



Università
di Brescia



Brescia,
La Tua Città
Europea.

**Nutrire
la crescita:
proposte
per colazioni
e merende.**

ALLEANZA EDUCATIVA

SCUOLA

Educazione alimentare pratica per aiutare genitori e famiglie nella preparazione della prima colazione e delle merende, all'insegna della genuinità e della salute.

FAMIGLIA

Mercoledì 29 Aprile 2026



Università
di Brescia



Brescia,
La Tua Città
Europea.

**Lo spuntino a scuola
e la merenda del
pomeriggio:
quali caratteristiche
devono avere e
come vanno adattati
alle diverse
esigenze.**

Dott.ssa Silvia Marconi

ALLEANZA EDUCATIVA

SCUOLA

Educazione alimentare pratica per aiutare genitori e famiglie nella preparazione della prima colazione e delle merende, all'insegna della genuinità e della salute.

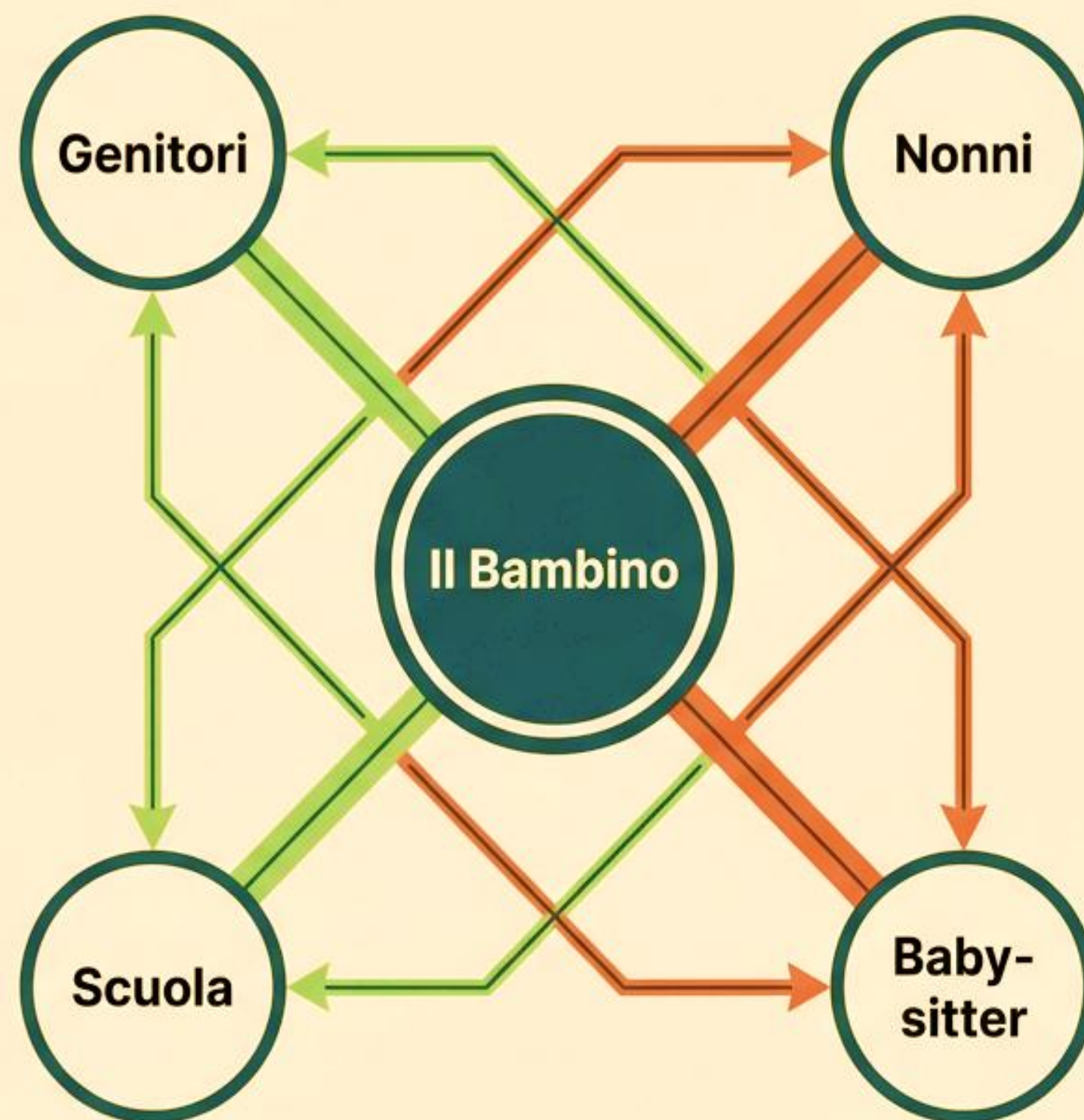
FAMIGLIA

Mercoledì 29 Aprile 2026

GLI ALLEATI DELLA MERENDA



- Negli attuali regimi di cura, delegare i pasti è la norma.
- La merenda non è un'azione isolata, ma un ecosistema.
- Serve un'alleanza educativa tra caregiver per garantire coerenza nutrizionale senza perdere il calore emotivo.



L'architettura nutrizionale moderna a cinque pasti

E' importante consumare gli spuntini?



Ottimizzazione

Metabolica:

Previene il sovraccarico digestivo e riduce i picchi insulinici.

Integrazione

Nutrizionale:

Crea finestre strategiche per colmare i gap di frutta, latticini e fibre.

Gestione Sazietà:

Regola finemente gli ormoni dell'appetito (grelina e leptina) durante il giorno.

L'approccio nutrizionale contemporaneo abbandona il paradigma dei "3 pasti rigidi con sgarri occasionali". La transizione verso una distribuzione fluida di **5 pasti bilanciati** massimizza la salute metabolica, la resa cognitiva e il benessere emotivo.

Lo spuntino non è una concessione. È un pilastro preventivo.

Cosa si intende quando parliamo di merenda?

Merenda/Spuntino= pasto intermedio leggero e strategico, consumato tra i pasti principali, con l'intento di ridurre o prevenire la sensazione di fame fino al pasto successivo.

Lo spuntino rappresenta un'opportunità per completare il fabbisogno nutrizionale giornaliero.

→ **5-10%** della calorie giornaliere per ogni spuntino

Circa 70-100 kcal per ogni spuntino



Dati epidemiologici internazionali su bambini di 2-12 anni:

- **93-100%** dei bambini consuma almeno una merenda, con un consumo medio giornaliero di **3 spuntini**;
- Prevala un consumo **pomeridiano (75-84%)**;
- In oltre il **50%** dei casi la merenda viene consumata **a casa**.



Spuntini → 27% calorie giornaliera mentre il pranzo fornisce circa il 24%

In Italia solo il **33,1%** di bambine e bambini assume una merenda di metà mattina adeguata al loro fabbisogno energetico.
(Okkio alla Salute; Nardone P et al., 2023).



41.8% Il Panino (Spesso un falso amico):
Ripieno di salumi o creme zuccherate.



23.8%
Prodotti da Forno/Pasticceria:
Densi di calorie vuote.



14.3%
Frutta Fresca:
Il grande assente.

L'analisi di oltre **2.160 merende scolastiche** rivela che quasi il **70%** dei bambini consuma spuntini inadeguati.

Il rischio? Un picco glicemico immediato e un deficit di veri nutrienti. Fino al **37%** degli zuccheri giornalieri e il **27%** dei grassi saturi provengono da questi spuntini.

In Italia il **66,9%** di bambine e bambini assume una merenda di metà mattina non adeguata al loro fabbisogno energetico.

Il **52,9%** di bambine e bambini assume **spuntini dolci per più di 3 giorni a settimana.**

Il **12,1%** consuma **spuntini salati per più di 3 giorni a settimana.**

Il consumo di frutta e verdura rimane insufficiente: i bambini che assumono cinque porzioni di frutta e/o verdura al giorno, è del 6,4% (dati del 2023).

(Okkio alla Salute; Nardone P et al., 2023).

Rischio vs. Opportunità

Il Rischio



- **Sovraccarico:** Fino a 1/4 del limite giornaliero di zuccheri e grassi saturi in un solo pasto.
- **Caos Metabolico:** Alterazione del ritmo fame/sazietà che rovina l'appetito per la cena.



L'Opportunità

- **Energia Calibrata:** Uno spuntino di ~100 kcal reintegra l'energia senza appesantire.
- **Scudo Nutrizionale:** Un'occasione d'oro per fornire fino al **30%** della Vitamina C e il **26% del Calcio** giornalieri richiesti per lo sviluppo.



La Merenda ideale:



SAZIANTE

Ricca di fibre e micronutrienti (Omega3, ferro, calcio) per controllare l'appetito serale ed evitare picchi glicemici.



MODERATA

5-10% dell'energia giornaliera. Porzioni misurate per non compromettere l'appetito ai pasti principali.



VARIA

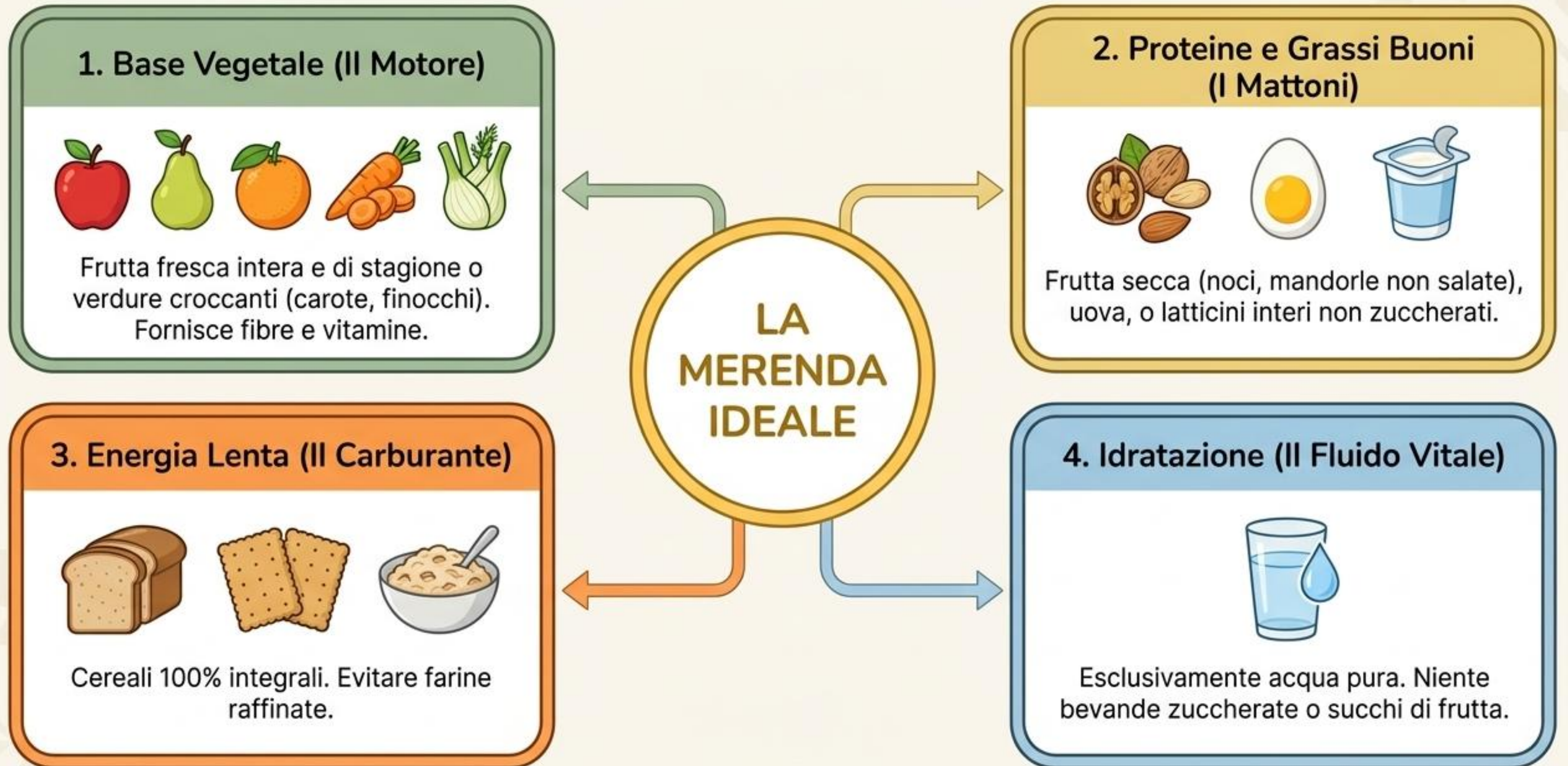
Alternare opzioni dolci e salate. Evitare la monotonia per garantire un ventaglio completo di nutrienti settimanali.



SERENA

Un rito vissuto con calma, seduti. Fondamentale per consolidare abitudini sane e tradizioni locali.

La Formula della Merenda Perfetta



Le differenze metaboliche tra mattina e pomeriggio



Metà Mattina

- **Obiettivo:** Controllo dell'appetito in vista del pranzo.
- **Focus:** Leggerezza assoluta, digeribilità immediata.
- **Carico Calorico:** 5-10% (Generalmente < 100 Kcal).
- **Architettura:** Monotematica (es. un frutto fresco o uno yogurt).



Metà Pomeriggio

- **Obiettivo:** Sostegno per lo studio/sport e prevenzione della fame serale.
- **Focus:** Maggiore durata, supporto del carico glicemico.
- **Carico Calorico:** 10-15% (Fino a 150-180 Kcal in base all'attività).
- **Architettura:** Strutturata (Combinazione di carboidrati complessi e proteine).





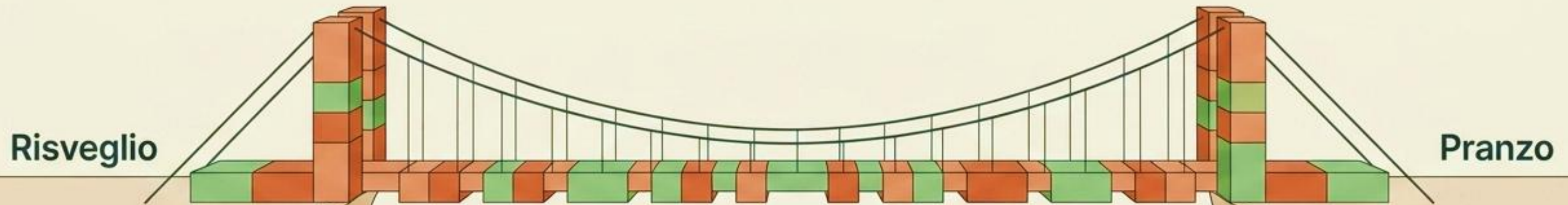
Il Falso Allarme della Sete: Spesso il cervello scambia la disidratazione per fame. Prima di offrire cibo solido, assicurati che abbia bevuto acqua.



Tempismo Perfetto: Lo spuntino va consumato a metà mattina e metà pomeriggio. Mai troppo a ridosso dei pasti principali.

E se salta la colazione o mangia poco?

Non sostituire ma compensare in modo mirato, fornendo uno spuntino strutturato (100-180kcal).



Le Regole del Ponte

Calibrazione

Mantenere l'apporto tra 100-180 kcal (100-130 kcal per 6-9 anni; 150-180 kcal per 10-12 anni).

Rischio

Troppa abbondanza genera un "sequestro ematico" digestivo, facendo crollare l'attenzione scolastica.

Timing

Distanza ideale di 2-3 ore dal pranzo.

Feedback Loop

Se il bambino salta il pranzo, il ponte era troppo pesante. Se arriva vorace, era insufficiente.

IL FATTORE SPORT: PERCHÉ LA FORMULA CAMBIA



POMERIGGIO SEDENTARIO

Fabbisogno stabile. Priorità: sazietà prolungata (fibre, digestione lenta).

100 kcal circa



ATTIVITÀ SPORTIVA (1.5H)

Dispendio energetico extra di +300-500 kcal.

La crononutrizione applicata all'attività sportiva

Nota: 1.5 ore di sport richiedono dalle 300 alle 500 kcal extra.



- Focus su **carboidrati complessi** per il glicogeno muscolare + proteine moderate.
- **Grassi e fibre bassi** per garantire un rapido svuotamento gastrico.
- **Kcal:** 180-250 (6-9 anni) / 220-300 (10-12 anni).

- **Idratazione continua** con acqua. Le bevande sportive sono superflue per sessioni moderate inferiori alle 2 ore.

- **Rapporto Carboidrati/Proteine** vitale (da 2:1 a 5:1) per il ripristino muscolare immediato.

Quattro architetture per lo spuntino pre-allenamento



Il Classico (180/280 Kcal)

Banana media (120g) +
Yogurt naturale (125g) +
Mandorle/Noci (10g).

Energia prolungata e potassio.



Il Rustico

Pane integrale (40g) +
Ricotta (20g) + 1 Mela
piccola.

Lento rilascio.



Il Liquido (Se molto vicini allo sforzo)

Frullato con 150ml di
latte parzialmente
scremato + 1 Banana +
1/2 Yogurt.

Massima digeribilità.



Il Croccante

Cereali integrali senza
zuccheri (30g) + Latte
(100ml) + Frutta fresca.

Carico glicemico ottimizzato.

IL REINTEGRO POST-SPORT E L'IDRATAZIONE



L'IDRATAZIONE (PRIORITÀ ASSOLUTA)

- L'acqua è sufficiente.
- Evitare gli 'sport drink' commerciali, spesso eccessivamente zuccherati.
- Parametro di monitoraggio: controllare che il colore delle urine sia chiaro.



SNACK DI RECUPERO (SOLO PER CENE POSTICIPATE)

- Se il pasto serale tarda, fornire la combinazione perfetta di proteine e carboidrati per la sintesi muscolare giovanile.
- Esempio ideale: 150ml latte al cioccolato (o yogurt) + piccola manciata di frutta secca.

STRATEGIE PRATICHE: IL TUO PIANO D'AZIONE

1

1. COINVOLGI IL BAMBINO.

Preparate la merenda insieme la sera prima. Questo crea un forte "empowerment comportamentale" che aumenta l'adesione scolastica alle scelte sane.

2

2. MONITORA I SEGNALI CLINICI.

Valuta il pranzo. Se arriva famelico e mangia con appetito, la merenda scolastica funziona bene. Se salta il pranzo, la merenda mattutina era troppo abbondante.

3

3. CONDIVIDI LE REGOLE.

Usa questi parametri per creare un 'patto nutrizionale' documentato con nonni, baby-sitter e scuole. La coerenza tra tutti i caregiver è il vero segreto del successo metabolico.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Mercoledì 29 Aprile 2026

Università di Brescia

BMB

COMUNE DI BRESCIA

Brescia, La Tua Città Europea.

Nutrire la crescita: proposte per colazioni e merende.

ALLEANZA EDUCATIVA

SGUOLA

Educazione alimentare pratica per aiutare genitori e famiglie nella preparazione della prima colazione e delle merende, all'insegna della genuinità e della salute.

FAMIGLIA