

La merenda a scuola



Comune
di Capannoli



Istituto Comprensivo
Sandro Pertini
Capannoli

farmavaldera
SERVIZI FARMACEUTICI E SOLIDALI

La merenda a scuola

Non si può parlare della merenda a scuola senza prima dire dell'importanza che ha la prima colazione nella giornata alimentare del bambino, e anche degli adulti.

Molti bambini arrivano a scuola senza aver fatto colazione, le cause sono varie: mancanza di tempo, non appetito, non la fanno nemmeno gli adulti, "non piace il latte e allora non so cosa dare" ...

È fondamentale che il bambino faccia una **COLAZIONE adeguata**, dopo il digiuno notturno questa energia è essenziale per l'equilibrio psicofisico della sua giornata.

La colazione deve apportare **sostanze nutrienti**, che permettano all'organismo di iniziare la giornata con un'energia "buona", modulata in proteine, grassi, carboidrati, vitamine e sali minerali.

Un bicchiere di latte non è sufficiente, meno che mai le calorie "vuote" di una "brioscina" o "qualche biscotto" e via.

Sono importanti i **carboidrati complessi**:

- pane, focaccia, fette biscottate, biscotti, cereali in fiocchi, anche integrali (in questo caso preferire sempre la provenienza biologica), torte casalinghe non elaborate;

pochi grassi ma buoni:

- quelli dei latticini - latte, yogurt, ricotta vaccina - ma anche quelli vegetali dei semi oleosi: mandorla, noce, zucca, pinolo, girasole ... di solito ai bambini piacciono.

le proteine:

- da latte e derivati, ma anche le vegetali dei cereali integrali, dei semi oleosi, della frutta secca (albicocca, uvetta, fichi...), e dei legumi (avete mai provato a spalmare su una bruschetta l'hummus di ceci? - da provare con chi preferisce colazioni salate).

le vitamine:

soprattutto dalla frutta fresca, a pezzi, spremuta, o in frullato.

Brioche/pasticceria, biscotti farciti, possono essere proposti per variare un po', ma solo saltuariamente e selezionando quelli con meno grassi (soprattutto gli idrogenati), e additivi vari (vale sempre la regola "meno ce n'è meglio è").

Ci sono varie possibilità di combinare una colazione gustosa, con abbinamenti secondo il gusto - dolce o salata - **l'importante è non saltarla.**

Con una buona colazione al mattino, le merende saranno leggere, digeribili, nell'attesa del pasto successivo.

Una buona tecnica per alleggerire le merende (a scuola ma anche a casa) è quella di ridurre le proteine e i grassi animali (insaccati, salumi, formaggi) e le merendine industriali, tanto comode e accattivanti ma gonfiate di zuccheri semplici, vuote di nutrimento e zeppe di calorie.

Fare merenda con troppi grassi e zuccheri - tanta energia, scarso potere nutritivo - è sbagliato. Per tutti, soprattutto per i bambini che stanno seduti la mattina.



Merende consigliate

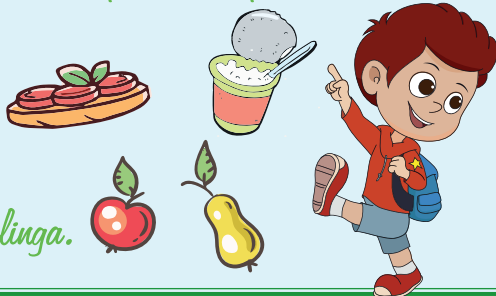
Pane/bruschetta con marmellata, pomodoro, olio e sale

Frutta fresca + frutta secca + semi, (provare con piccole macedonie miste)

Yogurt

Focaccia vuota

Piccole porzioni di torta casalinga.



Merende sconsigliate

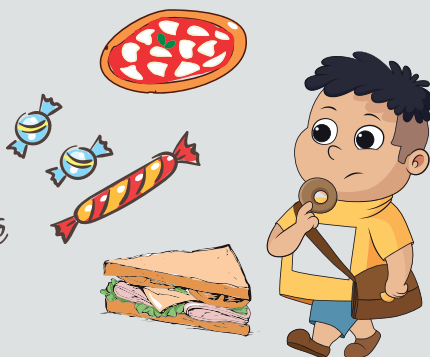
Pane/focaccia ripiena con insaccati/salumi o formaggio/maionese

Pane spalmato con crema di cacao

Pizza con formaggio

Merendine industriali dolci o salate

Snack salati/patatine



Realizzato grazie alla collaborazione tra:

Comune di Capannoli, Farmavaldera, Commissione mensa

Testi a cura di Marina Saviozzi, dietista counselor



Comune
di Capannoli

farmavaldera
SERVIZI FARMACEUTICI E SOLIDALI