



COMUNICATO STAMPA

Una merenda sana per cominciare bene la scuola

Berna, 11 agosto 2010. **Ricomincia la scuola. Per iniziare bene il nuovo anno scolastico, agli alunni ci vuole una merenda nutriente e sana. La campagna «5 al giorno» vi spiega come preparare in un batter d'occhio merende sane e gustose.**

Ci siamo di nuovo: centinaia di migliaia di bambini mettono libri e quaderni nella borsa e si avviano a scuola. Sarà il primo giorno della prima classe? O il primo giorno nella classe successiva? In ogni caso una merenda sana è sempre molto importante! Mette in moto le cellule cerebrali e fornisce ai bambini e ai giovani energia sufficiente per tutte le attività scolastiche.

Merendine semplici e gustose

Per una merenda sana e gustosa ci vogliono una porzione di verdura e frutta, un po' di pane o cracker integrali e un po' di formaggio o prosciutto. I frutti e le verdure più adatti sono mele, pere, rapanelli e pomodorini cherry: basta lavarli e sono già pronti per una merenda succosa. Un modo semplice per rendere la merenda più interessante: tagliare a cubetti del pane integrale (o pane a base di diverse farine), aggiungere qualche cubetto di formaggio o qualche fettina di carne secca grigionese e poi una porzione di cubetti «5 al giorno», per esempio di peperone rosso e cetriolo – ecco fatta la merenda sana! Si può mangiare con una forchetta o con uno stecchino da denti. A proposito: una porzione per bambini corrisponde a quanto sta nella mano di un bambino. I bambini hanno le mani più piccole e le porzioni possono essere più piccole di quelle per gli adulti. Pertanto meglio scegliere banane, mele e pere di piccole dimensioni e mettere nella scodella della merendina solo la quantità che sta nella mano del bambino.

Lo spiedino è divertente

Un suggerimento particolare per i bambini che non amano particolarmente verdura e frutta: la verdura e la frutta sono davvero più buone se sono tagliate a bocconi della misura giusta. La frutta che tende a schiacciarsi, come i meloni e le nettarine, si può tagliare a cubetti e infilare in uno stecchino da denti: il bambino potrà mangiare la sua frutta senza avere le mani appiccicose. Ma anche uno spiedino a base di peperone, cetriolo e pomodoro cherry è così appetitoso che salta in bocca da solo. Molta frutta e verdura si può preparare anche la sera prima, a condizione di metterla in frigo in un recipiente a chiusura ermetica: così si risparmia tempo la mattina. E non dimenticate: avendo poco tempo, una porzione di frutta può essere sostituita da 1,5 dl di succo di frutta.

3 porzioni al giorno di verdura e 2 di frutta

Talvolta occorre del tempo perché i bambini si abituino alle verdure fresche. Il motivo è semplice: i bambini percepiscono più intensamente il sapore di alcune sostanze amare contenute nella verdura. Perciò accetteranno più rapidamente la frutta fresca che non le verdure crude. Tuttavia sono consigliabili 3 porzioni di verdura al giorno e 2 di frutta, poiché mediamente la verdura contiene più sostanze benefiche per il nostro organismo rispetto alla frutta. Chi vuol saperne di più su verdura e frutta, dall'albicocca all'uva, dall'asparago allo zucchini, consulti il nostro sito www.5algiorno.ch.

Preparando una merenda sana, i genitori possono contribuire in modo determinante alla motivazione, alla concentrazione e alla resistenza allo stress dei bambini. E non dimenticate: per pensare, il cervello ha bisogno anche di tanto ossigeno. Anche il movimento e l'aria fresca sono molto importanti!

**Una campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta
della Lega svizzera contro il cancro e l'Ufficio federale della sanità pubblica.**



Ulteriori informazioni

Tutte le informazioni riguardo alle 5 porzioni di frutta e verdura giornaliere **sono reperibili sul seguente sito:** www.5algiorno.ch. «5 al giorno» è una campagna della Lega contro il cancro e dell'Ufficio federale della sanità pubblica per la promozione del consumo di frutta e verdura.

I licenziatari di «5 al giorno» sono Apple a day GmbH (www.appleaday.ch), Cap Gourmand (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), myGoodness International SA, (www.my-smoothie.com), Narimpex AG (www.narimpex.ch), Obipektin AG (www.obipektin.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away, Biberist (www.sz5.ch) e Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

Contatto campagna «5 al giorno»:

Claudia Weiss, responsabile della comunicazione e prevenzione, 031 389 92 10,
media@5algiorno.ch

**Una campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta
della Lega svizzera contro il cancro e l'Ufficio federale della sanità pubblica.**