

# Ritorno a scuola: una merenda sana nella cartella

scritto da Miriana Sanzo | 20/09/2021



**Per tanti bambini e ragazzi è arrivato il momento di rientrare in classe e affrontare un nuovo anno scolastico. Per i genitori, invece, si ripropone il dilemma su quale sia lo spuntino più adatto che assicuri soddisfazione e salute**

Da qualche giorno gli studenti di ogni età sono tornati sui banchi di scuola e si accingono ad affrontare circa nove mesi molto impegnativi. Per i genitori, invece, una delle incombenze è quella di **gestire la nutrizione dei figli** in modo da garantire loro il giusto apporto energetico fisico e mentale abolendo il cibo spazzatura.

Uno dei pasti da non trascurare è sicuramente **lo spuntino dei ragazzi durante l'orario delle lezioni**. Qual è la merenda più adeguata da mettere nella cartella? Non sempre, infatti, un pasto veloce è sinonimo di sano e genuino; non lo sono, sicuramente, le **merendine confezionate** che

hanno il pregio della praticità ma contengono dai 15 ai 20 g di zuccheri, oltre a conservanti, coloranti ed esaltatori di sapidità.

## La merenda sana da portare a scuola

Perchè sia sana, una merenda deve essere:

- **moderata:** le linee guida suggeriscono un apporto base di 150/160kcal;
- **variata:** è giusto alternare dolce e salato per abituare i bambini a sapori diversi;
- **accompagnata da acqua** e non da non bibite gassate né succhi di frutta industriali che hanno poca frutta e [zuccheri eccessivi](#).

Inoltre deve contenere prevalentemente **carboidrati complessi** (es. pane, fette biscottate), **proteine** (es. formaggi magri o affettato magro) e **fonte di grassi buoni** (es. cioccolato fondente o frutta secca).

## Esempi di uno spuntino sano per i ragazzi

Ecco alcuni esempi da cui prendere spunto per una merenda “giusta”:

- [Yogurt alla frutta](#) e cereali integrali
- Frutta secca come mandorle, nocciole, noci, anacardi
- Macedonia di frutta fresca e un pezzo di cioccolato
- Un pacchetto di cracker non salati
- Gallette ricoperte di cioccolato fondente
- Piccolo panino con marmellata o confettura
- Muffin fatti in casa
- Una fetta di pane integrale o di segale con formaggio fresco tipo robiola, crescenza o stracchino
- Una fetta di pane integrale o di segale con affettato magro di tacchino o di pollo, prosciutto crudo o cotto
- Fette biscottate e un pezzo di grana
- Ciambella all’arancia fatta in casa
- Un pezzo di crostata sbriciolata ([ecco la ricetta](#));
- Chips di mela e banana.