

Linee guida indicative per la scelta dei biscotti per la merenda nella scuola dell'infanzia

Queste indicazioni hanno carattere puramente orientativo e intendono favorire scelte consapevoli e adatte ai bambini di età prescolare, nel rispetto dei principi di una corretta alimentazione.

Si consigliano biscotti:

- **Semplici**, tipo frollini o biscotti secchi, non farciti/ripieni, né ricoperti → Gli ultimi due hanno un contenuto maggiore di zuccheri e grassi.
- **A base di ingredienti comuni e riconoscibili**, come farina, uova, latte, olio o burro, zucchero in quantità moderata.
- **Con pochi ingredienti e senza additivi superflui** come coloranti, aromi artificiali. (Un modo facile per capire se un biscotto è “semplice”? Se ha pochi ingredienti RICONOSCIBILI, va bene. Se la lista è molto lunga e si fatica a capire gli ingredienti meglio lasciarlo sullo scaffale.)
- **Con farine integrali o miste**, per un maggiore apporto di fibre.
- Preferibilmente **di produzione italiana o europea**, con etichetta chiara e leggibile.

Biscotti da evitare

BISCOTTI ADDIZIONATI (ad esempio proteici) O SENZA UN PARTICOLARE INGREDIENTE.

Biscotti senza zucchero

I biscotti “senza zucchero” contengono spesso **dolcificanti artificiali o polioli** che non apportano reali vantaggi rispetto ai biscotti semplici tradizionali e **non sono indicati per bambini sani in età prescolare**.

Dal punto di vista calorico e nutrizionale, la differenza rispetto ai biscotti tradizionali è minima perché:

- gli zuccheri vengono sostituiti da polioli che forniscono comunque calorie;
- per mantenere gusto e consistenza, i produttori spesso aumentano la quantità di grassi o amidi.

Biscotti proteici

I bambini hanno un fabbisogno proteico inferiore a quanto comunemente si crede. Per crescere in modo sano è sufficiente una dieta equilibrata, in linea con le raccomandazioni della **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)** e dei **LARN**, che prevedono:

- **Carboidrati**: 50-60% dell'energia totale
- **Proteine**: 12-18%
- **Grassi**: 20-35%

Le proteine dovrebbero provenire da alimenti freschi che le contengono naturalmente (carne, pesce, uova, legumi, formaggi), piuttosto che da prodotti industriali addizionati con proteine isolate.