

## Uno spuntino e una merenda al giorno per crescere bene

Le origini  
della merenda

Nutrienti  
e caratteristiche  
del giusto spuntino

Come calcolare  
le calorie  
della merenda

Menu settimanale di  
spuntini e merende

Manuale dedicato ai genitori

# LA SANA MERENDA PER BAMBINI E ADOLESCENTI

Crescere mangiando tutti i giorni  
un po' di salute

COLLANA  
MANGIARE  
BENE E  
GUADAGNARE  
SALUTE



## Prologo

Questo manuale ha l'obiettivo di informare le mamme e i papà sul ruolo della merenda nell'equilibrata alimentazione in età evolutiva. Occorre però che il genitore sia informato sulle caratteristiche di una dieta sana e che conosca le funzioni di macro e micronutrienti, in modo da poter comprendere la parte prettamente nutrizionale di spuntini e merende. Queste informazioni sono presenti nei **manuali** che trovi sul sito [www.educazionenutrizionale.granapadano.it](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it) nel settore "Alimentazione".

## Introduzione

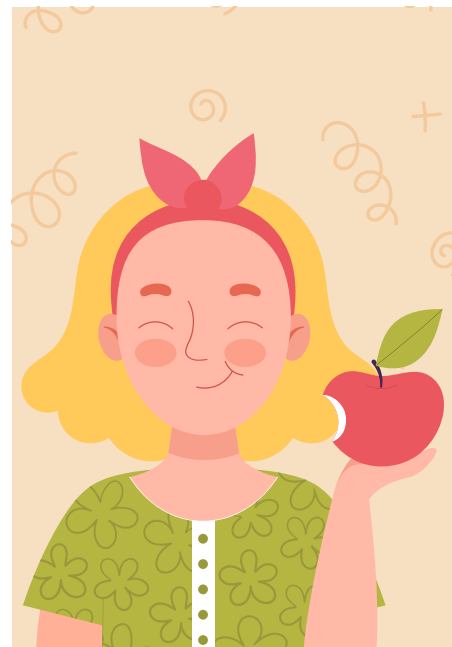
L'equilibrata alimentazione di bambini e ragazzi prevede **tre pasti principali** (colazione, pranzo e cena) e due merende, una a **metà mattina** e l'altra nel **pomeriggio**: meglio evitare di smangiucchiare ulteriormente durante la giornata! Spuntino e merenda servono a dare una carica extra di energia a metà mattina e nel pomeriggio, ma anche per non arrivare troppo affamati ai pasti principali.

Ogni merenda deve essere **completa**, apportando quindi tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e micronutrienti (vitamine e minerali) in quantità adeguate alla corretta alimentazione della giornata, senza dimenticare fibre e antiossidanti.

È buona regola che il menu delle merende sia soprattutto **vario**, spaziando tra spuntini **dolci e salati**, quindi via libera alla fantasia! Ricorda che due merende al giorno, diverse tra loro e complete sotto il profilo nutrizionale e calorico, favoriscono la **crescita armonica** dei bambini e aiutano a prevenire l'eccesso di peso.



# ORIGINI DELLA MERENDA



Il termine "merenda" deriva dal latino *merere*, che significa "**meritare**": anticamente questo pasto non era consolidato come il pranzo o la cena, ma era visto piuttosto come un premio, un qualcosa che appunto doveva essere meritato.

Un tempo spuntini e merende venivano preparati dalle mamme con **ingredienti tradizionali e genuini**. Si mangiavano infatti frutta fresca, pane con burro e zucchero oppure burro e marmellata, pane con formaggio e miele, pane con olio e pomodoro, pane e salame oppure torte fatte in casa.

Oggi, invece, la maggior parte dei genitori lavora e passa tanto tempo fuori casa, inoltre l'industria alimentare ha sostituito le mamme, che trovano la merenda pronta al supermercato: merendine, biscotti, succhi di frutta, gelati confezionati, snack salati come focaccine o patatine.

Non avendo il tempo di preparare la merenda a casa, i genitori prestano sempre più attenzione agli ingredienti degli alimenti che acquistano e vi è quindi un ritorno alle **antiche tradizioni**, agli **ingredienti sani e a km 0**. A differenza del passato, le mamme e i papà si concentrano anche sul **valore energetico** della merenda, sulla sua **composizione in nutrienti**, consapevoli che, adottando una corretta alimentazione, si possono prevenire tante malattie, come il diabete, il sovrappeso e l'obesità.

# PERCHÉ BISOGNA FARE SPUNTINO E MERENDA OGNI GIORNO?

I bambini hanno un metabolismo molto veloce legato alla loro particolare fase di crescita e al loro continuo movimento (fisico e intellettuale), che li porta spesso a ridurre rapidamente le scorte di glucosio (zucchero del sangue) fornite dai pasti principali. Quando i livelli di glucosio si abbassano **compare l'appetito**, pertanto, in media, dopo circa tre ore dalla colazione o dal pranzo, i bambini hanno fame e necessitano di altra energia.

Lo **spuntino** di metà mattina e la **merenda** del pomeriggio hanno quindi il compito di **fornire loro l'energia necessaria**, evitando che i bambini **siano stanchi** già durante le prime ore della mattinata o nel pomeriggio ed aiutandoli a concentrarsi meglio in caso di **scuola o compiti**. Questi piccoli pasti giornalieri riducono inoltre la sensazione di fame percepita prima del pasto successivo, evitando quindi di mangiare **in modo smisurato** e poco equilibrato a pranzo o a cena, con il rischio di **ingrassare** per aver mangiato troppo.

Infine, non c'è dubbio che consumare a metà pomeriggio un piccolo spuntino, soprattutto per i bambini che svolgono **un'attività fisica costante e di buon livello**, sia utile oltre che per aumentare le scorte di glucosio (più energia), anche per mantenere forti i muscoli.

# MERENDA DOLCE O SALATA?



Per ottimizzare le abitudini alimentari dei bambini, la dieta deve essere **all'insegna della varietà**. L'ideale è quindi alternare le merende dolci a quelle salate. Gli spuntini salati saranno mediamente più ricchi in proteine e fibre, mentre quelli dolci non dovranno essere eccessivamente ricchi in zuccheri aggiunti, ma dovranno apportare carboidrati complessi, vitamine, minerali e fibre. Un esempio della tradizione mediterranea è Grana Padano DOP con le pere.

# OCCHIO AL PESO!

I bambini che pesano troppo, o troppo poco, non saranno favoriti nel percorso di crescita. I genitori devono quindi stare in guardia e valutare, insieme al pediatra, il giusto accrescimento dei loro figli con il calcolo dei percentili.

È buona abitudine monitorare periodicamente il peso e l'altezza di bambini e ragazzi: a partire dai 2 anni di età, puoi utilizzare questo semplice strumento [www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/bmi-bambini](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/bmi-bambini) che ti permette di conoscere subito il BMI (Indice di Massa Corporea) dei tuoi bambini secondo i valori di riferimento dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Questo strumento, tuttavia, non deve in alcun modo essere inteso come sostitutivo delle valutazioni del pediatra, quanto piuttosto come un mezzo per rendere il genitore più consapevole.

In Italia, **più del 25%** di bambini e adolescenti da 3 a 17 anni **sono in eccesso di peso**, il **30%** ha **meno di 10 anni** (ISTAT 2017-2018). La condizione di sovrappeso ed obesità in età pediatrica è riconosciuta come predittiva di **obesità in età adulta**, non solo! Dai nuovi dati diffusi dalla SIP (Società Italiana di Pediatria) e dalla SIEDP (Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica) su diagnosi, trattamento e prevenzione dell'obesità del bambino e dell'adolescente emerge che:

- ✔ **1 bambino obeso su 20 ha la glicemia alta indicativa di prediabete;**
- ✔ **più del 30% dei bambini obesi ha trigliceridi e colesterolo elevati;**
- ✔ **più del 30% dei bambini obesi ha grasso accumulato a livello del fegato;**
- ✔ **più del 10% dei bambini obesi ha valori pressori superiori alla norma.**

Queste condizioni espongono i nostri bambini a un maggior rischio di sviluppare la **sindrome metabolica** e **malattie cardiovascolari** che, tuttavia, possono essere contrastate con il controllo del peso, la giusta attività fisica e una dieta che limiti il consumo degli zuccheri (soprattutto aggiunti).

Puoi utilizzare questo semplice calcolatore per controllare velocemente quanto zucchero mangiano ogni giorno i tuoi figli e organizzarti di conseguenza:

[www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/zuccherometro](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/zuccherometro)



# NUTRIENTI E CALORIE DELLA MERENDA

La giusta merenda deve attenersi agli standard nutrizionali per calorie (energia) e contenuto di **sodio, zuccheri e grassi**. Oltre a fornire i nutrienti essenziali (carboidrati, proteine e grassi), deve permettere il raggiungimento di livelli raccomandati di **vitamine, sali minerali** (ferro e calcio in particolare), **omega 3** e **fibra**. Variare la merenda e lo spuntino il più possibile con alimenti della stessa categoria (es. frutti di diversi colori) o di categorie diverse (es. cereali, latticini) garantisce l'assunzione di micronutrienti essenziali per la crescita che, a volte, scarseggiano nell'alimentazione infantile:

- ✔ **pane, cereali o fette biscottate**, preferibilmente con il **50%** di **cereali integrali**, apportano molta **fibra e minerali**;
- ✔ un **frutto fresco**, o una **verdura**, sono una buona fonte di **vitamine, sali minerali e antiossidanti**;
- ✔ un **derivato del latte**, come yogurt o formaggi, sono un'ottima fonte di **calcio**. Il Grana Padano DOP, in particolare, è il formaggio che, tra tutti quelli comunemente consumati, apporta la maggiore quantità di calcio;
- ✔ **la frutta secca oleaginosa** (noci, mandorle, nocciole) è ricca di **fibra e omega 3 e 6**.

Rispetto al fabbisogno energetico del bambino, lo **spuntino** di metà mattina dovrebbe ricoprire il **5%** delle calorie giornaliere totali, mentre la **merenda** del pomeriggio l'**8%**. I genitori devono però ricordare che i gusti e le preferenze di bambini e ragazzi, entro certi limiti, vanno rispettati. Spuntini e merende, infatti, non devono soltanto apportare energie e buoni nutrienti per la crescita, ma dare anche un senso di gratificazione e piacere.

Lo **spuntino di metà mattina** ha una funzione **spezza-fame**, pertanto dovrebbe privilegiare la **digeribilità** e avere un **basso tenore in calorie**, in particolare fibre e proteine conferiscono al pasto un buon potere saziante.

La **merenda** del pomeriggio, invece, deve essere **proporzionata** al lasso di tempo tra pranzo e cena, che può essere più o meno lungo, e all'intensità **dell'attività fisica** svolta (Dossier Scientifico Linee Guida CREA 2017).

# CALCOLARE LE CALORIE DI SPUNTINI E MERENDE



Le calorie delle merende che trovi nel piano settimanale sono state calcolate facendo una media tra il differente fabbisogno energetico giornaliero di maschi e femmine di **7 anni** e un livello di attività fisica medio. Secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), a questa età, le femmine necessitano mediamente di 1620 kcal e i maschi di 1750 kcal, facendo una media matematica otteniamo 1685 kcal. Per semplificare, merende e spuntini sono stati calcolati per un fabbisogno energetico di **1.700 kcal** quotidiane, valutando lo spuntino il **5%** delle calorie giornaliere totali e la merenda l'**8%**.

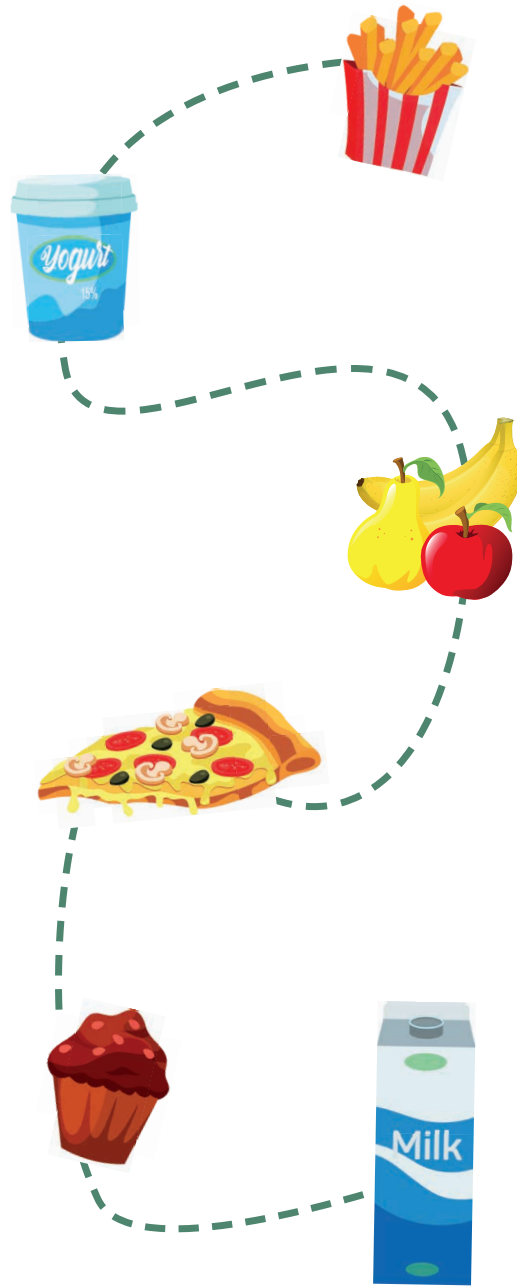
Tenendo conto che spuntino e merenda possono variare, per praticità di preparazione, di qualche caloria in più o in meno senza creare particolari problemi, il genitore dovrà considerare le calorie (mediana) illustrate per età nella tabella a pag. 10 e aumentare o diminuire le quantità degli alimenti indicati. Nell'ultima colonna della tabella sono indicate le percentuali di differenza in kcal per merenda e spuntino tra l'energia del bambino o dell'adolescente e le 1700 kcal della media.

## ESEMPIO DI MERENDA PER BAMBINI DI 7 ANNI

Lo spuntino del lunedì prevede un apporto calorico di 90 kcal quotidiane (bambini di 7 anni).

Per i bambini di 4 anni, la merenda dovrà avere il 17% di kcal in meno, per i ragazzi di 17 anni il 70% in più e così via.

LARN PER L'ENERGIA			
ETÀ (anni)	PESO CORPOREO (kg)	MEDIANA (kcal)	% DI DIFFERENZA
Media di maschi e femmine			
2	13,7	1095	-36
3	16	1340	-21
4	18,2	1415	-17
5	20,6	1495	-12
6	23,3	1585	-7
7	26,3	1700	0
8	29,5	1780	5
9	33,2	1925	13
10	37,3	2200	29
11	42,2	2330	37
12	47,6	2475	46
13	52,6	2615	54
14	56,6	2730	61
15	59,4	2815	66
16	61,1	2865	69
17	62	2890	70



## SPUNTINO A CASA O FUORI CASA?

Tutte le proposte di spuntini e merende che trovi nel piano settimanale sono semplici e veloci da preparare, con l'eccezione delle merende domenicali, più sfiziose ed elaborate. Verranno proposte soluzioni pratiche, adatte sia per essere consumate in casa, sia fuori casa (a scuola, in gita, al parco, a casa degli amichetti, etc.).



# PIANO SETTIMANALE PER LO SPUNTINO E LA MERENDA



Tutti i menù  
sono pensati per  
bambini (maschi  
e femmine)  
di 7 anni

Spuntini e merende andrebbero pianificati all'inizio della settimana, un po' come avviene per i pasti principali. Nessun genitore, infatti, proporrebbe mai al suo bambino di consumare ogni giorno, ad esempio, solo carne oppure solo uova, proprio perché, come detto, i pasti devono essere il più possibile vari. Lo stesso vale per la merenda: la qualità dovrebbe sempre essere diversa e bisognerebbe alternare soluzioni dolci e salate come nei menu che seguono.

## LUNEDÌ

**Spuntino:** spremuta di arance fresche 200 ml. Questo spuntino apporta circa 90 kcal e buone quantità di vitamina C (75 mg).

Prepara spremute o frullati di frutta mista **al naturale**, cioè senza aggiungere zucchero, miele o sciroppi, perché la frutta contiene naturalmente zucchero (fruttosio).

Spremute, frullati e succhi confezionati possono contenere elevate quantità di zuccheri semplici, che abitano i bambini al sapore dolce e aumentano il rischio di obesità infantile.

**Merenda:** un vasetto di yogurt intero bianco (125 mg) con riso soffiato senza zucchero (15 g). Questa merenda apporta 160 kcal, quasi 6 g di proteine ad alto valore biologico e 156 mg di calcio.

Per i bambini più piccoli sono indicati latte e yogurt interi (non scremati) perché sono più ricchi di **grassi necessari per la crescita**, soprattutto per la formazione delle strutture neuronali. Allo yogurt si può aggiungere anche frutta fresca di stagione (tagliata nella giusta forma e dimensione per evitare il rischio di soffocamento), fiocchi di cereali preferibilmente non glassati, qualche pezzettino di cioccolato fondente (almeno 70%-75% di cacao) oppure un cucchiaino di miele.



## MARTEDÌ

**Merenda:** bruschetta (30 g di pane preferibilmente integrale) con olio extravergine di oliva (5 g, pari a un cucchiaino da tè), pomodoro fresco (50 g), Grana Padano DOP (5 g) e origano q.b. Questa merenda apporta 170 kcal, 2 g di fibra e 70 mg di calcio.

Il Grana Padano DOP può essere servito grattugiato sul pane per i bambini più piccoli e in piccole scaglie per quelli più grandicelli. Questo formaggio è **naturalmente privo di lattosio**, è il **più ricco di calcio** tra tutti quelli comunemente consumati, inoltre apporta ottime quantità di **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine** importanti per la crescita come **B2** e **B12** e **antiossidanti** come **vitamina A**, **zinco** e **selenio**. Un cucchiaino di grattugiato può essere utilizzato anche tutti i giorni per insaporire le pappe, i primi piatti e i passati di verdure **al posto del sale**.

**Spuntino:** spiedini di frutta (1 pesca o altro frutto di stagione a piacere, mezza banana e 1 kiwi). Questo spuntino apporta 140 kcal, 7 g di fibra e 60 mg di vitamina C.

Alcuni bambini fanno i capricci quando devono mangiare la frutta. Gli spiedini potrebbero essere un'ottima idea per fargliela apprezzare di più, presentandola in modo originale, colorato e divertente. Altre combinazioni di sapori e colori potrebbero essere: **pesca, albicocche e lamponi; fragole, banana e kiwi; more e melone oppure ananas, banana e kiwi**. Attenzione al taglio della frutta, che deve essere adeguato all'età del bambino per evitare il rischio di soffocamento.



## MERCOLEDÌ

**Spuntino:** Frullato preparato con 200 g di fragole e 150 ml di latte intero. Questo spuntino apporta 150 kcal, 3 g di fibra, 108 mg di vitamina C, 5 g di proteine e 175 mg di calcio.

Ricco in calcio e vitamina C, il frullato può anche essere congelato negli appositi stampini da gelato e consumato come sorbetto, soprattutto nei periodi caldi. Naturalmente, può essere preparato con qualsiasi altro tipo di frutta. Può essere inoltre portato a scuola in una bottiglia di vetro con tappo a vite. I bambini e i ragazzi intolleranti al lattosio possono utilizzare il latte delattosato.

**Merenda:** pane integrale (30 g, una fetta) con ricotta (5 g), granella di nocciole (5 g), cacao amaro (5 g) e miele (mezzo cucchiaino), il tutto amalgamato come una crema. Questa merenda apporta 170 kcal, 3 g di fibra e 5 g di proteine.

Il consumo di **cereali integrali** è consigliato anche nei bambini più piccoli per il loro elevato contenuto di  **fibre e minerali**. Alternare i cereali raffinati a quelli integrali (proporzione 50/50) permette di ridurre le quantità di zucchero assunte ed è quindi fortemente consigliato.





## GIOVEDÌ

**Spuntino:** frullato di frutti di bosco (frutti di bosco misti 200 g e latte intero 125 g). Questo spuntino apporta 140 kcal e 3 g di fibra.

I frullati di frutta fresca fatti in casa contengono molte **fibre, vitamine, minerali, antiossidanti** e solo zuccheri naturali, rappresentando quindi un'ottima scelta di spuntino per i bambini. Le diverse miscele di frutti permettono di ottenere frullati di colori e consistenze diverse, che richiameranno la curiosità anche dei bambini più esigenti e consentiranno, variando i tipi di frutta, di assumere tutti gli antiossidanti necessari all'organismo.



**Merenda:** focaccia al rosmarino (70 g). Questa merenda apporta 170 kcal, 6 g di proteine e 12 g di magnesio.

Preparare una focaccia fatta in casa permette di dosare accuratamente l'aggiunta di olio e di sale, limitando quindi condimenti eccessivi. È possibile tagliarla a pezzettini e congelarla, in modo da poterla riutilizzare la prossima settimana per altre merende. Al posto del sale, si può utilizzare **Grana Padano DOP** grattugiato, che apporta ottime quantità di calcio, proteine e vitamine essenziali per la crescita.

### Ricetta per focaccia al rosmarino

#### Ingredienti:

500 g di farina 00  
5 g di lievito di birra secco  
1 cucchiaino (10 g) di zucchero  
250 g di acqua a temperatura ambiente  
115 g di latte intero  
1 cucchiaino (5 g) di sale fino  
20 g di olio extravergine d'oliva per la preparazione  
+ q.b. per cospargere la focaccia  
rosmarino q.b.

#### Preparazione:

Mescolare a parte il lievito con lo zucchero e versarlo in una ciotola insieme alla farina. Aggiungere, poco alla volta, il latte e l'acqua che avete mescolato insieme precedentemente. Unire l'olio e il sale. Continuare ad impastare fino a quando l'impasto avrà preso un po' di consistenza (aiutatevi trasferendo il composto su un piano infarinato). Coprire con la pellicola trasparente. Riporre la ciotola con l'impasto in forno spento con luce accesa e lasciare lievitare per 2 ore o comunque fino al raddoppio. Ungere una teglia.  
Versare l'impasto all'interno e distenderlo con le punte delle dita unte di olio per distribuirlo fino a ricoprire interamente la superficie e i lati. Creare delle fossette nell'impasto con le punte delle dita, dove verrà cosparsa l'olio, qualche fogliolina di rosmarino e pochissimo sale grosso.  
Cuocere in forno statico a 180° per circa 35-40 minuti.

## VENERDÌ

**Spuntino:** farinata di ceci (una fetta pari a 85 g) con Grana Padano DOP (10 g). Questo spuntino apporta 140 kcal, 3 g di fibra e 8 g di proteine.

La farinata è un'idea di spuntino **super pratica**, perché può essere preparata in anticipo, porzionata ed eventualmente congelata: è quindi ideale per i genitori che hanno **poco tempo** in settimana da dedicare alle preparazioni casalinghe. Inoltre, è facile da trasportare (a scuola, in gita, etc.) e **non sporca**. È molto importante abituare i bambini fin da piccoli a gusti diversi, come quelli dei legumi (da grandi li gradiranno maggiormente).

**Merenda:** gelato fatto in casa con fragole (200 g), ananas (100 g) e latte intero q.b. Questa merenda apporta 160 kcal, quasi 5 g di fibra e 150 mg di vitamina C.

Il gelato casalingo è perfetto come merenda per i bambini perché è molto **nutriente, energetico e rinfrescante**. Prepararlo in casa è la scelta migliore perché si possono utilizzare ingredienti di qualità, come frutta fresca di stagione e buon latte, utilizzando solo lo zucchero già presente nella frutta. Mantenendolo in freezer negli appositi stampini, il gelato casalingo può essere riproposto come merenda anche nelle prossime settimane.

### Ricetta per farinata di ceci

#### Ingredienti:

300 g di farina di ceci  
1 litro d'acqua fredda  
1/2 bicchiere d'olio  
sale fino q.b.  
rosmarino q.b.  
10 g di Grana padano DOP a scaglie

#### Procedimento:

Versare in una ciotola l'acqua fredda. Stemperare gradualmente tutta la farina di ceci, mescolando con una piccola frusta e in continuazione per evitare la formazione di grumi. Aggiungere l'olio versandolo a filo e un cucchiaino di sale, mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e lasciare riposare 30 minuti. Foderare con la carta da forno una teglia larga e bassa, spennellarla con abbondante olio, versare la farinata e cuocere in forno caldo a 220° per 10 minuti (sulla superficie deve formarsi una crosticina). Una volta cotta, spolverizzare la farinata con rosmarino e Grana padano DOP a scaglie (grattugiato per i bambini molto piccoli), servire in tavola calda o appena tiepida.

### Ricetta per gelato con fragole e ananas

#### Ingredienti:

fragole (200 g)  
ananas (100 g)  
latte intero q.b.



#### Procedimento (senza gelatiera o robot da cucina):

Pulire la frutta, tagliarla in piccoli pezzi e riporla in una ciotola all'interno del freezer. Lasciare riposare per 4-5 ore. Successivamente, prendere la frutta congelata e versarla in un frullatore, aggiungendo un po' di latte intero. Frullare inizialmente ad intervalli e poi in maniera continuativa per 3-5 minuti, fino ad ottenere una crema morbida e omogenea.

**SABATO**

**Spuntino:** un frutto a scelta (200 g) e Grana Padano DOP (10 g).

Questo spuntino apporta 140 kcal, 3 g di fibra e 130 mg di calcio altamente bio-disponibile.

Questo pasto è ideale se devi organizzare una gita fuoriporta e portare degli "spezza-fame" salutari e di facile trasporto, **adatti a tutta la famiglia**. La frutta è ricca di fibra, acqua, minerali, vitamine e antiossidanti, mentre il Grana Padano DOP è un formaggio super nutriente che promuove la corretta crescita. Questi due alimenti, insieme, si completano per gli apporti di nutrienti.



### Ricetta torta di carote

#### Ingredienti:

- 4 uova
- 300 g di zucchero
- 300 g di carote
- 200 g di mandorle in polvere
- 2 dl di olio di semi
- 100 g di farina
- 50 g di fecola di patate
- 1 bustina di lievito per dolci
- Sale q.b.

#### Preparazione:

Preriscaldare il forno a 180°. Pelare le carote, spuntarle, lavarle, asciugarle e tritarle nel mixer. Separare i tuorli dagli albumi. Montare con una frusta i tuorli con lo zucchero fino a renderli chiari e spumosi. Unire le carote, l'olio, le mandorle in polvere e infine la farina di fecola setacciata, il lievito e un pizzico di sale. Mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Distribuire l'impasto negli stampini o nei pirottini rivestiti di carta forno e cuocere per 30 minuti. Lasciare raffreddare prima di servire.

**Merenda:** torta alle carote (1 pirottino).

Questa merenda apporta circa 170 kcal, 20 g di fibra e 15 mg di vitamina C.



Il consumo di dolci nei bambini non deve essere vietato, quanto piuttosto organizzato all'interno di un menu settimanale come questo. L'ideale sono i dolci fatti in casa, perché si possono scegliere alimenti più salutari, controllare l'origine degli ingredienti e dosare le quantità di zucchero, burro o olio. Inoltre, i dolci fatti in casa possono essere preparati insieme all'aiuto dei bambini, creando un bel legame tra genitori e figli.

**DOMENICA**

**Spuntino:** chips di verdure al forno (400 g totali a crudo tra barbabietole, carote, zucca e patate) con spezie ed erbe aromatiche. Questo spuntino apporta 130 kcal e 6 g di fibra.

Minore sarà il contenuto d'acqua delle verdure che si scelgono, più sarà facile ottenere l'effetto **croccante**. Per il forno, scegliere la modalità ventilata e cuocere le verdure a temperatura media, fino a che non saranno belle **dorate in superficie**.

Le chips si possono condire con un filo d'olio (5 g), **spezie** ed **aromi** a piacere oppure **una spolverata (5 g) di Grana Padano DOP grattugiato**. Questo modo di consumare verdure come se fossero patatine è molto apprezzato dai bambini, soprattutto quelli più ostili nei confronti della verdura.



### Ricetta ciambella allo yogurt

#### Ingredienti:

- 125 g di yogurt magro (un vasetto)
- 125 g di zucchero
- 125 g di farina
- 20 g (2 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- 2 uova
- 1 bustina di lievito per dolci

#### Preparazione:

Preriscaldare il forno a 180°. Sbattere le uova insieme allo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso. Incorporare la farina un po' alla volta, senza creare grumi. Sciogliere il lievito nello yogurt mescolando bene, versarlo nel composto e amalgamare il tutto. Aggiungere i due cucchiaini di olio e mescolare. Versare il composto in una teglia rivestita di carta forno e far cuocere in forno per 30 minuti. Sforare il dolce e lasciarlo raffreddare prima di servirlo.



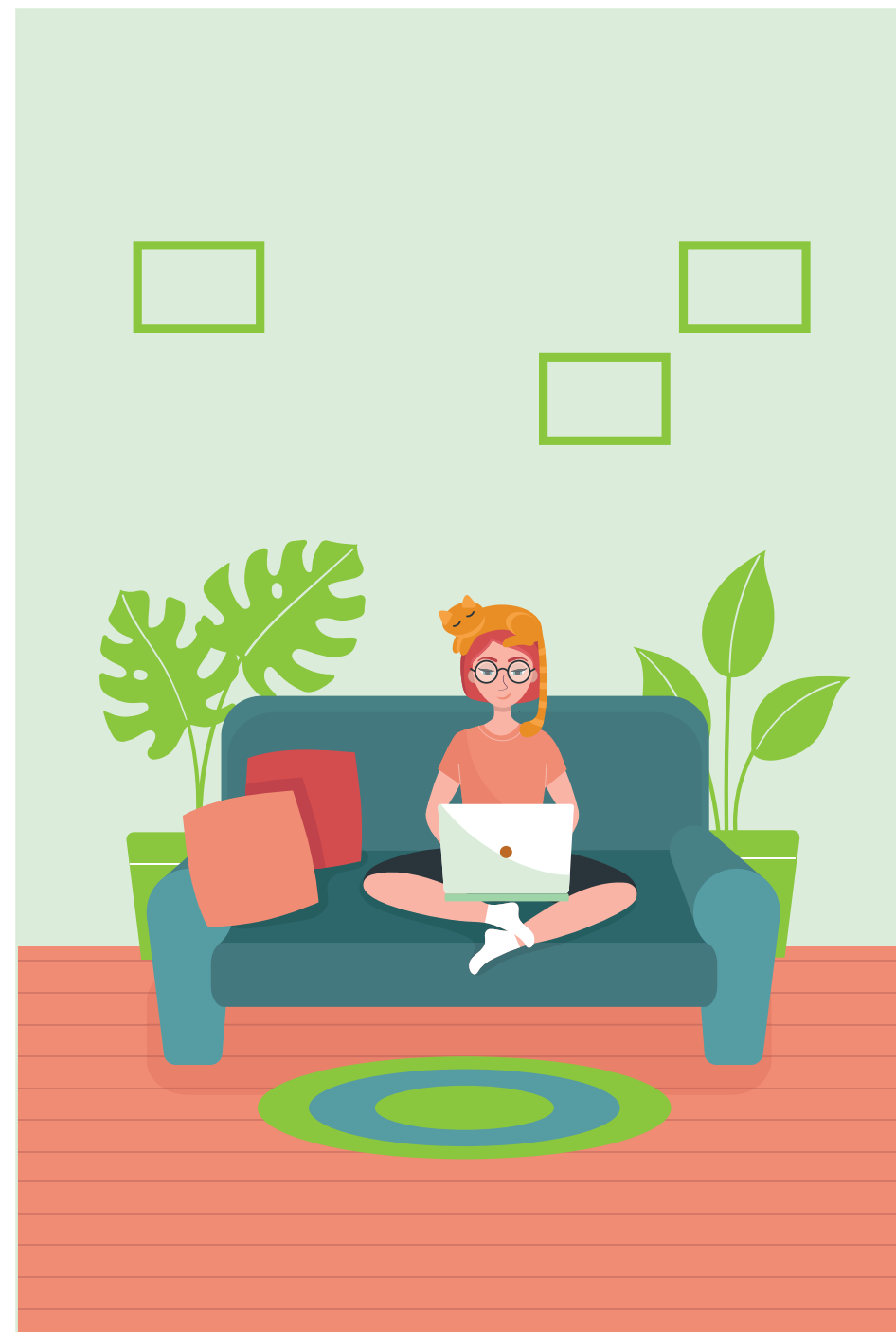
**Merenda:** una fetta di ciambella allo yogurt. Questa merenda apporta circa 170 kcal a porzione, 20 g di proteine e 125 mg di calcio.

Questa torta si può cuocere nei pirottini o nell'apposita teglia per muffin, in modo da avere delle monoporzioni e non esagerare con le quantità. Le carote, in particolare, si prestano benissimo ad essere aggiunte alle preparazioni dolci e apportano molte fibre, vitamine e betacaroteni. L'aggiunta della frutta secca, come mandorle o noci, aiuta a raggiungere i fabbisogni di omega 3.

## CALORIE E MACRONUTRIENTI DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI valori nutrizionali per 100 g	CALORIE (Kcal)	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	CARBOIDRATI (g)
Latte intero	64	3,3	3,6	4,9
Yogurt intero	66	3,8	3,9	4,3
Yogurt ai cereali	113	3,01	3,5	16,5
Succo di frutta	56	0,3	0,1	14,5
Spremuta di agrumi	33	0,5	0	8,2
Marmellata	222	0,5	0	58,7
Zucchero	392	0	0	104,5
Miele	304	0,6	0,6	80,3
Biscotto frollino	429	7,2	13,8	73,7
Biscotto secco	416	6,6	7,9	84,8
Brioche	358	8,3	20	38
Fette biscottate integrali	379	14,2	10	62
Muesli	364	9,7	6	72,2
Torta margherita	367	8,9	6	63,4
Crostata alla frutta	161	3,1	5,2	27,1
Crostata alla crema	252	2,4	8,5	42,9
Gelato gusto cremoso (valori medi)	350	5	21	34
Gelato alla frutta/sorbetto (valori medi)	132	0,9	tracce	34
Pane integrale	224	7,5	1,3	48,5
Salumi (valori medi)	144,6	27,56	3,74	0,2
Prosciutto cotto sgrassato	132	22,2	4,4	1
Prosciutto di Parma/S. Daniele sgrassato	147,5	28,05	3,9	0
Formaggi freschi (valori medi)	271,33	18,78	21,35	1,05
Grana Padano DOP	392	33	28	0
Ricotta vaccina	146	8,8	10,9	3,5
Mozzarella	253	18,7	19,5	0,7
Scamorza	334	25	25,4	1
Frutta (valori medi)	35,39	0,68	0,18	8,28
Verdura (valori medi)	20,13	1,74	0,2	3,01
Olio Oliva extravergine	899	0	99,9	0
Burro	758	0,80	83,40	1,10

Elaborazione da fonte "Atlante ragionato di alimentazione"



# UN ALIMENTO CHE PROMUOVE LA SALUTE E LA CRESCITA

Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte proveniente solo dalla Valle Padana. Ne occorrono infatti ben 15 litri per farne un chilo, ma è meno grasso del latte intero con cui è prodotto perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Inoltre, questo formaggio è naturalmente privo di lattosio e può

quindi fornire tutti i preziosi nutrienti del latte anche a chi ne è intollerante. Il Grana Padano DOP è utile in età evolutiva perché aiuta a soddisfare il fabbisogno dei nutrienti essenziali per l'**armonioso sviluppo dell'organismo** di bambini e ragazzi, come il calcio e le proteine.

- ✔ 25 g di Grana Padano DOP (2 cucchiari da cucina colmi) apportano 98 calorie e solo 27 mg di colesterolo.
- ✔ Le proteine sono in gran parte ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali per **garantire il corretto sviluppo dell'apparato muscolare**.
- ✔ In 100g di formaggio ci sono 1165 mg di **calcio altamente assimilabile**, quantità non riscontrabile in altri formaggi. Il calcio è un minerale indispensabile per ottenere un'**adeguata crescita dello scheletro**.
- ✔ Apporta elevate quantità di vitamine del gruppo B, tra le quali la B12, ma anche di antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio.

La qualità e la genuinità del formaggio sono garantite dai costanti controlli che Il Consorzio di Tutela, in collaborazione con il CSQA e il Ministero delle Politiche Agricole, esegue su tutta la filiera: dalla produzione del latte, alla lavorazione e stagionatura nei caseifici, dal confezionamento fino al punto vendita. Solo il formaggio che supera questi controlli può avere il marchio Grana Padano, riconosciuto con il conferimento (n. 1107 del 1996) della D. O. P (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Commissione Europea.

## Tutti i giorni sulla tavola dei tuoi bambini

A partire dal primo anno di vita, il Grana Padano DOP può essere utilizzato per arricchire di nutrienti e sapore le preparazioni dei tuoi bambini:

- ✔ Usalo grattugiato su pasta, pastina e riso, nei passati o nelle vellutate di verdura, al posto del sale.
- ✔ Offrilo due volte a settimana come secondo piatto al posto di carne o uova.
- ✔ Proponilo come spuntino, o per una colazione salata, in piccole scaglie da 10-15g, insieme a un frutto e un po' di pane.

Per ulteriori informazioni sulla corretta alimentazione di bambini e ragazzi visita il sito [www.educazionenutrizionale.granapadano.it](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it)

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI SU ALCUNI NUTRIENTI CONTENUTI IN 25 GRAMMI DI GRANA PADANO DOP

	CALORIE KCAL 98		PROTEINE g 8,25	CALCIO mg 291	ZINCO mg 2,75	FOSFORO mg 173	VIT A µg 56	VIT. B12 µg 0,75
Apporto di nutrienti contenuti in 25 g di Grana Padano DOP % sui Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana IV Revisione LARN, 2014								
	Età (anni)*	Peso kg	%	%	%	%	%	%
Maschi	2-3	14-16,3	59	58	69	46	28	107
	4-5	18,5-20,8	43	42	55	42	22	83
	6-7	23,3-26,2	43-27	42-32	55-39	42-24	22-16	83-58
	8-9	29,5-33,2	27	32	39	24	16	58
	10-11	37,2-41,7	27-17	32-26	39-27	24-16	16-14	58-42
	12-13	46,9-52,7	17	26	27	16	14	42
	14-15	58,7-63,5	17-13	26	27	16	14-11	42-37
16-17	66,6-68,2	13	26	27	16	11	37	
Femmine	2-3	13,4-15,7	59	58	69	46	28	107
	4-5	18-20,5	43	42	55	42	22	83
	6-7	23,3-26,4	43-27	42-32	55-39	42-24	22-16	83-58
	8-9	29,6-33,2	27	32	39	24	16	58
	10-11	37,5-42,7	27-17	32-26	39-34	24-16	16-14	58-42
	12-13	48,4-52,5	17	26	34	16	14	42
	14-15	54,6-55,4	17-16	26-29	34	16	14	42-37
16-17	55,7-55,8	16	29	34	16	14	37	





# Educazione Nutrizionale Grana Padano

Il Consorzio Tutela Grana Padano è impegnato in molte iniziative sociali, tra le quali la diffusione della corretta alimentazione. Il programma “Educazione Nutrizionale Grana Padano” si compone di attività che hanno come obiettivo il miglioramento delle abitudini alimentari e dello stile di vita delle persone.

Sul sito [www.educazionenutrizionale.granapadano.it](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it) potrai trovare tante informazioni sulla corretta alimentazione e l'attività fisica.

## Testi

Pier Danio Forni

## Revisione Testi

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

## Supervisione Scientifica

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

## Coordinamento Scientifico

Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

## AVVERTENZE

I contenuti di questo manuale sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle Scienze dell’Alimentazione e sull’attività fisica e non intendono sostituirsi alle raccomandazioni o prescrizioni del medico e/o del personale sanitario. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico o al proprio nutrizionista per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. Il Consorzio Tutela Grana Padano, gli autori e l’editore OSC Healthcare non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.



Copyright 2020  
OSC Healthcare S.r.l.  
Bologna, Italy  
Tutti i diritti riservati.



*Consorzio Tutela Grana Padano*