

# SCHEDA MERENDA POMERIDIANA

All'uscita da scuola sono i genitori o i nonni a consegnare la merenda ai bambini.

Come li invitiamo a procedere.

Si valutano le varie possibilità per lo spuntino delle ore 16.30:



FRUTTA FRESCA	PORZIONE (al netto dello scarto)	ENERGIA
<b>MELA O BANANA O ARANCIA</b>	<b>150 g</b>	<b>60 - 100</b>
Oppure		
<b>FETTA DI TORTA CASALINGA (tipo margherita)</b>	<b>70 g</b>	<b>260</b>
<b>CROSTATA CON MARPELLATA</b>	<b>100 g</b>	<b>340</b>
Oppure		
<b>MERENDINA (farcita ricoperta al cioccolato)</b>	<b>50 g</b>	<b>220</b>
Oppure		
<b>GELATO (coppetta fiordilatte )</b>	<b>100 g</b>	<b>220</b>
<b>GELATO (coppetta alla frutta )</b>	<b>100 g</b>	<b>150</b>
Oppure		
<b>FOCACCIA (Striscia tipo bar)</b>	<b>70 g</b>	<b>220</b>

**IMPORTANTE:** Dissetare i bambini con **acqua**. Assolutamente sconsigliate bevande dolcificate (bibite, succhi di frutta, te' preconfezionato)

## 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. Nel caso della merenda pomeridiana è necessario sottolineare l'importanza di consumare prodotti di qualità dal punto di vista della genuinità degli ingredienti.

## 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: ad es. disegnare e colorare le merende dei vari giorni della settimana