

Consumare meno spuntini e scegliere alternative più sane

Lo sapevi?

- ★ Circa 1 giovane su 5 nel NSW ammette di mangiare patatine fritte o altri spuntini salati almeno 4 volte alla settimana.
- ★ Oltre un quarto dei giovani nel NSW mangia dolci almeno 4 volte alla settimana.
- ★ La maggior parte dei bambini mangia frutta a sufficienza tutti i giorni, ma solo metà dei giovani di età compresa tra i 9 e i 15 anni consuma la quantità giornaliera consigliata.

Gli spuntini sani aiutano bambini e adolescenti a fare il pieno di energia

Spuntini sani tra un pasto principale e l'altro aiutano bambini e adolescenti a soddisfare i propri bisogni nutrizionali quotidiani.

I bambini hanno lo stomaco più piccolo rispetto agli adulti e quindi devono mangiare più spesso per conservare i livelli energetici ai giusti livelli e ottenere la giusta quantità di sostanze nutritive. Gli adolescenti sono particolarmente 'affamati' nei periodi di rapido sviluppo e gli spuntini sono importanti.

Spuntini a base di frutta e verdura, latticini a contenuto ridotto di grasso e granaglie integrali rappresentano le scelte più sane.

È importante limitare il consumo di spuntini che hanno un alto contenuto di zucchero, sale o grassi saturi – quali patatine fritte, dolci e cioccolata – che possono fare diventare soprappeso i bambini. Questi 'alimenti optional' vanno offerti solo saltuariamente.

“Rifornisci la credenza, il vassoio della frutta e il frigorifero con spuntini sani”



Idee per aiutare bambini e adolescenti a consumare spuntini 'intelligenti'

Il modo più semplice di limitare il consumo di spuntini non sani è di non acquistarli. Piuttosto, rifornisci la credenza, il vassoio della frutta e il frigorifero con spuntini sani e mettili nel contenitore porta-pranzo dei bambini.

Gli spuntini commerciali che trovi al supermercato hanno diversi valori nutrizionali. Quando scegli spuntini a base di granaglie, cerca le opzioni più sane che hanno un alto contenuto di fibre e granaglie integrali – e cerca prodotti con il contrassegno della Heart Foundation.

Poni un limite preciso al numero di spuntini meno sani che si consumano alla settimana, quali caramelle, cioccolata, ciambelle, alcuni tipi di frutta, cereali e barrette di muesli; patatine fritte e scaglie di granturco, patate fritte in padella e biscotti dolci e salati.

continua ►

Cosa rende uno spuntino sano?

Ecco alcune semplici idee per spuntini sani che puoi preparare a casa o aggiungere al contenitore porta-pranzo dei bambini:

- Muffin o fette di pane alla frutta, cotti usando oli monoinsaturi o polinsaturi e margarina invece del burro
- Frutta fresca, surgelata, in scatola (in succo naturale o non zuccherato) o essiccata
- Fette biscottate all'uva sultanina o alla frutta*
- Muffin all'inglese tostati, preferibilmente di farina di grano integrale*
- Budino di crema a contenuto ridotto di grasso con frutta
- Cracker di riso o tortine di frumento
- Popcorn semplice (senza burro e senza rivestimento di zucchero o sale)
- Barrette di muesli e di frutta – cerca le scelte più sane o i prodotti con il contrassegno della Heart Foundation
- Focaccine o pasticcini da tè (semplici, alla frutta o salati)*
- Cereali semplici per la prima colazione, quali biscotti di frumento con latte a contenuto ridotto di grasso, conditi con fette di banana e un filo di miele

- una vaschetta, misura spuntino, di yogurt a contenuto ridotto di grasso (semplice o al sapore di frutta)
- Cubetti, fette, bocconcini o scaglie di formaggio a contenuto ridotto di grasso con cracker o fette croccanti di frumento integrale
- Patate farcite con formaggio a contenuto ridotto di grasso e cotte al forno convenzionale o a microonde
- Pannocchia di granturco*
- Un uovo bollito.

** Evita la salsa o usala in piccole quantità, preferibilmente monoinsaturata o polinsaturata.*

Per maggiori informazioni e idee sul mangiare sano e sull'attività fisica, visita il sito www.healthykids.nsw.gov.au