



PROSPETTO MERENDE

La merenda pomeridiana va considerata come uno spuntino facilmente digeribile e non eccessivamente energetico, in grado di fornire non più del 10% dell'apporto calorico giornaliero. Una merenda troppo abbondante squilibra la seconda metà della giornata alimentare inducendo inappetenza al momento della cena: questa potrebbe pertanto essere ridotta ed essere poi compensata con richiesta di cibo poco prima del riposo notturno.

ASILO NIDO (dosi per 1 bambino di 1-3 anni)

Alternare nel corso della settimana tra le seguenti tipologie:

- 1 bicchiere di latte intero (100 ml) con 10 gr di cornflakes o 2 biscotti secchi
- 2 fette biscottate o 2 gallette di riso o altri cereali con 2 cucchiaini di marmellata o miele
- ½ pacchetto di crackers con ½ banana
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata o miele
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaio di ricotta
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e pomodoro fresco
- Frutta fresca di stagione
- frullato di frutta: 100 ml di latte intero + ½ frutto a scelta
- 1 bicchiere di spremuta d'arancia (100 ml) con 3 biscotti secchi
- 1 vasetto di yogurt alla frutta o 1/2 vasetto di yogurt bianco intero con aggiunta di frutta fresca
- 1 pacchetto di cracker con the deteinato senza zucchero

SCUOLA D'INFANZIA (dosi per 1 bambino di 3-6 anni)

Alternare nel corso della settimana tra le seguenti tipologie:

- 1 barretta di cereali con ½ frutto
- 1 bicchiere di latte intero (125ml) o 1 vasetto di yogurt bianco (125 gr) con 15 gr di cornflakes o muesli
- 3 fette biscottate o 3 gallette di riso o altri cereali con 2-3 cucchiaini di marmellata o miele
- 1 pacchetto di crackers con ½ banana
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaio di marmellata o miele
- ½ panino (30 gr circa) con 1 e 1/2 cucchiaio di ricotta
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva e pomodoro fresco
- frullato di frutta: 150 ml di latte intero+ ½ frutto a scelta
- 1 bicchiere di spremuta d'arancia (125 ml) con 4 biscotti secchi
- 40 gr di frutta essiccata (albicocche, mele, banane, fichi)
- 1 bicchiere di latte intero o un vasetto di yogurt bianco intero (125 ml) con 3 biscotti
- ½ panino (30 gr) con 2 quadretti di cioccolato al latte (10 gr)
- Frutta fresca di stagione

**SALTUARIAMENTE È POSSIBILE PROPORRE TORTE SENZA CREME O FARCITURE (ES. TORTA ALLO YOGURT, ALLE MELE, ALLE CAROTE, CROSTATATA, ...) PREPARATE DAL CENTRO COTTURA.
È DA EVITARE IL CONSUMO DI MERENDINE, SUCCHI DI FRUTTA E DI BEVANDE CONTENENTI ZUCCHERI AGGIUNTI.**

Aggiornamento Settembre 2019