

La merenda sana da portare a scuola: 3 idee semplici e veloci



Le giornate dei bambini sono più impegnative di quello che ci si può immaginare: la scuola, i compiti, lo sport, il gioco, e poi è necessaria una merenda sana. Ti diamo qualche spunto utile e perfetto per i più piccoli.

L'alimentazione dei bambini

Come abbiamo già accennato, il dispendio di energia quotidiano per i tuoi figli è notevole, superiore anche in alcuni casi a quello di un adulto: ecco perché è importante che la loro **alimentazione** sia **equilibrata, sana e nutriente**. Un ruolo fondamentale è ricoperto dagli spuntini: aiutano a non arrivare affamati ai pasti principali della giornata e forniscono il **giusto apporto calorico** necessario per prevenire cali di attenzione e sbalzi di umore.

Ma quali sono gli spuntini ideali? Il problema sorge nel momento in cui si deve trovare un **compromesso fra la golosità** e i capricci dei bambini, e la necessità di dar loro **cibi sani e nutrienti**. In commercio esistono tantissime merendine per tutti i gusti: una soluzione sicuramente veloce per le mamme e appagante per le papille gustative dei piccoli, ma che non andrebbe preferita per le elevate quantità di grassi, zuccheri e sale contenuti al loro interno, oltre che per il costo non proprio irrisorio.

Ci pensiamo noi, allora, a **darti qualche idea** da mettere dentro gli zaini dei tuoi bimbi.

1. Frutta a volontà

La frutta, si sa, è la scelta più sana per una merenda naturale e veloce: opta per quella di stagione, creando mix ogni giorno diversi che renderanno meno monotona l'alimentazione.

Puoi preparare una **coloratissima macedonia**, senza dimenticare una goccia di succo di limone o di arancia per prevenire l'annerimento da ossidazione: metti tutto nel contenitore del suo cartone animato preferito, ed il gioco è fatto! Altrimenti potresti provare con **un ottimo succo**, non industriale ma fatto in modo naturale e prezioso per i principi attivi contenuti.

L'Aloe può essere un'**alleata preziosa per il suo sistema immunitario**: dai 12 anni in su puoi utilizzarla tranquillamente, rispettando **dosaggi ridotti** rispetto a quelli per adulti. Ti consigliamo di scegliere tra le varie tipologie di [Aloe Da Bere](#) i succhi con melograno, mirtillo o miele per il loro gusto piacevole.

2. Biscotti naturali fatti in casa

Naturale e sano non significa necessariamente privo di gusto: allora perché non cimentarsi nella preparazione di biscotti a base di farro o di avena? Utilizzare **farine non raffinate**, l'olio di girasole o la **frutta secca** invece del burro e sostituire lo zucchero con lo sciroppo d'acero o il **miele**, ti permetterà di ottenere dolci buonissimi e golosi, che fanno pure bene.

Cerca [nella sezione del Blog delle ricette](#) quelle che pensi gli piaceranno di più: qualche biscotto e un succo di frutta, e tuo figlio non vedrà l'ora che sia ricreazione!

3. Frutta secca

Nocciole, mandorle, anacardi, noci e frutta disidratata: il risultato è un perfetto mix di omega 3, sali minerali e vitamine!

Le [Mandorle](#), ad esempio, sono lo snack ideale per chi ha bisogno di **tanta energia**, e sono ricche di tirosina e triptofano, considerati gli amminoacidi del **buon umore**.

Combina di volta in volta diversi tipi di frutta secca fra loro: potrai proporli ai tuoi bambini **anche insieme a uno yogurt** alla frutta.

Noi ti abbiamo dato qualche spunto, ora sta a te farti trasportare dalla fantasia: puoi cercare gli ingredienti sani e naturali [sul nostro sito](#).

Ricordati di inviarci poi una foto della tua merenda fatta in casa!