

# Il cestino della merenda

“La merenda” mi fa pensare di getto al classico cestino di vimini nel quale la mamma o la nonna riempivano, spesso a nostra insaputa, delle cose più semplici che a noi sembravano le più buone leccornie del mondo: un panino con burro e marmellata, con il prosciutto o mortadella, con una “lecca baffi” di spalmata di cioccolata o una gustosa fetta di torta o della frutta di stagione che, soprattutto d’estate, era la nostra passione per la varietà dei colori e dei sapori.

La merenda rappresentava e rappresenta tuttora una coccola in più nella vita di un bambino, un momento di interruzione, di aggregazione, di socializzazione con i compagni e a volte di “scambio alimentare”: «La tua è più buona della mia: scambiamo?». Dunque, una fase necessaria e utile per arrivare a cena con un giusto ed equilibrato appetito. Certo, oggi i vecchi cestini sembrano un po’ superati dalle merendine, che rendono la vita molto più semplice e sbrigativa. Non è, però, sorpassata la merenda che i ragazzi abitualmente e giornalmente fanno.

Ben venga questa lontana tradizione di benessere fisico e psichico.

L’importante è che, fin da piccoli, ci si abitui a un’alimentazione sana ed equilibrata che possa essere di sostegno a una buona educazione alimentare nei confronti del cibo. Mangiare di tutto, gustando la variabilità dei cibi e mantenendo una giusta proporzione degli alimenti, rappresenta il miglior modo non solo per avere cura della propria salute adesso ma anche per preparare una sana vecchiaia. Parlare di o pensare alla vecchiaia di un bambino sembra non solo assurdo ma addirittura improponibile: un pensiero così lontano nel tempo da sembrare futuristico, al massimo. Corre in mezzo un’intera vita. I bambini sono naturalmente ben lontani da questo pensiero ma i genitori e gli adulti no.

Si sa che il cibo non svolge solo una funzione di nutrizione ma anche di gratificazione. Il giusto equilibrio tra questi due assi determina un’importante funzione nell’ambito alimentare.

Cosa dare, quindi, ai bambini per merenda di sano e buono? Loro vogliono cose buone e golose, magari quelle pubblicizzate in televisione.

«L’uomo è ciò che mangia» affermava alla metà dell’Ottocento un filosofo tedesco. Anche oggi quell’affermazione, che pur ci appare parziale e riduttiva, sembra accompagnare le attuali discussioni sull’alimentazione umana, in tempi di cibi transgenici e fast food. Infatti, sebbene sia accresciuta la convinzione che le conquiste scientifiche e sociali, realizzate in campo medico e agro-alimentare, abbiano migliorato la qualità della vita, è altrettanto diffusa oggi l’idea che alcune malattie dell’età pediatrica (come obesità, carie, stipsi etc.) o dell’età adulta (come disturbi cardiovascolari, diabete e molte altre) siano favorite da cattive abitudini alimentari nonché da inadeguati stili di vita. Per questo, la scuola e la famiglia devono avviare un processo di educazione alla salute e al benessere tramite una sana alimentazione tenendo presente il detto: «Mangiare sano per crescere meglio».

Una corretta alimentazione è essenziale per il mantenimento del buono stato di salute che dovrebbe essere la nostra assoluta priorità, in quanto prevenire le malattie è molto più logico che curarle. Il problema dell'alimentazione è sempre stato una tematica che ha coinvolto anche i grandi della nostra storia; Ippocrate diceva: «Lascia che il cibo sia la tua medicina». Lasciamoci, quindi, guidare dal buon senso apprezzando la vita negli aspetti più sani e gradevoli senza oltrepassare metodicamente e abitualmente le barriere propagandistiche che spesso non sono sempre a nostro vantaggio.

Anna Letizia Galasso