



Spuntini e merendine

Un'alimentazione sana dai 2 ai 4 anni



Il bambino che aiuta a preparare uno spuntino e poi lo gusta in compagnia vive un momento di calma e di serenità. Inoltre, impara a riconoscere gli alimenti sani e prende dimestichezza con gesti quali sbucciare, affettare e disporre sui piatti in modo appetitoso. In queste pagine riassumiamo gli aspetti più importanti dei quali tenere conto quando si prepara uno spuntino.

Importanza dello spuntino e della merenda

Lo spuntino del mattino e la merenda del pomeriggio sono importanti perché completano i tre pasti principali del bambino e gli forniscono l'energia e le sostanze nutritive necessarie. Lo aiutano così a restare in forma e concentrato ed evitano che si metta a mangiucchiare a caso, in modo impreveduto. L'alternanza regolare di pasti e di spuntini dà una struttura alla giornata e permette al bambino di distinguere in modo chiaro gli orari dei pasti da quelli dei giochi. In questo modo impara sin da piccolo a nutrirsi in modo regolare e consapevole.



Tra un pasto e l'altro non devono trascorrere meno di 2 e più di 4 ore. I bambini dovrebbero sempre avere acqua a portata di mano per dissetarsi.

I tre componenti dello spuntino

Lo spuntino ideale comprende tre ingredienti principali:



Latte e latticini:
di preferenza a base di latte
intero e non edulcorati



Pane, gallette, fiocchi:
la miglior soluzione sono
i cereali integrali



Frutta e verdura:
se possibile fresche e
di stagione



I bambini amano i rituali. Per i bambini, sedersi a tavola e mangiare qualcosa in compagnia è un momento di serenità e armonia, che dà anche un senso di sicurezza e di protezione. Un piatto, un bicchiere e le posate che li attendono immancabilmente allo stesso posto, danno una sensazione di appartenenza e aiutano ad avere fiducia in sé stessi, sin dalla più tenera età. Lo spuntino e la merenda possono essere combinati con un detto divertente, una canzoncina da intonare insieme o tenendosi per mano intorno al tavolo. Anche un bel picnic può avere i suoi rituali. Le mamme e i papà hanno sicuramente in mente qualcosa di carino da integrare come momento magico nella vita quotidiana della famiglia.



Che cosa bere?

Per i bambini, il dissetante ideale è l'acqua del rubinetto. In Svizzera l'acqua è ovunque di ottima qualità, è conveniente ed è la bevanda più ecologica in assoluto. Si può anche profumare con un po' di tisana di frutta e di fiori (senza aggiungere zucchero!) e, in estate, con qualche fogliolina fresca, ad esempio di menta, una fetta di cetriolo oppure qualche lampone e uno spicchio di limone.



I bambini devono bere regolarmente durante tutta la giornata. Inoltre, ci vuole un bicchiere d'acqua ad ogni pasto, compresi gli spuntini. Le bevande zuccherate equivalgono a dolci e non andrebbero utilizzate come dissetanti.



Qualcosa di dolce

Di tanto in tanto un biscotto al cioccolato assieme alla mela della merenda non fa male – basta che non diventi una regola! Invece di acquistare dolcetti industriali è meglio preparare tutti assieme una bella torta oppure una teglia di muffin o di biscotti, che saranno perfetti per merenda oppure come dessert dopo pranzo. Dare una mano in cucina rende i bambini orgogliosi e insegna loro ad apprezzare il valore del cibo e il lavoro che la preparazione di ogni pasto comporta.



Sta cercando ricette per spuntini sani o altre informazioni sull'alimentazione durante l'infanzia?

Faccia un giro su www.swissmilk.ch/famille

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Alimentazione e cucina

Weststrasse 10
CH-3000 Berna 6

+41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© Swissmilk 2021

115014I



Svizzera. Naturalmente.

swissmilk