

## Quali sono le merende più sane.

**CALCOLA E RISPARMIA**





### Merendine, confronta e scegli

Scopri il servizio | Calcola

36 di 307 prodotti

Ordina per: **Calorie (kcal)** Prezzo a porzione

Seleziona da due a cinque prodotti e clicca sul pulsante *confronta*

PRODOTTO	CALORIE (KCAL)	PREZZO A PORZIONE
 <b>Danone Danito - Formaggio fresco alla frutta</b> Porzione: 50 g Zuccheri: 6,6 g Grassi: 1,5 g Sale: 0,05 g	<b>55</b>	0,31 €
 <b>Carrefour Kids - Dessert con formaggio e frutta</b> Porzione: 50 g Zuccheri: 7,5 g Grassi: 2,1 g Sale: 0,08 g	<b>60</b>	0,22 €
 <b>Nestlé Fruttolo - Fruttolo fragola - Formaggio fresco</b> Porzione: 50 g Zuccheri: 8 g Grassi: 1,8 g Sale: 0,04 g	<b>61</b>	0,53 €
 <b>Yogurt di latte intero</b> Porzione: 125 g	<b>79</b>	0,40 €

**Filtra per**

**NOME DEL PRODOTTO**

**Categoria**

- Indifferente (36)
- Merende casalinghe (5)
- Merende frigo (31)

**Sottocategoria**

- Indifferente (34)
- Al cucchiaino o squeezable (17)
- Altro (1)
- Con Pan di Spagna (8)
- Pane e... (5)

**Marca**

- Indifferente (29)
- Cameo (1)
- Muu Muu (2)
- Carrefour (1)
- Carrefour Kids (1)

**Calorie (kcal)**

- Indifferente (36)
- 20 - 114 (11)
- 115 - 209 (19)
- 210 - 304 (5)
- 305 - 400 (1)

**Altroconsumo** ha preso in considerazione più di 300 **merende**, esaminandole anche in relazione all'età dei **bambini** a cui erano destinate. Precisamente si è tenuto conto della fascia d'età compresa tra i 3 e i 10-11 anni. Gli esperti hanno esaminato la **tabella nutrizionale** e gli **ingredienti**, oltre che le informazioni generali relative a ciascuna merenda. Si sono potute elaborare così delle "pagelle", basate sulle **calorie** e sulla valutazione dell'**apporto nutrizionale**.

Potete trovare un [elenco, che si può consultare sul sito](#), per scoprire tutte le **caratteristiche di una merenda**. Facendo riferimento alla lista, si possono scoprire quante calorie contiene ogni tipo di **spuntino** e, quindi, si può comprendere se ciascuno di essi sia adatto al bambino dal punto di vista energetico, se sia opportuno non esagerare, perché contiene troppe calorie o se, eventualmente, sia necessario integrare con altro. Un'altra sezione riporta il contenuto di **zuccheri**, **grassi**, **grassi saturi** e **sale**, in relazione alle porzioni.

Per rendere più chiara la classificazione, sono stati usati i classici colori del semaforo. Si tratta del verde se abbiamo a che fare

con una quantità di **nutrienti** bassa, del giallo se è media, del rosso se è alta. Il valore di riferimento è sempre quello di 100 grammi di prodotto. Nei casi in cui l'**etichetta** di una **merendina** non riportasse la tabella nutrizionale, gli **snack** sono stati analizzati in laboratorio, prendendo in considerazione i punti ritenuti più significativi.

## Alcuni consigli

Facciamo qualche esempio per chiarire i concetti e per scoprire [quali siano le merende più sane](#). La **pesca** rappresenta uno spuntino con poche calorie, ecco perché deve essere integrata con uno snack leggero. Bisogna prestare attenzione agli zuccheri dei **succhi di frutta**, perché possono essere presenti in maniera eccessiva e, quindi, da questo punto di vista, sono da preferire **polpe efrullati**. Contrassegnati dal colore rosso sono anche i **wafers**, i **croissants** e i **fagottini**, specialmente quando il bambino non compie la giusta attività fisica.

Un **panino con il prosciutto** viene indicato come merenda sostanziosa. Le calorie che apporta andrebbero bene per un bambino più grande, mentre per quelli più piccoli bisognerebbe ridurre la porzione rispetto ai 100 grammi di partenza. Per quanto riguarda il **pane con la crema alla nocciola e al cacao**, ritenuto molto ghiotto dai bambini, viene specificato che si tratta di uno spuntino sostanzioso, sempre da considerare con attenzione, in base anche all'età del piccolo