

Cattivi compagni di merenda

I prodotti a base di **frutta** e **yogurt** sono comodi ma dolci, rischiano di standardizzare il sapore e di favorire abitudini alimentari non corrette. Il nostro confronto su 8 marchi in versione omogeneizzata e **squeeze**

di **Silvia Biasotto**

Un frutto o uno yogurt. Quale miglior merenda per un bambino, qualsiasi sia la sua età già a partire dallo svezzamento. Meglio se in un unico prodotto, magari da poter portare in borsa senza la necessità di doverlo per forza conservare in frigorifero. Le merende a base di frutta e yogurt rispondono a queste esigenze. Questo mese ne abbiamo confrontate 4 nella versione vasetto omogeneizzato e 4 in quella squeeze, da poter bere direttamente dalla confezione. Tutti i prodotti sono regolamentati come alimenti per l'infanzia. Comode per genitori e bambini, soprattutto nel caso degli squeeze che possono essere consumati senza troppa fatica. Ma se la comodità diventa pigrizia il rischio è di incorrere in cattive abitudini alimentari. "Le merende omogeneizzate o base di purea di frutta e yogurt, al di là della validità nutrizionale, hanno lo svantaggio di essere degli alimenti standardizzati nel gusto e nella consistenza" avverte **Stefania Ruggeri** ricercatrice e nutrizionista presso il **Crea**, il più importante ente di ricerca italiano dedicato all'agroalimentare. "Possono - prosegue - essere una soluzione per i più piccoli agli inizi dello svezzamento, ma successivamente meglio offrirle come spuntino saltuario. Tra gli ingredienti ci sono correttori di acidità: additivi sicuri ma che rendono il gusto di ogni merenda più o meno sempre uguale. Il bambino perde così la novità dell'assaggiare ogni

volta un frutto diverso, sperimentare e iniziare a creare le proprie preferenze: un chicco d'uva succoso e croccante non è come una banana morbida e delicata. Anche lo yogurt, quando unito alla purea di frutta perde il suo vero sapore".

Un sapore standard e inevitabilmente dolce, anche se spesso lo zucchero non è presente tra gli ingredienti. Questo avviene sia per gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta che per quelli nascosti: "Un esempio - chiarisce **la nutrizionista** - è il succo d'uva. Per quanto bilanciate, queste merende puntano sul gusto dolce che diventa premio per i bambini che invece dovrebbero imparare ad apprezzare anche merende salate".

L'esperta sottolinea inoltre una correlazione tra obesità e abitudini a tavola: "L'obesità sta diventando una vera epidemia e con la pandemia da Covid-19 la situazione è peggiorata, anche tra i più giovani. Cibi morbidi a base di purea non riescono a saziarci e il rischio è di avere desiderio di altro cibo. Sono veloci da consumare e quindi succhiare uno squeeze non è come sedersi sulla panchina del parco e gustare un frutto o un panino. Sovrappeso e obesità sono legati a molti fattori, tra questi c'è il mangiare come atto pigro e inconsapevole ed è bene che genitori e bambini ci riflettano". Una consapevolezza che passa spesso da una critica lettura delle etichette, al centro del nostro confronto nelle prossime pagine.