

# Il tempo delle mele Scacco alle merendine. Lo snack dei bambini delle elementari è uno spiedino (bio) di frutta fresca

**E**DUCAZIONE ALIMENTARE Circa 800mila alunni delle elementari, fino a maggio, fanno pausa con uno spiedino (gratis) di frutta fresca al posto della classica merendina confezionata. L'obiettivo del programma "Frutta nelle scuole" (*fruttanellescuole.gov.it*), finanziato dal ministero delle Politiche Agricole e dall'Unione Europea, è chiaro: creare un'alternativa di zuccheri naturali e vitamine agli snack commerciali, spesso troppo ricchi di dolcificanti e grassi. Ma non sono solo i giovani a subire il fascino delle macchinette (e del loro contenuto). Il 54 per cento degli italiani non riesce a farne a meno. Ma attenzione a che cosa si sceglie. Non bisognerebbe superare mai il 10 per cento delle calorie totali quotidiane, cioè 140 calorie su 1.400 giornaliere o 180 su 1.800. Per fare qualche esempio: un pacchetto di cracker da 30 g fornisce 133 calorie; uno snack di cioccolato e nocciola da 30 g, 150; una merendina di pan di spagna cioccolato e crema da 40 g, 400 calorie. Senza contare le bibite (altri zuccheri e, in media, altre 130 calorie). Meglio alternare gli snack con un frutto, uno yogurt, oppure una barretta di cereali (90-100 calorie), in attesa di trovare mele o kiwi nell'area snack dell'ufficio. *Pia Bonanni*

