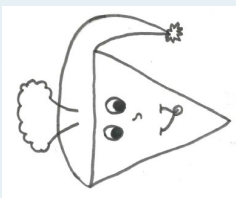


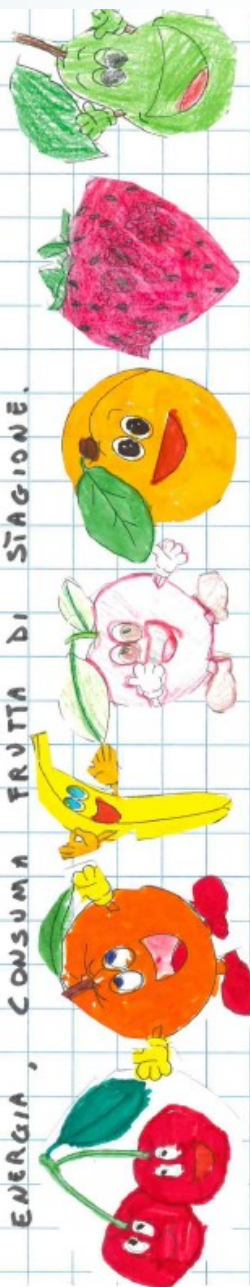
Una ricetta per una merenda sana e nutriente:

1. Prendete una piadina integrale e spalmateci sopra poco burro d'arachidi
2. Aggiungete sopra delle fragole tagliate a rondelle
3. Prendete una banana intera e appoggiateci sopra
4. Guarnite la vostra piadina



SONO PIENA DI ENERGIA
INTELLIGENZA ED ALLEGRIA
SODDISFATTA E SERENA
BASTA UNA MERENDA!

AD OGNI RICREAZIONE, PER AVERE UNA BUONA DOSE DI
ENERGIA, CONSUMA FRUTTA DI STAGIONE.



NON MANGIAMO IL MERENDONE
MA PREFERIAMO UN BEL MELONE



IDEE PER UNA MERENDA SANA
A SCUOLA



La merenda sana della Quasimodo



Migliorare la “merenda”

In seguito alle considerazioni circa l'opportunità di promuovere nell'ambito di una educazione generale sane abitudini in campo alimentare tutte le classi della scuola QUASIMODO attueranno il progetto “MERENDA SANA” :

LUNEDÌ—MERCOLEDÌ' E VENERDÌ' : frutta
MARTEDÌ' E GIOVEDÌ' : merende dolci o salate

L'iniziativa è scaturita dalla verifica delle quantità di cibo che molti alunni non consumano durante la mensa unita all'abitudine a fruire di spuntini durante l'intervallo spesso molto calorici e pesanti che tolgono l'appetito al momento del pranzo

Alcuni consigli generali :

- ◇ fare colazione prima di venire a scuola
- ◇ non saltare lo spuntino di metà mattina
- ◇ scegliere tra le merende consigliate quelle più pratiche e gradite
- ◇ acquistare e utilizzare un contenitore per la merenda
- ◇ leggere sempre le etichette (pochi grassi , sale , zuccheri)

Alcuni esempi di spuntini consigliati

DOLCI :

frutta di stagione

dolci fatti in casa : 1 fetta di torta fatta o 3 biscotti

3 biscotti secchi (es. pavesini , oro saiwa) , panino (30 gr) +

ciccolato fondente (20 gr.)

Yogurt (solo in confezione da bere)

centrifugato o estratto di frutta

frutta secca già sgusciata

barretta ai cereali

frutta essiccata senza zuccheri

SALATI :

pane (30 / 40 gr)

crackers con poco sale , all'acqua

gallette di riso o mais

taralli con olio extra vergine

2 fette biscottate (preferibilmente integrali)

pop corn (30 gr.) fatti in casa senza sale

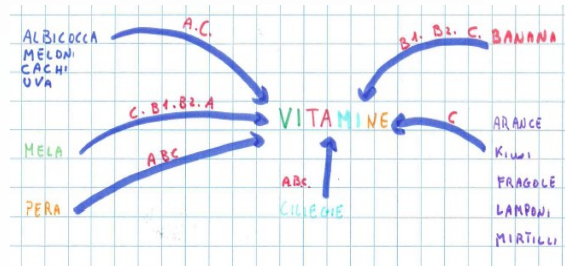
pane tostato

semi di zucca / girasole

verdure già lavate (carote, sedano , finocchio) abbinate a frutta

secca o yogurt da bere

(suggerimenti elaborati con la collaborazione del servizio di consulenza dietetica Comune di Brescia)



Idee per una merenda sana

