

## Intervallo vuol dire merenda.

È ora di ricreazione! Fai in modo che sia una pausa piena di gusto ed energia.

L'intervallo è quel momento magico in cui si gioca con i compagni, non si studia e si fa merenda.

Lo **spuntino di metà mattina** è una importante occasione per ricaricare la mente e, con qualche accortezza, può essere anche fonte di buonumore. I bambini, si sa, si annoiano facilmente, per cui è bene preparare una merenda equilibrata, ma sempre diversa, per offrire loro quel senso di novità e sorpresa che alleggerisce la giornata.



Nel tuo mix settimanale, scegli cibi che contengano zuccheri di rapido utilizzo, come la frutta fresca di stagione; oppure carboidrati, come biscotti, panini al latte o crostatine, che hanno un rilascio di zuccheri più lento; aggiungi quando possibile anche una fonte proteica, come yogurt o formaggio, per l'apporto di calcio. Poi, una volta ogni tanto, consentigli di scegliere una merendina confezionata, come momento di coccola e autoindulgenza. Tutti questi cibi andranno alternati tra loro, in modo da fornire a tuo figlio parte dei **nutrienti necessari nel modo più vario possibile**.

Prova a organizzare le merende per la settimana, partendo da questo esempio:

- Lunedì: fetta di torta fatta in casa (o dolce simile)
- Martedì: succo di frutta e biscotti.
- Mercoledì: frutta fresca e crackers.
- Giovedì: yogurt e cereali.
- Venerdì: panino al latte con marmellata.
- Sabato: merendina a piacere.

Evita di dargli cibi unti, che possono sporcare quaderni e banco, ma soprattutto evita cibi grassi, che causano sonnolenza e scarsa concentrazione e che sazieranno il bambino a lungo, rischiando di fargli saltare il pranzo.



## *Gli editoriali.*

Riguardo alla frutta, spesso i bambini sono prevenuti, ma con un po' di sperimentazione impareranno a mangiarla e apprezzarla.

A tal proposito, in molte scuole è stato introdotto il **giorno della merenda sana**, con programmi promossi dal Ministero delle Politiche Agricole e dal Ministero dell'Istruzione, così come dai Comuni di diverse città. Attraverso questa iniziativa, anche **il momento della merenda diventa un momento educativo**, nel quale il tuo bambino sarà incentivato a consumare frutta fresca di stagione, scoprendone il sapore e i molti benefici, sia in termini di salute ed **equilibrio nutrizionale** che di **riduzione dello spreco alimentare**.

Anche tu puoi aiutare tuo figlio a consumare frutta a scuola: prediligi frutta che il bambino potrà mangiare con la buccia, come una mela, o che potrà sbucciare facilmente, come una banana o un mandarino. Oppure, in alternativa, prepara in un contenitore la **frutta già tagliata a pezzetti** o scegli frutti piccoli, da mangiare con le dita, ad esempio i mirtilli sono ideali per l'apporto di **minerali e vitamine utili per il cervello**.

Ricorda poi di far capire al bambino che è necessario **bere acqua** durante il giorno. Per assicurarti che beva potrai dargli una borraccia, magari con i suoi personaggi preferiti, chiedendogli di finirla tutta prima di tornare a casa.