

# La maggioranza del 54% dei bambini italiani fa una merenda inadeguata



La maggioranza del 54% dei bambini italiani fa una merenda inadeguata con il consumo di alimenti con eccessiva densità calorica ma c'è anche una minoranza del 3,4% che, al contrario, la salta addirittura del tutto a metà mattina. **E' quanto afferma la Coldiretti in occasione della giornata nazionale della merenda, sulla base dell'ultima indagine Okkio alla salute.**

*La merenda rientra tra le abitudini più' radicate della tradizione alimentare nazionale con l'obiettivo di spezzare durante il giorno la fame e garantire un apporto energetico e nutrizionale adeguato. A metà mattina, come a metà pomeriggio, la merenda resta un rito per 34 milioni di italiani, tra grandi e piccini, anche se nel tempo le sue caratteristiche sono mutate.*

Se pane, burro e zucchero rimane tra i ricordi del passato, sono numerose le merende della tradizione regionale secondo la Coldiretti. All'insegna della cucina mediterranea è la bruschetta pugliese dove dominano l'olio d'oliva e il pomodoro mentre in Liguria si valorizzano le verdure che, con il loro contenuto di vitamine e sali minerali, vanno a infarcire le torte di pasta sfoglia o frolla. Se il pane friulano si accompagna ad una mousse di ricotta fresca di latte vaccino,

le tigelle modenesi, conosciute anche come crescentine, cotte un tempo su terracotta ed oggi su piastre di ghisa, si accompagnano a confetture di frutta. E ancora protagoniste della tradizione laziale sono – rileva la Coldiretti – le ciambelle al mosto, per avvicinare al profumo del vino i più piccoli che non possono ancora berlo, mentre dalla Sardegna ci sono le seadas o sebadas, grandi ravioli di una pasta molto sottile fatta con semola di grano duro, acqua e poco strutto, con un ripieno di formaggio pecorino. Il tutto viene fritto e, una volta tolto dall'olio, si cosparge di miele di corbezzolo.

Se il classico panino imbottito e la pizza restano molto diffusi lungo tutta la Penisola, negli ultimi decenni soprattutto tra i più piccoli si sono affermate le merendine confezionate. Tuttavia, con la svolta salutista degli italiani, si assiste anche ad un ritorno della frutta e verdura il cui livello di consumo delle nuove generazioni – sottolinea la **Coldiretti** – resta però lontano da quanto suggerito nelle linee guida sulla sana alimentazione con il 20,4% dei bambini che la consumano meno di una volta al giorno mentre sono appena l'8,5% quelli che la consumano 5 o più volte al giorno come consigliato.

La **Coldiretti** è impegnata nel progetto "Educazione alla **Campagna Amica**" che coinvolge alunni delle scuole elementari e medie in tutta Italia che partecipano a lezioni in programma nelle fattorie didattiche e nei laboratori del gusto organizzati nelle aziende agricole e in classe. L'obiettivo – conclude la Coldiretti – è quello di formare dei consumatori consapevoli sui principi della sana alimentazione e della stagionalità dei prodotti per valorizzare i fondamenti della dieta mediterranea e ricostruire il legame che unisce i prodotti dell'agricoltura con i cibi consumati ogni giorno e fermare il consumo del cibo spazzatura.