CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA

Quando e perché fare merenda?
La merenda è una ricarica di energia, soprattutto quando ci si muove tanto. Permette di rimanere concentrati e arrivare in forma e senza troppa fame ai pasti principali, evitando di sgranocchiare continuamente. Tuttavia, la merenda va fatta unicamente quando si ha fame e, idealmente, almeno 2 ore prima del pasto principale successivo per non rovinare l'appetito.

Come comporre una merenda equilibrata?
- Sempre acqua o una bevanda non zuccherata
- Una porzione di frutta e/o verdura
- Eventualmente, a seconda dell'attività fisica, della fame e del bisogno, può essere completata da un farinaceo (pane, fette biscottate, ecc.), un latticino, una manciata di frutta a guscio non salata (noci, mandorle, ecc.) o una combinazione di essi.

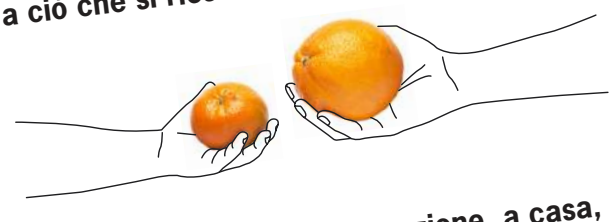
Colazione e merenda di metà mattina
La colazione è un pasto fondamentale e andrebbe incoraggiata. Tuttavia capita di non mangiare o di non mangiare a sufficienza prima di recarsi a scuola. In questi casi la merenda di metà mattina è importante. Questi due momenti dovrebbero essere complementari: se a colazione si beve solo del latte (latticino), a metà mattina si dovrebbe completare con un frutto o una verdura e un farinaceo. In questo modo si consuma un alimento di ogni gruppo alimentare che compone un pasto equilibrato.

ALIMENTI DA PRIVILEGIARE che si possono sempre portare a scuola
- frutta (mela, pera, mandarino, uva, ciliegie, prugne, kiwi, albicocche, ecc.)
- verdura (carote, pomodorini, cetrioli, ravanelli, finocchio, peperoni, ecc.)
- farinacei, meglio se integrali (pane, fette biscottate, pane croccante, gallette di riso, ecc.)
- latticini (latte, formaggio, yogurt naturale, ecc.)
- frutta a guscio non salata (noci, nocciole, mandorle, ecc.)

ALIMENTI PER VARIARE da portare a scuola ogni tanto
- succo 100% frutta e/o verdura
- yogurt aromatizzati (vaniglia, fragola, cioccolato, ecc.)
- affettati magri (prosciutto cotto, carne secca, fettine di pollo e tacchino, ecc.)

ALIMENTI DA LIMITARE da non portare a scuola
- barrette di cereali o di cioccolato
- biscotti secchi e ripieni
- cereali zuccherati
- bibite zuccherate e bibite light/zero
- bevande a base di latte aromatizzate
- patatine e salatini
- prodotti a base di pasta sfoglia (croissant, brioche, ecc.)
- torte, cake, muffin e cioccolato
- gelati

1 porzione di frutta o di verdura equivale a ciò che si riesce a tenere in una mano...



Nulla è vietato! Con moderazione, a casa, massimo una volta al giorno si possono proporre dolci e snack. Scegliere piccole porzioni
(es. 1 riga di cioccolato o 1 piccola fetta di torta o 2 dl di bevanda dolce).

Dopo la merenda sciacquarsi la bocca con l'acqua e, se possibile, lavarsi i denti!

Repubblica e Cantone Ticino

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société Suisse d'Odonto-stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Swiss Dental Association
SSO
Sezione Ticino

conferenza cantonale genitori

Con il sostegno di:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Nell'ambito del Programma "Alimentazione equilibrata e movimento"

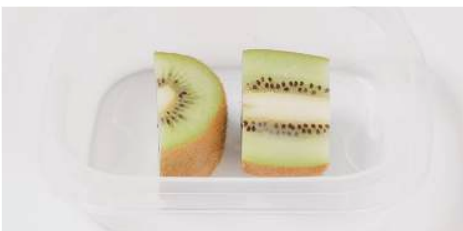
© 2020
Ufficio del medico cantonale, Bellinzona.
Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo del contenuto, previa indicazione della fonte.

IDEE PRATICHE E VELOCI PER MERENDE DA PORTARE A SCUOLA

Panino al latte con fragole

Pane croccante con formaggio e peperoni

Pera



Kiwi

Uva

Carote a bastoncini

Pane integrale e pomodorini

Ciliegie

Gallette di riso al naturale e mandarini

Di preferenza scegliere frutta e verdura locale e di stagione. Se la frutta è tagliata in anticipo si può spennellarla con un po' di succo di limone affinché non annerisca.

Merende preparate a casa in modo appropriato (con alimenti non scaduti, ben lavati, mantenuti alle temperature raccomandate e un'igiene personale, degli ambienti e degli utensili corretta), possono essere consumate a scuola o in gita.

IDEE PER MERENDE DA CONSUMARE A CASA

Frullato di latte e frutti di bosco (anche con frutta surgelata)

Frutta secca (mele, albicocche e uvette)

Formaggio fresco (es. robiola o ricotta) con bastoncini di carote

Succo 100% arancia e popcorn fatti in casa

Pane con formaggio fresco (es. cottage cheese), erba cipollina e ravanelli

Bruschetta (pomodori, pane tostato)

Pomodorini e mozzarella

Composizione di frutta (prugne, banana, mela)

Altre proposte su www.ti.ch/merende