

# Unha merenda rica e saudable

Xantares e merendas deben representar un 20% do valor enerxético da dieta diaria, a planificación e imaxinación son as claves para conseguilo

A miúdo, tendemos a pensar que con almorzar, comer e cear a dieta dos máis pequenos xa está resolta. Pero, que sucede co xantar e coa merenda? Ordenar a alimentación infantil require tempo, esforzo e atención se se é consciente da influencia que ten a dieta no desenvolvemento físico, intelectual e emocional dos máis pequenos. As comidas principais adoitan estar resoltas con maior facilidade se os nenos comen no comedor escolar onde teñen unha planificación semanal dos menús. E mesmo as ceas poden requirir unha menor atención por parte da familia

se se atende á proposta elaborada pola empresa que xestiona a comida do colexio. Pero o asunto complícase á hora de pensar e preparar os xantares e merendas.

## Lista de merendas: sabio costume

A improvisación das merendas non é un bo hábito. O conxunto de todos os alimentos inxeridos cada día permite estimar a calidade dietética e nutricional da alimentación que seguen os nenos. E os xantares e as merendas deberían representar un 20% do valor enerxético e nutricional da dieta diaria, unha porcentaxe estimable para consi-

derar saudable a dieta infantil. Un bo plan de merendas e xantares non pasa por enumerar necesariamente os días da semana en que se toma un tipo de bocadillo, froita ou lácteo, senón que se debe contar cunha ampla oferta de alimentos co fin de acostumar aos nenos probar distintos sabores, texturas, mesturas e combinacións alimentarias.

## Bocadillos: máis alá dos tradicionais

O bocadillo tradicional substituíuse en moitos fogares por bolos ou por pans especiais, onde os de molde, os máis sinxelos, comparten protagonismo con outros con máis ingredientes (bolo de leite, con pebidas de chocolate...), algúns pouco recomendables para un consumo habitual por ser demasiado doces ou graxos. O bocadillo en pan —mellor integral, de cereais ou sementes— é acertado para reforzar a mastigación dos nenos e porque po-

la súa composición constitúe unha achega de hidratos de carbono, os nutrientes con maior presenza na alimentación infantil. O recheo dos bocadillos inflúe moito na calidade nutricional da dieta infantil, así como na educación do gusto e as preferencias dos máis pequenos. Un neno san e activo non ten por que experimentar grandes limitacións alimentarias; é bo acostumalo a distintos sabores e texturas.

- └ **Doces.** Propóñense alternativas gustosas aos típicos bocadillos de pan con chocolate, de manteiga e marmelada ou mel ou de crema de cacao con outras propostas para untar igual de doces pero menos azucreadas e máis naturais. Algunhas delas son doadas de elaborar como as compotas concentradas de froita e os purés de froitas desecadas.
- └ **Salgados.** Os embutidos (chouriço, salchichón, *fuet*, sobrasada...) e os patés, polo seu alto contido en sal, graxas saturadas convén tomalos con moderación. As mellores opcións salgadas son un bo xamón curado ou o xamón cocido máis natural e de maior calidade, por ser os produtos que menos aditivos e ingredientes extras diferentes á materia prima orixinal levan engadidos.
- └ **De peixe.** As conservas de atún, bonito, sardiñas, anchoas e cabala serven de delicioso e nutritivo recheo para os bocadillos. Con conservas ou restos de peixe cociñado elabóranse deliciosos patés caseiros de forma simple: mesturar ou bater o peixe con queixo cremoso ou tofu e un chisco de zume de limón.
- └ **A novidade.** "Bocatas" ou sándwichs vexetais ou recheos con patés

vexetais. Acostumar ao neno a que o bocadillo se acompañe con algo vexetal (tomate, leituga, aros de ceboliña fresca ou refogada, pisto, escalibada...) é unha idea saudable. Un neno acostumado desde pequeno a comer de todo, e ao que non se lle limitaron as posibilidades ás comidas típicas da súa idade, non terá reparo en probar cousas diferentes de grande calidade nutricional. Os patés vexetais como o de humus ou paté de garavanzos, de champiñóns, de olivas, de berenxenas etc. son outras ideas novas que axudan a ampliar o gusto dos nenos, ao tempo que compensan o exceso de proteína animal do que "pecan" os máis pequenos.

- └ **Pans especiais.** É un xeito san e orixinal de diversificar a oferta de almorzos, xantares e merendas infantís. Algúns pans son tan gustosos que resultan deliciosos comelos sos: de müesli, con froitas desecadas (pasas, orellóns, mazá, plátano ou coco), con froitos secos, torradas de pasas...
- └ **Cereais.** Müesli con froita e zume, con iogur, con leite ou con bebida vexetal; arroz con leite, crema de avea... Os cereais en gran —como o arroz— ou en folerpas (müesli, avea, millo...) admiten cocerse con auga, zume, leite ou bebida vexetal e mesturarse con froitas desecadas ou cocidas (mazás, peras...). O resultado é un prato enerxético e nutritivo, perfecto refrixerio de merendas e unha alternativa aos recorrentes bocadillos.

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## PRIMEIRO A FROITA?

Dúas pezas de froita é a cantidade mínima que se aconsella que coman os nenos a diario. Pódese ofrecer froita fresca e alternar con compota, froita asada ou cocida, ou zumes naturais. Un bo momento para que os máis pequenos coman froita é ofrecerlle entre horas como un recurso para calmar a fame. Pódense idear diferentes formas de presentación. "Pensa en pequeno: aos nenos ás veces gústalles máis a froita se lla dás en anacos pequenos e de distintas cores"; suxire Marta Garaulet no seu libro 'Niños a comer', co obxectivo de incentivar o consumo de froita fresca e ao natural entre os menores. Ofrecer a froita como primeira opción da merenda rexistra unha probabilidade maior de que a coman. Despois de comer o bocadillo os nenos están máis saciados e con menos apetencia pola froita, en particular se esta non é un alimento do seu agrado.

