I.C. A. Stradella di Nepi

PROGETTO PTOF 25-28 “MERENDA AMICA”

La merenda da portare a scuola dovrebbe essere moderata, variata (soprattutto per i più piccoli è meglio alternare dolce e salato affinché si abituino a sapori diversi) e accompagnata da acqua. È bene evitare bibite e succhi di frutta industriali che hanno poca frutta e molti zuccheri, cibi confezionati ricchi di conservanti ed ingredienti acidi e proinfiammatori. La merenda dovrebbe rappresentare circa l'8-10 % del fabbisogno quotidiano e avere 180-200 calorie.
Di seguito si elencano alcuni alimenti che, in quanto sani, possono essere scelti tra le merende da portare a scuola.

FRUTTA

Si possono consumare diverse tipologia di frutta (**mela, pera, banana, arancia, mandarino, kiwi, fragola, ciliegia, melone, cocomero, uva, pesca, albicocca, susina, melograno, ecc**) da variare o da mischiare in macedonia o frullati e centrifugati. Si può aggiungere yogurt bianco, semi oleosi (girasole, lino, sesamo, zucca), succo di limone, miele, zucchero di canna o gocce di cioccolata fondente. A seconda della stagionalità se possibile prediligere quella del momento, biologica e a km zero.





FRUTTA SECCA

La frutta secca (**albicocche secche, fichi secchi, datteri, uvetta, anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci pecan, pinoli, pistacchi**) è una merenda molto sana e capace di ricaricare le energie, grazie alla presenza di minerali e di fibre. Può essere abbinata a parmigiano reggiano stagionato almeno 24 mesi.

ORTAGGI E VERDURE

Verdura e ortaggi (carote, finocchi, pomodori, avocado, cetrioli, sedano ecc.) si possono consumare a merenda da soli o in associazione ad altri cibi.

PANE, PIZZA, DOLCI...

È meglio evitare i prodotti contenenti farina 00. Sono da preferire le farine integrali più ricche di sali minerali, aminoacidi, vitamine e fibre (esempi: farina di frumento, mais, riso, segale, farro, grano saraceno, castagne, mandorle, avena, orzo, nocciole, ceci, soia, miglio, quinoa).

Sono esempi di merende sane:
-pane sale e olio extravergine di oliva;
-panino o pizza con: pomodoro, prosciutto crudo e formaggio, pomodoro e mozzarella, tonno e pomodoro, verdure grigliate e formaggio;
-dolci come ciambellone, biscotti o crostata, fatti in casa o di provenienza controllata e certificata, meglio se preparati con prodotti bio e del territorio circostante;
-pane e marmellata fatta in casa o a km zero, con poco zucchero.
Sono in genere da evitare i prodotti confezionati con un elenco degli ingredienti in etichetta troppo lungo e/o contenenti additivi, conservanti ed altre sostanze simili.

“LASCIA CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA E LA MEDICINA SIA IL TUO CIBO.” IPPOCRATE

