

MERENDA A SCUOLA: SANA, SEMPLICE ED ECONOMICA

Linee guida per la scuola primaria

Anno scolastico 2025/2026

A cura dei pediatri: Ilaria Bettocchi, Pietro Marino, Michele Torella

La merenda è un pasto molto importante per i bambini e lo è ancor di più a scuola, perchè serve per ricaricare le energie tra colazione e pranzo, senza appesantire o eccedere con zuccheri e grassi.

Una scelta equilibrata aiuta concentrazione, crescita e prevenzione di sovrappeso e carie.

Le caratteristiche di una merenda sana ed equilibrata

Semplice: pochi ingredienti e poco elaborata.

Moderata: porzioni piccole.

Nutriente: ricca di fibre, vitamine, minerali e proteine.

Senza zuccheri aggiunti e non eccessivamente salata.

E da bere? L'unica bevanda consentita deve essere l'acqua: niente succhi, tè zuccherati o bibite.

Alcuni esempi pratici

Frutta fresca di stagione (intera, a spicchi, o in piccoli contenitori).

Frutta secca (mandorle, noci, nocciole – quantità: una piccola manciata).

Pane o pane integrale con olio extravergine d'oliva.

Cracker o grissini 35-50 g

Piccolo panino con formaggio fresco, ricotta o prosciutto cotto senza polifosfati.

Verdure croccanti (carote baby, finocchi, cetrioli).

Le merende da evitare

Snack dolci o salati, merendine confezionate ad alto contenuto di zuccheri, sale o grassi.

Biscotti, cioccolato, caramelle, gomme da masticare zuccherate.

Patatine, salatini e snack fritti.

Yogurt alla frutta zuccherato o dessert cremosi industriali.

Bevande zuccherate o gassate, succhi di frutta confezionati, tè zuccherati.