <p>2</p>

Alimenti	Porzione Standard	N° di cucchiaini di zucchero per porzione standard	Alimenti sostitutivi con meno zucchero, suggerimenti e note	N° di cucchiaini di zucchero per porzione
Cono gelato artigianale (gusto frutta) 	1 pallina 35 g	2	Gelato preparato con frutta fresca senza aggiunta di zuccheri <i>Metti in un sacchetto gelo frutta di stagione scelta a piacere e tagliata a cubetti, come fragole o pesca 65 g e banana 60 g, riponila in congelatore. Una volta solidificata, mixala con 35 ml di latte parzialmente scremato oppure 35 g di yogurt magro al naturale, metti il composto nelle apposite coppette per gelato e ricongela. Infine, puoi aggiungere 5 g di granella di nocciole oppure 1 cucchiaino di cacao amaro.</i> Da consumare massimo 1 volta a settimana  Leggi la nota "Gelati"	 2 (2 palline)
	2 palline 70 g	3		
	3 palline 105 g	5		
Cono gelato artigianale (gusto fior di latte)	1 pallina 35 g	1	Da consumare massimo 1 volta a settimana in alternativa al gelato di frutta fatto in casa  Leggi la nota "Gelati"	
	2 palline 70 g	3		
	3 palline 105 g	4		
Gelato tipo cornetto classico	75 g	3	Gelato tipo cornetto classico mini 36 g  Leggi la nota "Gelati"	2 e mezzo
Gelato biscotto 	80 g	3	Gelato al biscotto casalingo <i>In una ciotola versa un vasetto (125 g) di yogurt magro al naturale e unisci 2 biscotti secchi sbriciolati. Puoi aggiungere anche 1 cucchiaino (8 g) di miele. Metti il composto nell'apposito stampino per gelati e riponi in congelatore. Consumare il gelato una volta solidificato.</i>  Leggi la nota "Gelati"	2 con miele 1 senza miele

Alimenti	Porzione Standard	N° di cucchiaini di zucchero per porzione standard	Alimenti sostitutivi con meno zucchero, suggerimenti e note	N° di cucchiaini di zucchero per porzione
Ghiaccioli gusto frutta, cola, menta	60 g	4	<p>Ghiacciolo alla frutta fatto in casa <i>Versa 200 g di latte intero nella vaschetta per fare i cubetti di ghiaccio, fai congelare per 4 ore. Una volta solidificati, togli i cubetti di latte dalla vaschetta e mettili nel frullatore o nel mixer insieme a 200 g di frutta di stagione a piacere tagliata a cubetti e altri 100 g di latte intero fresco. Mixa il tutto finché i cubetti non si saranno ben spezzettati e amalgamati al composto. Travasa la miscela di latte e frutta negli appositi stampini per gelati e rimetti in freezer per almeno 4 ore. Queste dosi sono per 4 persone (formato famiglia), porzione consigliata: 1 ghiacciolo.</i></p> <p> Leggi la nota "Ghiaccioli"</p>	<p> </p> <p>meno di 1</p>
Wafer classici con crema al cacao e nocciole	8 g (1 wafer circa)	1	<p>Riduci al minimo il consumo</p> <p> Leggi la nota "Snack al cioccolato"</p>	
Barretta di cioccolato al latte	12,5 g (1 barretta)	1		
Barretta wafer con crema al cacao e nocciole	26 g	2		<p> </p>
Quadrotti di cioccolato al latte (da tavoletta)	20 g (3-4 quadrotti circa)	2	<p>Riduci al minimo il consumo</p> <p> Leggi la nota "Quadrotti di cioccolato"</p> <p></p>	



Alimenti	Porzione Standard	N° di cucchiaini di zucchero per porzione standard	Alimenti sostitutivi con meno zucchero, suggerimenti e note	N° di cucchiaini di zucchero per porzione
 Merendina farcita	27 g	2	<p>Panino al latte 30 g con farcitura di crema alle fragole <i>In un frullatore o in un mixer unisci 75 g di fragole fresche, 75 g di yogurt bianco magro al naturale, 1 cucchiaino di succo di limone e 1 cucchiaino di zucchero. Frulla il composto e usa la crema così ottenuta per farcire il panino al latte.</i></p> <p> Leggi la nota "Merendine"</p>	2
Merendina ripiena di crema o cioccolato	35 g	3		
Merendina farcita ricoperta di cioccolato	39 g	3		
Crostatina alla marmellata	40 g	6		
Brioche farcita	50 g	6	<p>Muffin con frutti di bosco N° 1 muffin</p> <p> Leggi la nota "Brioche"</p>	4

Ricetta per muffin con frutti di bosco (n° 10 muffin)



- 200 g di farina integrale
- 100 g di farina di riso
- 120 g di yogurt al naturale magro o latte magro 120 ml
- 220 g di frutti di bosco
- 1/2 bustina di lievito

Preparazione

In una ciotola mescola le due farine e la mezza bustina di lievito. Aggiungi a filo il latte o lo yogurt e amalgama bene il composto. Unisci i frutti di bosco, mescolando delicatamente. Riempi a metà i pirottini per muffin e inforna a 180°C (forno statico) per 20-25 minuti.

Biscotti secchi	35 g (6 biscotti)	1	<p>Da consumare con moderazione</p> <p> Leggi la nota "Biscotti"</p>	
Biscotti frollini	33 g (3 biscotti)	2		

Alimenti	Porzione Standard	N° di cucchiaini di zucchero per porzione standard	Alimenti sostitutivi con meno zucchero, suggerimenti e note	N° di cucchiaini di zucchero per porzione
Crostata con marmellata confezionata	50 g (1 fetta circa)	7	Frutta di stagione 120 g con scaglie di Grana Padano DOP 25 g 1 porzione  Leggi la nota "Dolci confezionati"	2
Tiramisù confezionato	90 g (1 coppetta)	4	Riduci al minimo il consumo	
Profiteroles confezionati	60 g (1 bigné)	3	 Leggi la nota "Dolci confezionati"	
Crema al cacao e nocciole	10 g (1 cucchiaino)	1	Riduci al minimo il consumo  Leggi la nota "Creme spalmabili al cacao e nocciole"	
Marmellata e mostarda di frutta	10 g (1 cucchiaino)	1	Riduci al minimo il consumo  Leggi la nota "Marmellate e mostarde di frutta"	
Cacao zuccherato solubile	7 g (1 cucchiaino)	1	Cacao amaro (7 g) + 1 cucchiaino (8 g) di miele	1
Zucchero di tutti i tipi (bianco, di canna, di canna integrale, etc.)	5 g (1 cucchiaino)	1 (20 kcal)	Riduci al minimo il consumo  Leggi la nota "Cacao zuccherato solubile, miele e zucchero"	
Miele di tutti i tipi (millefiori, d'acacia, di arancio, etc.)	8 g (1 cucchiaino)	1 (24 kcal)		

QUANTO VALE UN CUCCHIAINO DI ZUCCHERO?

Per cucchiaino di zucchero s'intende un cucchiaino da tè standard che, generalmente, pesa circa 5 grammi, per un apporto di 20 calorie (kcal). Per semplificare, i cucchiaini di zucchero contenuti negli alimenti dello "Zuccherometro" e negli alimenti sostitutivi sono stati arrotondati per eccesso o per difetto, trattandosi di piccole quantità poco influenti sull'apporto di zuccheri e calorie.

Note a completamento della tabella

✓ ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è indispensabile per la salute di bambini e adolescenti perché aiuta loro a crescere fisiologicamente e a socializzare con i coetanei. Si crede spesso che quando si fa sport o ci si muove molto sia bene assumere più zucchero. In realtà, quello che occorre quando si consumano più energie è introdurre qualche caloria in più, che può derivare anche da carboidrati come pane, pasta e frutta. Non aumentare quindi la quantità di zuccheri semplici a cibi e bevande che i tuoi bambini consumano ogni giorno.



✓ CEREALI E MUESLI

I cereali sono importanti per l'apporto di carboidrati complessi, che donano energia a lento rilascio. È buona abitudine consumarli soprattutto a colazione, affinché bambini e adolescenti abbiano l'energia necessaria per affrontare le attività della mattinata. Scegli preferibilmente i cereali integrali perché, generalmente, hanno una maggiore quantità di fibre. Per abituare i tuoi figli al sapore dei cereali non zuccherati puoi aggiungere tu un cucchiaino di miele nella tazza e ridurre la dose a poco a poco fino a zero. Tra i cereali per la colazione ricordiamo anche il pane, le fette biscottate, i biscotti e i cereali in fiocchi.

✓ SUCCHI DI FRUTTA



Il succo di frutta, anche quello senza zucchero aggiunto, non sostituisce la frutta fresca. Spesso sulla confezione troviamo la dicitura "senza zuccheri aggiunti", ma questo non significa che tra gli ingredienti non ci sia lo zucchero (fruttosio naturalmente presente nella frutta). Limita il consumo di succhi di frutta e spremute confezionate, preferendo sempre la frutta fresca con la buccia (se commestibile e ben lavata). La frutta fresca può anche essere frullata o spremuta ma, per non perdere vitamine importanti, spremute e frullati devono essere bevuti appena fatti.

✓ BIBITE ZUCCHERATE - COLA, ARANCIATA, ETC.

Tutte le bibite zuccherate, come cola o aranciata, vanno controllate per il loro elevato apporto calorico (dato quasi esclusivamente da zuccheri aggiunti). Le bibite light, anche quelle prive di calorie, sono sconsigliate perché abitano il bambino al sapore dolce.



✓ TÈ FREDDI CONFEZIONATI

Il gusto naturale di tè, tisane e infusi fatti in casa potrebbe non essere subito gradito ai tuoi figli. Puoi aggiungere a queste bevande un cucchiaino di miele e un po' di latte, che addolciscono lievemente il sapore e le rendono più gradevoli. Evita inizialmente il limone, il cui gusto acidulo potrebbe non piacere ai bambini, soprattutto a quelli più piccoli.

✓ CAMELLE E GOMME DA MASTICARE

Caramelle e gomme da masticare sono alimenti voluttuari da evitare o consumare raramente. Si potrebbero sostituire con prodotti uguali ma dolcificati con edulcoranti. Tuttavia, questi alimenti sono sconsigliati per i bambini perché abitano al sapore dolce, più dello zucchero e del miele, inoltre possono avere controindicazioni (un consumo esagerato può causare problemi intestinali, carie dentali, etc.). L'abitudine di consumare caramelle e chewing gum spinge bambini e ragazzi a chiedere sempre più alimenti dolci.



Attenzione

I bambini di età inferiore a 4-5 anni dovrebbero evitare completamente il consumo di caramelle dure e gommosi, confetti, gelatine, gomme da masticare, pop-corn, frutta candita, sfoglie di patate fritte croccanti e simili in quanto, con questi alimenti, potrebbero rischiare il soffocamento.

✓ YOGURT

Yogurt e latte sono alimenti fondamentali per il loro apporto di proteine ad alto valore biologico e calcio altamente biodisponibile (cioè assimilabile dall'organismo). Se il tuo bambino è intollerante al lattosio potrebbe ben tollerare lo yogurt, poiché contiene pochissimo zucchero del latte. In alternativa, puoi utilizzare lo yogurt delattosato, ma assicurati che sia senza zucchero aggiunto.



✓ BUDINO

Il budino è una merenda nutriente e può essere previsto in sostituzione di altri snack dolci nell'arco della settimana. Quantità consigliata: 1 porzione a settimana in alternativa al gelato. Se il bambino mangia il budino, quella stessa settimana è preferibile che eviti di consumare anche il gelato. Al massimo, può consumare una volta a settimana il budino e una volta il gelato. È buona regola alternare gli altri spuntini settimanali tra frutta, yogurt, frullati e merende salate con caratteristiche nutrizionali corrette.

✓ GELATI - CONFEZIONATI E ARTIGIANALI

Il gelato può essere una merenda nutriente, se fatto con buon latte e frutta fresca, ma deve comunque essere consumato con moderazione. La porzione di gelato può essere consumata, ad esempio, 1 volta a settimana. Se il bambino mangia il gelato, quella stessa settimana è preferibile che eviti di consumare anche il budino. È bene consumare massimo una volta a settimana il gelato e una volta il budino. È buona regola alternare gli altri spuntini settimanali tra frutta, yogurt, frullati e merende salate.

✓ GHIACCIOLI

Tra i ghiaccioli comunemente presenti in commercio, preferisci quelli alla frutta senza aggiunta di coloranti e conservanti. Evita i ghiaccioli alla cola perché spesso contengono caramello semplice. Ricorda che anche se non hanno tante calorie, i ghiaccioli apportano comunque zuccheri semplici da controllare nella giornata. Possono rappresentare una pausa, ogni tanto, nei periodi caldi.

✓ SNACK AL CIOCCOLATO - BARRETTE E WAFER

Barrette di cioccolato, wafer ripieni di crema al cacao e nocciole o barrette wafer farcite sono alimenti non necessari per soddisfare i fabbisogni nutrizionali del bambino. Essendo alimenti con molte calorie, zuccheri e grassi, possono essere consumati durante il periodo invernale, ad esempio dopo una passeggiata in montagna o una giornata sugli sci oppure dopo aver fatto attività fisica. Bisogna però ricordare di non abusarne e di alternarli a merende più salutari.



✓ QUADROTTI DI CIOCCOLATO

3-4 quadrotti di cioccolato al latte possono essere consumati occasionalmente come merenda insieme a un panino. Prediligi il cioccolato fondente (almeno 70% - 75% di cacao) perché contiene meno zuccheri. Questa merenda è ottima nei periodi invernali o se il bambino pratica attività fisica regolare.



✓ MERENDINE

Le merendine sono alimenti che spesso contengono troppi grassi e zuccheri rispetto al loro peso, quindi vanno consumate raramente. Per soddisfare i bisogni nutrizionali dei bambini, meglio scegliere a merenda alimenti più semplici, cioè meno elaborati: pane e marmellata, pane e cioccolato (preferibilmente fondente), pane con crema di frutta fresca e yogurt come l'esempio proposto (panino al latte con crema di fragole fresche). Nonostante il panino al latte con crema alle fragole abbia solo 1 cucchiaino di zucchero in meno rispetto a una crostatina alla marmellata classica, è da preferire perché contiene carboidrati complessi, che donano energia a lento rilascio, e gli zuccheri sono naturalmente presenti nella frutta (fruttosio), non aggiunti alla preparazione. In più, mangiando il panino con crema alle fragole il bambino introdurrà anche proteine ad alto valore biologico e calcio dati dallo yogurt.

✓ DOLCI CONFEZIONATI (crostata con marmellata, tiramisù, profiteroles)

Torte, crostate industriali e dolci al cucchiaio confezionati come tiramisù e profiteroles sono alimenti non adatti a uno spuntino o a una merenda, perché apportano molte calorie date dall'elevato contenuto di zuccheri e grassi. In particolare, tiramisù e profiteroles andrebbero consumati solo in occasioni speciali, ad esempio durante una festa di compleanno.

✓ CREME SPALMABILI AL CACAO E NOCCIOLE

Preferisci le creme spalmabili con oltre il 40% di nocciole. Fai sempre attenzione alla quantità e alla frequenza di consumo nell'arco della settimana.



✓ MARMELLATE E MOSTARDE DI FRUTTA

Scegli le marmellate, le confetture e le mostarde preferibilmente con l'80% - 100% di frutta, in quanto contengono più fibre e sali minerali. Fai sempre attenzione alla quantità e alla frequenza di consumo nell'arco della settimana.

✓ CACAO ZUCCHERATO SOLUBILE, MIELE E ZUCCHERO

Zucchero e miele (di tutti i tipi) sono alimenti non necessari per soddisfare i fabbisogni nutrizionali del bambino. È preferibile quindi che il piccolo si abitui al sapore naturale degli alimenti, per esempio evitando di zuccherare le bevande. Se a colazione il bambino consuma il latte ed è abituato a zuccherarlo con il cacao dolce solubile, si può aggiungere una mattina un cucchiaino di cacao dolce solubile e un'altra mattina un cucchiaino di miele, in modo da controllare le quantità di zuccheri e variare anche il gusto della prima colazione. A poco a poco, il genitore potrà diminuire la dose di cacao dolce solubile o miele fino a zero, lasciando che il bambino apprezzi il gusto naturale del latte.

✓ BRIOCHES

Le brioches vuote o integrali non comportano un risparmio di calorie perché spesso contengono più grassi.



✓ BISCOTTI



I biscotti possono essere consumati durante la settimana, alternandoli ad altri alimenti a colazione e/o a merenda. Controlla in etichetta il peso e le calorie (kcal) per unità, in quanto in commercio ne esistono di diversi tipi. Se scegli biscotti senza zucchero, leggi gli ingredienti poiché spesso vengono aggiunti edulcoranti (es. maltitolo e sciroppo di maltitolo) che, se consumati in eccesso, possono causare problemi intestinali. Inoltre, con la scusante che sono privi di zuccheri, a volte si rischia di mangiarne troppi: ricorda che apportano comunque calorie! In generale, i biscotti non sono un alimento da vietare ai bambini, ma non bisogna esagerare.

Ricorda:

- Un frutto grande come una pallina da tennis (es. 1 kiwi) contiene 2 cucchiaini da tè di zucchero.
- Un brick di succo o nettare di frutta zuccherato da 200 ml contiene circa 5 cucchiaini da tè di zucchero.
- Una lattina di bibita (es. cola) da 330 ml contiene circa 7 cucchiaini da tè di zucchero.
- Una bottiglietta di tè confezionato da 500 ml può contenere circa 10 cucchiaini da tè di zucchero.
- La bevanda che disseta di più è senza dubbio l'acqua, che può essere bevuta nelle quantità desiderate tutte le volte che si vuole, durante o lontano dai pasti. Le quantità giornaliere di acqua consigliate sono: 1200 ml per i bambini da 1 a 3 anni, 1600 ml per i bambini da 4 a 6 anni, 1800 ml per i bambini da 7 a 10 anni. 2100 ml per gli adolescenti maschi da 11 a 14 anni, 1900 ml per le femmine. 2500 ml per gli adolescenti maschi da 15 a 17 anni, 2000 per le femmine.

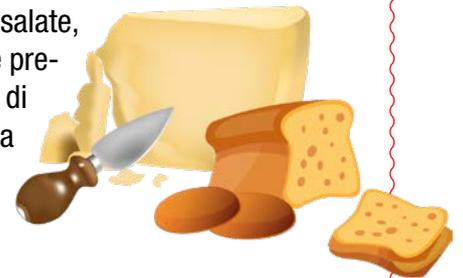


LA MERENDA È BUONA ANCHE SALATA!

Per variare il più possibile l'alimentazione dei bambini, può essere una buona abitudine far consumare loro almeno due volte a settimana delle merende salate al posto di quelle dolci. Gli alimenti utilizzati nelle ricette delle merende salate che seguono apportano alcuni macronutrienti fondamentali per la crescita, quali carboidrati, grassi, proteine ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), tanto calcio biodisponibile, vitamine e minerali contenuti nel Grana Padano DOP.

Plumcake salati alle verdure e Grana Padano DOP

Lava 300 g di zucchine, o altre verdure di stagione a piacere, grattugiale e mettile da parte. In una ciotola unisci 250 g di farina 00, una bustina di lievito per torte salate, 250 g di latte scremato, 60 g di Grana Padano DOP grattugiato, le zucchine preparate in precedenza, 50 g di yogurt bianco magro al naturale e un pizzico di sale, mescolando il composto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Versa il composto in uno stampo da plumcake antiaderente e inforna a 160° per 35 minuti. Con lo stampo da plumcake si otterranno 10 fettine.



Biscotti salati al Grana Padano DOP

In una ciotola unisci 100 g di farina 00, 150 g di farina integrale, 20 g di olio extravergine di oliva, 50 g di yogurt bianco magro al naturale, ½ dl di latte scremato, ½ dl di acqua frizzante, 30 g di Grana Padano DOP grattugiato e un pizzico di sale. Lavora gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo, poi avvolgilo nella pellicola trasparente e lascialo riposare in frigorifero per un'ora. Passati 60 minuti, stendi l'impasto dello spessore di 4 mm, ricava con un bicchiere o con gli appositi stampini i biscotti, disponili su una placca e falli cuocere in forno a 170° per 25 minuti. Con queste dosi si otterranno 30 biscotti.



Pane, olio extravergine all'arancia e Grana Padano DOP

Grattugia in una ciotolina la scorza di un'arancia, unisci 15 g di olio extravergine di oliva e lascia insaporire per almeno 20 minuti. Tosta una fetta di pane integrale da 30 g, spennellala con l'olio aromatizzato (un cucchiaino, 5 g), aggiungi 15 g di Grana Padano DOP grattugiato o in scaglie per i bambini più grandicelli e spolvera con un po' di origano.

FARE UNO SPUNTINO È UTILE?

Sì, lo spuntino del mattino ha un ruolo importante nel buon funzionamento dell'organismo legato agli effetti positivi sull'umore, all'attenuazione della sensazione di fame e al potenziamento delle abilità cognitive, soprattutto mnemoniche, in tutte le fasce di età e in particolar modo nei bambini.

Ricordarsi di:

- Fare lo spuntino e la merenda sempre seduti.
- Masticare lentamente, accompagnando sempre lo spuntino con qualche bicchiere di acqua, anche se il bambino non ha sete. Evitare le bevande zuccherate.
- Dare la preferenza ad alimenti che richiedono una buona masticazione rispetto a quelli morbidi, che possono essere mangiati più velocemente e saziare meno.
- Non guardare la TV, non giocare con smartphone, tablet, videogiochi, etc. mentre si fa merenda.
- Variare gli snack nei diversi giorni della settimana: la varietà sta alla base di una sana ed equilibrata alimentazione (variare il tipo di frutta, meglio quella fresca di stagione, da consumare anche cotta o frullata senza aggiungere zucchero).
- Prendere una sola porzione di snack dal sacchetto e riporre la confezione intera (se si fa merenda con snack confezionati).
- Scegliere spuntini e merende che forniscono, oltre a zuccheri e grassi, anche proteine di buona qualità, calcio, ferro e fibre alimentari (semplice pane meglio se integrale, yogurt, latte, piccole porzioni di cioccolato preferibilmente fondente, gelato, frutta fresca o frutta secca, formaggi stagionati molto nutrienti come il Grana Padano DOP).
- Provare ad abituarsi ai sapori naturali degli alimenti e delle bevande, evitando di aggiungere o limitando i cucchiaini di zucchero o miele.
- Consultare il pediatra per valutare le quantità idonee di alimenti e bevande che il bambino dovrebbe consumare, in quanto variano in base all'età e al fabbisogno calorico.

**BIBLIOGRAFIA**

BDA-Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia
Linee Guida per Una Sana Alimentazione - Rev. 2018 - CREA - Centro Ricerca Alimenti e Nutrizione

AUTORE

Dott.ssa Marzia Formigatti

Laurea in dietistica, Laurea magistrale in Qualità Sicurezza Alimentazione Umana

SUPERVISIONE SCIENTIFICA

Prof. Claudio Maffei, medico pediatra Università di Verona