COMUNE DI CAMERATA PICENA (AN) Prot. n. 0005638 in partenza del 19-09-2019

Proposte di merende per le scuole infanzia

La frutta fresca di stagione è l'alimento da preferire almeno in uno spuntino della giornata (es. spuntino del mattino)

Alimenti	Frequenza consigliata su cinque merende/spuntini
Frutta fresca (150 g)	1-3
Yogurt intero alla frutta (un vasetto, 125-150 g)	1-2
Pane/pane integrale (30 -40 g) con olio extra vergine di oliva (5 g)	0-2
Yogurt intero (50 g) o Yogurt Magro (100-125 g) + frutta oleosa tritata (es. mandorle, noci) (15-10 g)	0-2
Frullati/centrifughe di frutta e/o verdura (un bicchiere)	0-1
Mousse di frutta (100% frutta)	0-1
Latte intero o parz. scremato (100-150 ml) + biscotti secchi (15-20 g, n. 2-3)	0-1
Latte intero o parz. scremato (100-150 ml) + cereali in petali o soffiati non zuccherati (10-20 g, 1-2 cucchiai)	0-1
Yogurt intero (50-100 g) + cereali in petali o soffiati non zuccherati (20-10 g, 2-1 cucchiai)	0-1
Pane/pane integrale (30-40g) con crema di frutta oleosa (es. pura di mandorle, di sesamo) (10-15 g)	0-1
Pane/pane integrale (30-40 g) con marmellata o miele (10 g)	0-1
Dolce semplice (es. ciambellone /crostata) o gelato (50 g)	0-1
Fette biscottate classiche/integrali (15-20 g, n. 2-3) + frutta fresca (50 g)	0-1
Biscotti secchi (15-20 g, n. 2-3) + frutta fresca (50 g)	0-1
Crackers non salati * (20g) + frutta fresca (50 g) *senza grassi idrogenati e tropicali	0-1
Crackers non salati* (un pacchetto, 25-30 g) *senza grassi idrogenati e tropicali	0-1
Succo di frutta 100% frutta (100-150 ml) + crackers non salati * (20g) *senza grassi idrogenati e tropicali	(max. 2 volte al mese)
Pane/pane integrale (30-40 g) con cioccolato fondente (cacao 70%) (10 g)	(max. 2 volte al mese)
Pane/pane integrale (30-40 g) con crema di nocciole e cacao (nocciole >40%) (10 g)	

L'apporto energetico medio fornito da queste merende è 100-160 Kcal
(± 8–15 % apporto di riferimento energia giornaliera per l'età - LARN 2014)

Elaborato da Dott. Luca Belli - SIAN AV2 Fabriano (luca.belli@sanita.marche.it) e *Dott.ssa Beatrice Sartini* - SIAN AV2 Senigallia (beatrice.sartini@sanita.marche.it)

Ottobre 2017