



PROPOSTE DI MERENDE/SPUNTINI SALUTARI A SCUOLA



*A cura delle Dietiste SIAN **Maria Lidia Lo Prinzi e Noemi Vacirca***

Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)
Cittadella della Salute – Viale Giostra, 98121 Messina



GUIDA ALLE MERENDE A SCUOLA

LA MERENDA DEVE ESSERE VARIA, LEGGERA, NUTRIENTE E NON APPESANTIRE LA DIGESTIONE PER NON OSTACOLARE L'ATTENZIONE IN CLASSE.

- **Quotidiana:** la merenda va fatta tutti i giorni, al mattino come intermezzo delle lezioni scolastiche, e al pomeriggio come pausa tra lo studio o tra le attività sportive.
- **Adeguate:** va differenziata in base all'età, né troppo né troppo poco.
- **Saziente:** la merenda non va saltata e deve permettere di non arrivare troppo affamati al pasto successivo.
- **Varia:** mai uguale tutti i giorni. Ciò permette di acquisire sapori e abitudini diverse e più sane aumentando la consapevolezza.
- **Dolce:** sì, al consumo moderato di torte o biscotti fatti in casa.
- **Salata:** c'è chi predilige sapori diversi come una fetta di pane con olio EVO e pomodoro.
- **Sana:** utilizzare *farine di grani antichi, farine poco raffinate o farine alternative prive di glutine.
- **Serena:** la merenda è un momento da vivere con la giusta calma, a casa, a scuola, al parco, con i genitori, con i nonni e con gli amici.
- **Bevande consentite:** ***acqua naturale, spremute o centrifugati di frutta fresca.
- **Stagionale:** prediligere sempre frutta e verdura fresca**, di stagione, colorata e preferibilmente locale.
- **Personalizzata:** la merenda può essere modificata in funzione ad allergie o intolleranze alimentari certificate.



SCUOLA “I N F A N Z I A”

***Acqua



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	MERENDA DELLA FESTA
<p>Focaccina* con olio EVO e origano</p> 	<p>Yogurt bianco intero con aggiunta di frutta fresca**</p> 	<p>Biscottini* secchi fatti in casa</p> 	<p>Pane di semola o casareccio* con olio EVO, origano e pomodoro (se di stagione)</p> 	<p>Frutta e/o verdura fresca**</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Paninetto di semola con crema di cioccolato fondente e nocciole o con prosciutto cotto alta qualità o con formaggio locale e verdure • Focaccina* al pomodoro o tradizionale (tipo messinese) • Pidone* al forno tradizionale (tipo messinese) o con prosciutto cotto alta qualità e formaggio locale    
<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Torta/ciambella fatta in casa (allo yogurt, alle carote, alle mele...)</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Verdura/frutta fresca** (carote-pere-mele ecc.) con parmigiano/grana</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Crackers* non salati in superficie</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Pane casareccio* con marmellata naturale</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Yogurt con aggiunta di frutta fresca**</p> 	



SCUOLA “P R I M A R I A”



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	MERENDA DELLA FESTA
<p>Focaccina* con olio EVO e origano</p> 	<p>Yogurt bianco con aggiunta di frutta fresca** e semi</p> 	<p>Frutta secca (noci - mandorle - nocciole - non salate) e parmigiano/grana</p> 	<p>Pane di semola o casareccio* con olio EVO, origano e pomodoro (se di stagione)</p> 	<p>Frutta e/o verdura fresca**</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Paninetto di semola con crema di cioccolato fondente e nocciole o con prosciutto cotto alta qualità o con formaggio locale e verdure • Focaccina* al pomodoro o tradizionale (tipo messinese) • Pidone* al forno tradizionale (tipo messinese) o con prosciutto cotto alta qualità e formaggio locale 
<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Torta/ciambella fatta in casa (allo yogurt, alle carote, alle mele...)</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Frutta fresca**, frutta secca e cioccolato fondente</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Crackers* non salati in superficie</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Pane casareccio* con marmellata naturale</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Yogurt con aggiunta di frutta fresca**</p> 	



SCUOLA “S E C O N D A R I A I G R A D O”



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	MERENDA DELLA FESTA
<p>Focaccina* con olio EVO e origano</p> 	<p>Yogurt bianco con aggiunta di frutta fresca**, semi e/o mix di cereali integrali</p> 	<p>Frutta secca (noci - mandorle - nocciole - non salate) e parmigiano/grana</p> 	<p>Pane di semola o casareccio* con olio EVO, origano e pomodoro (se di stagione)</p> 	<p>Frutta e/o verdura fresca**</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Paninetto di semola con crema di cioccolato fondente e nocciole o con prosciutto cotto alta qualità o con formaggio locale e verdure • Focaccina* al pomodoro o tradizionale (tipo messinese) • Pidone* al forno tradizionale (tipo messinese) o con prosciutto cotto alta qualità e formaggio locale
<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Torta/ciambella fatta in casa (allo yogurt, alle carote, alle mele...)</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Frutta fresca**, frutta secca e cioccolato fondente (oppure barrette fatte in casa)</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Crackers* non salati in superficie</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Pane casareccio* con marmellata naturale</p> 	<p><u>ALTERNATIVA</u></p> <p>Yogurt con aggiunta di frutta fresca**</p> 	 