

PROSPETTO MERENDE

La merenda va considerata come uno spuntino facilmente digeribile e non eccessivamente energetico, in grado di fornire 5% massimo 10% dell'apporto calorico giornaliero.

La frutta fresca di stagione risulta essere la merenda migliore per il prezioso apporto di acqua, vitamine, minerali, fibre e *sostanze colorate protettive*. In alternativa, si sceglierà tra le proposte di seguito riportate.

A) ASILI NIDO (dosi per 1 bambino di 1-3 anni)

Alternare nel corso della settimana tra le seguenti tipologie:

1. **Frutta fresca di stagione gr 100***
2. 1 bicchiere di latte (100 ml) con 2 biscotti
3. 1 bicchiere di latte (100 ml) con 10 gr di cornflakes
4. frullato di frutta: 100 ml di latte + ½ frutto a scelta
5. 1 bicchiere di spremuta d'arancia (100 ml) con 3 biscotti
6. pane comune (gr 25) + olio extravergine d'oliva (5 ml- un cucchiaino)
7. pizza bianca all'olio gr.30
8. pizza al pomodoro gr.30
9. dolce secco (es: torta di mele o torta di mele e yogurt o torta di pere o ciambella) gr. 30
10. ½ panino (25 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata
11. 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata
12. 1 vasetto di yogurt naturale o alla frutta

*ogni giorno consigliata particolarmente per la merenda di metà mattina

