

La merenda a scuola!

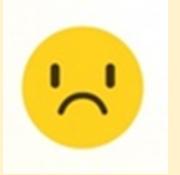
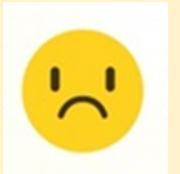
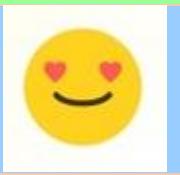
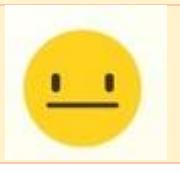


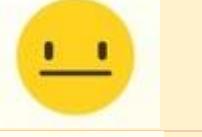
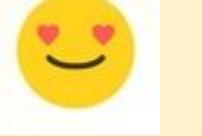
Bimbinforma

2018

dietista Veronica Palmucci

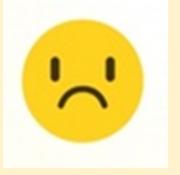
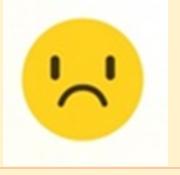
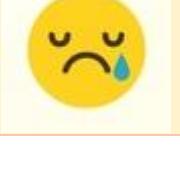
Merenda	Ingredienti / Grammi	Energia	Punteggio
Frutta	<p>150-200 g fragole, ciliegie, pesche, albicocche, kiwi, mela, pera, susine, prugne, ananas, melagrana, arancia, mandarini, pompelmo, pompelmo rosa, banana, cocomero, melone, melone giallo, fichi, fichi d'india, kaki, uva, mango, papaia, ribes, nespole, more di rovo, more di gelso, lamponi, mirtilli</p> <p>30-50 g cocco fresco, avocado, carrubbe, castagne arrosto</p>	≤ 100 kcal	
Frutta a pezzi con zucchero bianco/di canna/miele	<p>150 g di frutta fresca a pezzi con succo di limone e un cucchiaino di zucchero bianco/di canna/miele</p>	100 kcal	
Frutta a pezzi con granella di mandorle o noci	<p>150 g di frutta fresca a pezzi con succo di limone e 10-15 g di frutta secca tritata</p>	≤ 150 kcal	
Frutta secca oleosa a guscio	<p>15-20 g = n. 4-6 noci, mandorle, nocciole, anacardi, pistacchi, pinoli, noci pecan..</p>	100-120 kcal	

Frutta secca o disidratata	50 g albicocche, mele, frutti rossi, uva sultanina, prugne, fichi, datteri.. (35 g di zuccheri semplici)	150 kcal	
Frutta sciropata	200 g ananas, albicocche, pesche, ciliegie.. fichi caramellati (30 di zuccheri semplici)	150-200 kcal	
Verdure crude grigliate gratinate..	50-150 g carote, cetrioli, pomodori, finocchi, ravanelli, peperone, zucchine, zucca gialla, rapa rossa, sedano rapa, cavolfiore, insalata, radicchio, indivia, funghi, rucola, sedano.. (acqua, vitamine e minerali per il 90%)	50-100 kcal	
Yogurt intero bianco/alla frutta	125 g bianco 125 g alla frutta	≤ 100 kcal	
Yogurt intero bianco/frutta con fette biscottate o muesli o cornflakes o biscotti	125 g bianco/alla frutta + 2 fette biscottate integrali / 20 g di cornflakes o muesli / 2 biscotti	150 kcal	
Yogurt greco	125-170 g	120-170 kcal	

Yogurt da bere	200 ml	150 kcal	
Yogurt dessert (crema di yogurt con palline di cioccolato o mousse di frutta)	150 g (10-20% di grassi)	150 kcal	
Frullato di latte e frutta/cacao	200 ml di latte fresco intero o parzialmente scremato con 50 g di frutta fresca o cacao in polvere	150 kcal	
Parmigiano snack	17 g	70 kcal	
Succo di frutta 70-100% frutta	200 ml succo di mela, mela e carota, mirtilli, melagrana, pera, pesca, albicocca..	100 kcal	
Acqua potabile del rubinetto	naturalmente ricca di calcio	-	
Spremuta di 2 arance fresche	n. 2	50 kcal	

Pane e marmellata	50 g di pane 15 g di marmellata confezionata	150 kcal	
Pane integrale e marmellata fatta in casa/a ridotto contenuto di zuccheri	50 g di pane integrale 15 g di marmellata a ridotto contenuto di zuccheri	120 kcal	
Pane dolce uvetta e noci	50 g	150 kcal	
Merendina confezionata con gocce di cioccolato (plumcake, muffin, pangocciole, tortina)	30-40 g	180-200 kcal	
Pane e cioccolata spalmabile	50 g	180-200 kcal	
Torta di carote, di mele Ciambellone	100 g = 1 fetta	200 kcal	
Biscotti secchi o frollini classici o integrali	n. 5	200 kcal	

Pane comune/integrale e 3 noci	40 g + n. 3	< 150 kcal	
Pane comune/integrale olio e un pizzico di sale	50 g	150 kcal	
Pane comune/integrale e ricotta	40 g di pane + 20 g di ricotta	150 kcal	
Pane comune/integrale farcito con affettato	50 g	150-200 kcal	
Pane comune/integrale farcito con verdure	50 g	< 150 kcal	
L'ABC della merenda parmesano	17 g parmesano reggiano 15 g grissini (tipo o + olio evo) 125 ml succo 100% frutta <hr/> 5 g + 1,4 g + 0,125 g = 6,5 g di grassi	70 kcal 60 kcal 70 kcal <hr/> 200 kcal	
L'ABC della merenda plumcake	32 g plumcake 125 ml succo 100% frutta <hr/> 6,7 g + 0,125 g = 6,8 g di grassi	130 kcal 70 kcal <hr/> 200 kcal	

Teneroni	30 g di prosciutto cotto 15 g grissini (tipo o + olio evo) 125 ml succo 100% frutta $5 \text{ g} + 1,4 \text{ g} + 0,125 \text{ g} = 6,5 \text{ g}$ di grassi	60 kcal 60 kcal 70 kcal 190 kcal	
Pizza bianca Pizza rossa	50 g		
Cheese & crackers babybel	20 g formaggio babybel 20 g cracker $5 \text{ g} + 4 \text{ g} = 9 \text{ g}$ di grassi	60 kcal 100 kcal 160 kcal	
Patatine confezionate (cipster, fonzies, pringles...)	20-30 g (30% di grassi)	100-200 kcal	
Tarallini, crostini, schiacciatina	30 g (20 % di grassi)	150 kcal	

...

Legenda:



FANTASTICO!!



OTTIMO!



BUONISSIMO!



COSI' COSI'



SOLO QUALCHE VOLTA



MEGLIO EVITARE

Alcuni consigli per la famiglia:

- La frutta fresca è buona tutta! Non fate distinzione fra frutta più zuccherina e meno zuccherina
- Invogliate i vostri bambini e ragazzi ad assaggiare verdure crude forse insolite
- Incentivate il consumo di frutta fresca biologica con la buccia
- Attenzione alle mode: bacche di goji, zenzero zuccherato, yogurt di soia, prodotti senza glutine...