



PROSPETTO MERENDE POMERIDIANE PER L'ASILO NIDO (1-3 ANNI)

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. Va evitato lo zucchero aggiunto.

Per un 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 non salati in superficie con ½ frutto
- ½ panino (25 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata o miele
- ½ panino (25 gr circa) con 1 cucchiaino di ricotta
- ½ panino (25 gr circa) con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e/o pomodoro fresco
- Frutta fresca di stagione
- Frullato di frutta: 100 ml di latte intero + ½ frutto a scelta
- Verdura fresca cruda: carote, pomodori, finocchi, ecc.
- 1 bicchiere di spremuta d'arancia (100 ml) fresca o 100% frutta con 2 biscotti secchi
- 1/2 vasetto di yogurt meglio se bianco intero con aggiunta di frutta fresca o con cereali misti (circa 25 gr).
- 1 pacchetto di cracker non salati in superficie con the deteinato senza zucchero

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

Aggiornamento Giugno 2021