

CORRIERE DELLA SERA

# SALUTE

www.corriere.it/salute

## LE PROPOSTE AGLI STUDENTI

### FRUTTA E VERDURE

**FRESCHES**  
**Mela** Danno poche calorie, tante fibre, vitamine.  
**Frutta a pezzi** Meglio se sono prodotti stagionali e locali  
**Piccole carote**

### BEVANDE

**Spremuta di arance fresche**  
**Succhi di frutta senza zuccheri aggiunti**

L'assenza di zuccheri aggiunti educa il gusto dei ragazzi.  
 Il distributore deve sempre offrire anche acqua, la bevanda davvero indispensabile.

### YOGURT

**Yogurt drink da bere**  
 Dà fermenti lattici, calcio, poche calorie

### SNACK SALATI

**Parmigiano reggiano e crackers**

**Prodotti da forno non salati in superficie e con olio d'oliva**

**Snack poveri di grassi**

Il formaggio dà proteine e calcio qui abbinati ad amidi; non troppe calorie

### SNACK DOLCI

**Crostata alla frutta biologica**

**Barrette di cereali ipocaloriche**

**Frutta secca**

Forniscono un livello di calorie maggiore, fibre, vitamine

### SNACK E BEVANDE

**SENZA GLUTINE**

Adatti a chi soffre di celiachia



EMANUELE LAMEDICA

**Alimentazione 2** Frutta fresca, ma anche snack con meno grassi e sale per dare buone abitudini ai giovanissimi

## Nelle scuole la merenda sarà più sana

Positive le prime esperienze con distributori automatici di cibi «leggeri»

Per la prima volta tre ministri — Salute, Politiche agricole alimentari e forestali e Istruzione — hanno puntato l'attenzione sulle merendine che i giovanissimi consumano a scuola nell'«intervallo». In merito milioni di famiglie, che ogni giorno devono provvedere allo spuntino per i figli, sono combattute tra gli snack pubblicizzati in Tv e le alternative, come lo yogurt o la frutta, consigliate dai nutrizionisti. Ora i ministri si dicono intenzionati a introdurre nelle scuole distributori automatici con prodotti alimentari «intelligenti», con materie prime di qualità e aderenti alle indicazioni della corretta alimenta-

zione. L'assortimento comprenderebbe non solo mele e carote, ma anche mousse, macedonia di frutta fresca, yogurt, frutta secca, succhi di frutta 100%, spremute senza

zucchero aggiunto. E ancora formaggi stagionati e salumi tipici, accompagnati da crackers senza sale e snack poveri di grassi.

Alcuni esperimenti si sono

già fatti: con quali esiti? «L'esperienza condotta a Modena con distributori di questo tipo nelle Università e in alcune collettività hanno dato buoni risultati — spiega Giuseppe Fattori, dell'Azienda Usl di Modena — soprattutto quando si sono proposti prodotti freschi, frutta, verdura, macedonia, yogurt, ma anche panini con prosciutto crudo. Certo, in questi casi occorre prestare più attenzione alla data di scadenza impressa sulle confezioni e il ricambio dei cibi deve essere rapido, ma i distributori sono refrigerati e la gestione è abbastanza semplice». E buoni risultati si sono registrati anche con consumato-

ri più giovani in altre iniziative avviate nelle scuole di Brescia, dove sono stati distribuiti snack di frutta fresca.

Davvero, i giovanissimi sapranno rinunciare alle amate merendine? «I distributori con il cibo "intelligente" da soli non bastano — precisa Tiziana Nasolini, responsabile dell'Osservatorio Agroambientale di Cesena che ha avviato una sperimentazione in diverse scuole —. Per convincere bambini e ragazzi occorre abbinare queste iniziative a "laboratori del gusto", dove si introducono i concetti della sana alimentazione e si "progetta" insieme la merenda».

Roberto La Pira

### BIBITE

## Drink troppo energy

Ragazzi attenti agli energy drink: consumati in eccesso possono dare intossicazione da caffeina. Lo dice l'università di Chicago: il locale Centro antiveleni ha registrato in 3 anni 265 casi di overdose da caffeina, il 12% dei quali è finito con il ricovero. Il problema non è solo quello degli eccitanti. Attenti anche al troppo zucchero: addirittura 7 cucchiaini a lattina.