

PROSPETTO MERENDE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA A.S.2022-2023

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 (125ml) con 15 gr di cornflakes o muesli
- 3 fette biscottate/3 gallette di riso o altri cereali con 2-3 cucchiaini di marmellata o miele
- 1 pacchetto di cracker 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
- 40 gr di frutta essicata (albicocche, mele, banane, fichi)
- 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.