

La merenda

Crescere fa venire fame. E i bambini e gli adolescenti, che sono in fase di crescita, a volte possono essere molto più affamati del solito e richiedere quindi degli spuntini. In questi casi, però, il consumo di spuntini dolci non va incoraggiato e, piuttosto, preferiti frutta fresca, verdure crude, pane integrale, cereali senza zuccheri aggiunti, yogurt.

Tuttavia, gli “attacchi di fame” e il desiderio di uno spuntino non si manifestano solo durante la fase della crescita. In alcuni casi, anche abbastanza frequenti, i ragazzi mangiano perché non hanno altro da fare o perché desiderano attirare l’attenzione su di sé. Attenzione però: non solo i ragazzi, ma anche gli adulti possono mangiare per “noia”. E consumare regolarmente spuntini senza avere davvero fame può diventare un’abitudine

pericolosa e portare, in taluni casi, al sovrappeso.

Si mangia per abitudine anche quando si è soliti farlo insieme ad altre attività: si può giocare, ad esempio, ed essere abituati a mangiare un dolcetto o guardare la televisione e sgranocchiare patatine. Istitivamente, tendiamo ad associare queste situazioni al consumo di alimenti e al divertimento; ma la possibile conseguenza è che il senso di fame e quello della sazietà vengano così persi. In aggiunta, se mangi (anche solo un piccolo spuntino) mentre sei impegnato a fare qualcos’altro, come ad esempio guardare la TV, i segnali che il cervello invia normalmente per farti smettere, sono meno efficaci e quindi continui a mangiare più del necessario.

LE REGOLE PER MANGIAR SANO:

5 pasti al giorno: colazione, spuntino a metà mattina, un pranzo caldo, merenda al pomeriggio e cena. E se sei abituato a consumare un pasto caldo di sera, nessun problema, sostituisci il pranzo con la cena. Per lo spuntino, scegli frutta fresca, verdure crude, pane integrale, cereali senza zuccheri aggiunti, yogurt.

La dieta “equilibrata” è una dieta varia: è importante variare le scelte alimentari e consumare le giuste porzioni, in modo da soddisfare i propri fabbisogni nutrizionali.

Tanta frutta e verdura: 5 porzioni al giorno di frutta fresca e verdure (crude o appena ripassate) forniscono le vitamine, i sali minerali, le fibre e gli antiossidanti di cui abbiamo bisogno. Una delle cinque

porzioni raccomandate può essere sostituita da un succo di frutta.

Bere regolarmente: è consigliabile bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno. Preferire l’acqua e le bevande ipocaloriche, come il tè senza zucchero.

Mangiare insieme: ogni volta sia possibile, è meglio mangiare insieme ad altri, in un’atmosfera piacevole. È sconsigliabile invece mangiare in fretta.

Dolci con moderazione: i dolci è meglio consumarli solo occasionalmente, è un piacere, bisogna gustarli.

Poco sale: non aggiungere sale agli alimenti che consumi; la quantità di sale “naturalmente” contenuto in essi ne copre completamente il fabbisogno.

