



INDICAZIONI PER LE MERENDE POMERIDIANE NELL'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.

Nella prima infanzia fino almeno ai 2 anni è raccomandato non somministrare zuccheri aggiunti. È pertanto sconsigliato aggiungere zucchero al cibo per lattanti e bambini e porre molta attenzione alla sua eventuale presenza in yogurt, omogeneizzati di frutta ed altri alimenti confezionati. Dai 2 anni in poi il consumo di zuccheri aggiunti (comunque non necessari) non dovrebbe superare i 25 g /die. I biscotti, anche quelli della prima infanzia, sono da considerarsi come dolci per l'alto contenuto di zuccheri e pertanto vanno utilizzati con moderazione.

ALIMENTI da privilegiare per la merenda:

CEREALI E DERIVATI	LATTE E DERIVATI	FRUTTA	SPALMABILI	BEVANDE	ALTRO
• Pane • Crackers non salati in superficie • Fette biscottate • Biscotti prima infanzia • Biscotti secchi • Fiocchi di cereali	• Latte intero • Yogurt intero al naturale • Yogurt intero alla frutta* • Ricotta	• Frutta fresca di stagione • Frullati di frutta	• Confettura di frutta • Miele (non prima dei 12 mesi)	• Acqua • Succo 100% frutta • Spremuta 100% frutta • Tè deteinato	• Cioccolato a quadretti • Passata di pomodoro • Olio evo

n.b. Offrire e lasciare a disposizione sempre l'acqua. Non aggiungere zucchero alle bevande.

* evitando prodotti eccessivamente ricchi di zuccheri e additivi

COME PROGRAMMARE:

- prevedere almeno 2 volte alla settimana la frutta fresca, variando le tipologie; evitare le mousse di frutta una volta tolto l'omogeneizzato di frutta.
- prevedere almeno 2 volte a settimana un derivato del latte.
- torte senza creme o farciture (es. torta allo yogurt, alle mele, alle carote, crostata, ...) preparate dal centro cottura e gelato (nel periodo estivo): non più di una volta al mese.
- evitare il consumo di merendine, succhi di frutta o altre bevande contenenti zuccheri aggiunti.

Aggiornamento: Luglio 2026