

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 oleaginosa 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 oleaginosa non salata: noci, nocciole, mandorle, ecc.

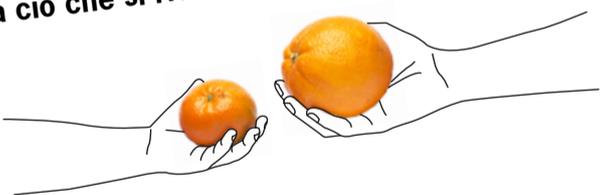
ALIMENTI PER VARIARE da portare a scuola ogni tanto

- succo 100% frutta e/o verdura
- yogurt aromatizzati (vaniglia, fragola, cioccolato, ecc.)

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
- nettari, succhi non 100% frutta
- 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, 1 piccola fetta di torta, 2 dl di bevanda dolce).

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

ti Repubblica e Cantone Ticino

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

CCG
CONFERENZA CANTONALE DEI GENITORI

Con il sostegno di:

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute"

© 2024

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

Terza edizione: dicembre 2024

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



**Galette di riso
al naturale
e mandarini**

Di preferenza scegliere frutta e verdura locali 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**



**Spremuta
d'arancia
(o succo 100%
arancia)
e popcorn fatti
in casa**



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



**Bruschetta
(pomodori,
pane tostato)**



**Pomodorini
e mozzarella**



**Composizione
di frutta
(prugne,
banana, mela)**

Altre proposte su
www.ti.ch/merende