

a cura di **Roberta Piazza**

Alla larga dal cibo-spazzatura

## MERENDINE PROMOSSE SE POCO CALORICHE E IN PORZIONI MINI

**L**o sapevi che l'argomento principale di 4 visite pediatriche su 10 è il cibo? Forse noi genitori siamo diventati un po' troppo ansiosi, ma i dati sul numero di bambini in sovrappeso (1 su 3), e le conseguenze che i chili di troppo hanno sulla salute, non possono lasciarci indifferenti. Sotto accusa è soprattutto l'alimentazione scorretta, a cominciare dall'eccessivo consumo di merendine: pratiche, perché già porzionate, ma spesso troppo ricche di grassi e zuccheri. Valutare se uno snack è sano è difficile per quasi tutte le mamme. C'è chi controlla le calorie, chi fa lista degli ingredienti (spesso alla ricerca di sostanze alle quali il bambino è allergico o intollerante), chi le porzioni. La maggior parte, però, non sa quale significato dare ai numeri che trova indicati accanto alle voci proteine, grassi, zuccheri.

● **Il giusto rapporto tra nutrienti.** «Uno spezzafame, per essere considerato non ingrassante, dovrebbe fornire al massimo 100 calorie (di più, se il bambino fa molta attività fisica)», spiega il dottor Gabriele Buracchi, nutrizionista e psicologo. «Non solo. Indipendentemente dall'apporto energetico, dovrebbe presentare un corretto rapporto tra proteine e carboidrati (compreso tra 0,5 e 1 o superiore a 1) e tra proteine e grassi (tra 2,5 e 2 o superiore a 2,5)». Tradotto in grammi, significa che uno snack con 6 g di proteine dovrebbe avere meno di 12 g di carboidrati (6:12=0,5) e meno di 3 g di grassi (6:3=2) per un totale di massimo 99 calorie.



Corbis (2)

● **Attenzione anche agli ingredienti.** «Merendine e bibite sono da scegliere con cura non solo perché ingrassanti (troppo calorici o squilibrati dal punto di vista nutrizionale), ma anche perché possono contenere sostanze poco salutari: grassi idrogenati, coloranti, emulsionanti, dolcificanti artificiali», aggiunge il dottor Buracchi. Il consiglio è quindi quello di leggere con cura le informazioni riportate in etichetta e di imparare a valutarle seguendo i criteri appena spiegati o con l'aiuto del Cd allegato a *Occhio alle merendine!* scritto dal nostro esperto (bollo qui a destra).

● **Alternative casalinghe.** Nel suo libro il dottor Buracchi dà anche suggerimenti per alcuni spuntini sani: dal classico pane e affettato al frullato di yogurt al cocco, alla torta di ricotta senza uova. Per abituare i nostri bambini a mangiare alimenti semplici e a stare il più possibile alla larga dal cibo-spazzatura, responsabile di tanti chili di troppo.



### SCOPRI COSÌ SE LO SNACK È SANO

In *Occhio alle merendine!* di Gabriele Buracchi (Bacciali editore, 18 €) trovi un Cd per valutare la qualità di bibite e snack. Usarlo è facile. Devi inserire i valori nutrizionali riportati sull'etichetta del prodotto da testare. Il pannello ti darà un numero, indice della capacità di fare ingrassare. Digitando gli ingredienti, invece, lo schifezzometro analizzerà la presenza di sostanze chimiche (coloranti & Co.) e ti dirà quanto quel prodotto è pericoloso.