

SCHEDA MERENDA DI METÀ MATTINA

Dopo una buona prima colazione, lo spuntino di metà mattina deve consentire di arrivare all'ora di pranzo con un salutare appetito.

Si valutano le varie possibilità per lo spuntino delle 10:



FRUTTA FRESCA	PORZIONE (al netto dello scarto)	ENERGIA
MELA O BANANA O ARANCIA	150 g	60 - 100
COPPETTA MACEDONIA	150 g	60 - 100
FRULLATO	150 g	60 - 100
Oppure		
YOGURT ALLA FRUTTA	un vasetto (125 g)	110 - 130

Modalità di organizzazione:

1. spuntino portato da casa (frutta intera o yogurt)
2. distribuito dalla scuola (anticipando la frutta del pranzo o diversamente)

Come convincere i genitori:

con una riunione in occasione del consiglio di classe tenuta dal medico scolastico e dell'assistente sanitario sul tema dell'importanza di una corretta ripartizione dei pasti e delle porzioni e delle strategie adottate dalla scuola in proposito.

Riflessioni sulla merenda

1. la merenda è importante
2. la giusta energia senza appesantire
3. non troppo ricca di grassi
4. non troppo ricca di zuccheri
5. non troppo ricca di sale
6. non troppo abbondante
7. se la merenda è dolce o salata, bere acqua e non bibite
8. merenda buona o merenda cattiva? Difficile dare una risposta che vada bene per tutti, l'importante è variare

Come convincere i bambini:

con un'attività in classe con disegni e giochi e proponendo che sia un bambino diverso ogni mattina ad aiutare la maestra distribuire la merenda a tutti i compagni.