

DECALOGO SNACK PER PICCOLI E RAGAZZI

1. Uno spuntino aiuta a distribuire l'energia introdotta con gli alimenti nel corso della giornata. Gli alimenti che costituiscono lo spuntino vanno scelti con intelligenza. Se si utilizzano snack preconfezionati, preferire quelli che sulla confezione espongono la tabella nutrizionale.
2. Se vuoi mangiare gli snack, fallo esclusivamente a colazione e allo spuntino di metà mattina e/o a merenda. Non aggiungerli a pranzo o a cena.
3. Leggi l'etichetta. Meglio scegliere gli spuntini con il minor apporto energetico (calorie) per porzione o per 100 g. Lo snack non deve fornire troppe calorie: una porzione non deve superare le 150 - 200 calorie. Basta una piccola dose di energia per "ricaricarsi" tra un pasto e l'altro: tra le varie confezioni di uno stesso tipo di snack scegli la più piccola o quella che ti permette di suddividerlo facilmente in più porzioni.
4. Controlla i grassi: tra due snack scegli quello con il minor contenuto di grassi per porzione (se indicato) o per 100 g. Preferisci gli snack che specificano quanti grassi saturi contengono: meglio che i grassi saturi degli snack di una giornata non superino i 4 g.
5. Se il contenuto complessivo di grassi di uno snack supera i 9 g per porzione non consumarne più di 1 porzione al giorno e alleggerisci pranzo e cena di intingoli, condimenti o cibi ricchi in grassi. Ai pasti non devi assolutamente dimenticarti di mangiare 3 porzioni di verdura al giorno. Una porzione corrisponde a un bel pomodoro, o a 2-3 carote, o a due pugni di insalata, o a uno di spinaci lessati o a una fondina di minestrone. Nel corso della giornata aggiungi anche 2 frutti interi.
6. Esistono snack che forniscono oltre a zuccheri e grassi, anche proteine di buona qualità, calcio o ferro, fibre alimentari (semplice pane, yogurt, piccole porzioni di cioccolato, gelato, frutta fresca o secca): non dimenticarlo quando scegli i tuoi spuntini.
7. Varia gli snack nei diversi giorni della settimana, la varietà è una delle basi di una sana ed equilibrata alimentazione. Varia anche il tipo di verdura e frutta (meglio quella fresca di stagione anche cotta o surgelata). Accompagna gli snack con uno o due bicchieri d'acqua anche se non hai sete ed evita bibite zuccherate.
8. In caso di prodotti confezionati in dosi singole, consumare esclusivamente una monodose. In caso di confezioni grandi preferisci quelle richiudibili che consentono di conservare il prodotto pur prelevandone una porzione per volta. Comunque, nell'arco della giornata, non consumare più di 1 o 2 snack a secondo delle tue esigenze.
9. Evita di consumare lo spuntino (e di mangiare in generale) davanti alla tv: è provato che si tende a mangiare molto di più, è più difficile controllarsi, e si rischia di assumere troppe calorie.
10. Fare uno spuntino può essere un aiuto importante soprattutto se ci sono più di 4 ore tra un pasto principale e l'altro e se si ha fame. Può essere utile anche se sei un po' troppo paffutello e arrivi con troppa fame all'ora del pasto. Ti accorgerai infatti che riuscirai a controllarti meglio al pasto successivo e a non esagerare con le quantità di cibo.