



PROSPETTO MERENDE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

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.

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

Alternare nel corso della settimana tra le seguenti tipologie:

- Frutta fresca di stagione
- 1 barretta di cereali con ½ frutto
- 1 bicchiere di latte intero (125 ml) con 15 gr di cornflakes o muesli
- 1 vasetto di yogurt al naturale (125 ml) con pezzetti di frutta fresca
- 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 cucchiaino di marmellata o miele
- ½ panino (30 gr circa) con 1 e 1/2 cucchiaino di ricotta
- ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino 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
- 1 bicchiere di latte intero o 1 vasetto di yogurt al naturale o alla frutta (125 gr) senza zuccheri aggiunti con 3 biscotti.
- ½ panino (30 gr) con 2 quadretti di cioccolato al latte (10 gr)

SALTUARIAMENTE È POSSIBILE PROPORRE TORTE SENZA CREME O FARCITURE (ES. torta allo yogurt, alle mele, alle carote, ciambella, crostata) PREPARATE DAL CENTRO COTTURA.

È DA EVITARE IL CONSUMO DI MERENDINE, SUCCHI DI FRUTTA E DI BEVANDE CONTENENTI ZUCCHERI AGGIUNTI.

Aggiornamento Giugno 2022