

Merendine: come non cadere nella trappola della confezione (e insegnare ai bambini a mangiare sano) di Giorgia Cozza

Secondo una ricerca l'acquisto di snack viene influenzato dalle immagini che però spesso possono dare percezioni sbagliate. Ecco idee e strategie per spuntini e colazioni alternative (Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 aprile 2026)



Uno snack confezionato all'uscita da scuola e poi via, di corsa in piscina, oppure a calcio. Una buona soluzione? Sì e no. Perché anche **la merenda ha un ruolo importante nella costruzione delle abitudini alimentari dei propri figli**. Quelle confezionate, così come le patatine, sono prodotti che andrebbero limitati, nonostante la confezione spesso sia un vero e proprio invito all'acquisto. A fare il quadro della situazione è una ricerca condotta su **800 genitori australiani di bambini di età compresa tra 4 e 10 anni**. I partecipanti hanno visualizzato gli snack confezionati e li hanno valutati in base all'attrattiva visiva, alla percezione di salubrità, all'idoneità per il proprio figlio e alle intenzioni di acquisto. Conclusione: la percezione e l'intenzione di acquisto dei genitori nei confronti degli snack per bambini sono state influenzate dalle immagini presenti sulla confezione. «Bisogna imparare a leggere la lista degli ingredienti», hanno raccontato durante il Festival della Prevenzione Lilt **Alessandra Borgo**, biologa nutrizionista, e **Francesca Valla**, insegnante e scrittrice. «Spesso sono alimenti ricchi di grassi saturi, zuccheri e sale. Numerose evidenze scientifiche collegano un consumo eccessivo e prolungato di questi nutrienti a

un aumento del rischio di diverse patologie, soprattutto nel lungo periodo: **problemi cardiovascolari, sovrappeso e obesità, malattie metaboliche come il diabete** e, in alcuni casi, anche **patologie oncologiche**. Questo spiega perché è consigliabile non consumare questi prodotti troppo frequentemente. Tuttavia, demonizzarli non è la soluzione». Proibire, si sa, è un approccio controproducente e può generare l'effetto opposto. Certo è che non è facile **raggiungere un compromesso**. «Il ruolo degli adulti, genitori e figure educative, dovrebbe essere piuttosto quello di contestualizzare i consumi e insegnare ai bambini a gestirli», aggiunge Borghi. «Significa trasmettere che **esistono alimenti da consumare quotidianamente**, come la frutta, e altri che trovano spazio **con frequenze diverse**, più occasionali o settimanali».

Strategie

«Ci sono bambini a volte che non hanno mai visto determinati frutti o tipi di verdura», interviene Valla. «Va valutato quindi nel programma scolastico, nell'ambito ad esempio delle ore di scienze, un laboratorio che affronti il tema dell'alimentazione, per insegnare le proprietà nutritive dei singoli alimenti, ovviamente con un approccio adatto a bambine e bambini delle elementari». Teoria a scuola, pratica a casa, ma sempre **con il gioco quale comune denominatore**. «I bambini hanno voglia di esplorare e conoscono il mondo soprattutto con le mani, attraverso la manipolazione», continua Valla. «Per questo, bisogna prendersi del tempo e cucinare insieme, che fra l'altro è uno dei momenti di condivisione più belli tra genitori e figli. In più, un bambino che tocca, che pasticcia, che sperimenta, è un bambino che poi ha anche più voglia di assaggiare. Questo vale per i pasti, ma anche per la merenda». Per chi non è convinto della capacità decisionale degli under 8, vale uno [studio](#) condotto su bambini tra i 3 e i 7 anni di età. L'assunzione di verdura quale spuntino pomeridiano, hanno evidenziato i ricercatori, è risultata superiore del 58% quando hanno potuto scegliere tra una varietà di verdure, rispetto a un singolo tipo di verdura.

Idee

E quindi, cosa si può preparare per merenda? **Pancake con la banana** schiacciata al posto dello zucchero, ad esempio, o tarallini con una **noce di formaggio grana**, per chi preferisce il gusto salato. Oppure una **fetta di pane tostato con granella di frutta secca o cioccolato fondente**. O ancora, pistacchi e dadini di mela. Sì anche all'**acqua**, la bevanda migliore in assoluto. Ni invece ai succhi di frutta. «Il problema è che spesso passa il messaggio: "contiene frutta, quindi va bene", ma in realtà non è affatto la stessa cosa rispetto a un frutto intero», conclude Alessandra Borgo. «Detto questo, all'interno dei succhi si possono eventualmente scegliere quelli 100%, da consumare ogni tanto, magari quando si è in giro e non si ha un'alternativa migliore. Però ci tengo a sottolinearlo: non equivalgono alla frutta. Non danno la stessa sazietà e nemmeno lo stesso apporto di nutrienti che si ottiene mangiando un frutto intero».