

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
MELA O BANANA O ARANCIA	150 g	60 - 100
Oppure		
FETTA DI TORTA CASALINGA (tipo margherita)	70 g	260
CROSTATA CON MARPELLATA	100 g	340
Oppure		
MERENDINA (farcita ricoperta al cioccolato)	50 g	220
Oppure		
GELATO (coppetta fiordilatte)	100 g	220
GELATO (coppetta alla frutta)	100 g	150
Oppure		
FOCACCIA (Striscia tipo bar)	70 g	220

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