



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Dipartimento di Prevenzione

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

REGIONE SICILIANA

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

CATANIA

AI Sig.ri Genitori Al Circolo Didattico
Statale- Zafferana Etnea (CT)

Gentilissimi

nell'ambito del Progetto "Pause attive e merende salutari", lo scrivente Servizio SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione), ha elaborato, "Un menù di merende salutari", da mettere a Vs disposizione.

Copia del menù verrà affisso nelle classi e, nell'ambito del progetto, gli insegnanti promuoveranno e monitoreranno l'adesione alle merende da parte degli alunni.

Per rendervi maggiormente partecipi delle attività progettuali, si trasmettono in allegato le proposte di merende salutari, che sono state elaborate in base alle indicazioni nazionali, in modo da favorire l'adozione di merende sane e varie durante tutta la settimana.

Si ricorda a tal proposito l'importanza della colazione che, quale primo pasto della giornata, permette di iniziare con la giusta energia e ottenere una migliore attenzione anche durante le prime ore scolastiche; parimenti una piccola merenda, che così come indicato dalle "Linee guida per una sana alimentazione del CREA" si attesta su circa il 5 % del fabbisogno calorico della giornata, garantisce il corretto apporto necessario a metà mattinata.

Restando a Vs disposizione e ringraziando per la Vs cortese attenzione porgiamo cordiali saluti.

Il Direttore U.O.C. SIAN
(Dott.ssa Elena Alonzo)

Progetto Pause attive e merende salutari Infanzia

ESEMPI DI MERENDE SALATE:

Pane di semola / integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*) con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

Pane di semola / integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*) con un cucchiaino di patè di carciofi.

Pane di semola / integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*) con un cucchiaino di robiola/ un cubetto di parmigiano piccolo.

Focaccia di semola con olio e origano (*una focaccia piccola rotonda corrispondente alla manina del bambino e spessore pari al dito "indice"*) .

Crackers di frumento/integrali senza sale aggiunto (*2 crackers con 1 cucchiaino di crema 100% vegetale: mandorle, arachidi, pistacchi*).

Crackers all'acqua (*n .9 circa*)

Tarallini (*n. 3*) con un cubetto di parmigiano piccolo.

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Progetto Pause attive e merende salutari Infanzia

ESEMPI DI MERENDE DOLCI:

Pane di semola / integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*) con un cucchiaino di marmellata/ miele oppure un quadratino di cioccolato fondente/ al latte.

Pane di semola / integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*) con un cucchiaino di crema di noccioline fatta in casa.

Yogurt intero bianco/ alla frutta (1 vasetto) + un cucchiaino di granella di frutta secca oleosa (no sale/no zucchero).

Frutta fresca di stagione (*un frutto medio*) con pane di semola/integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*).

Torta casalinga/crostata con marmellata (*porzione piccola di circa 2-3 dita in lunghezza e larghezza*).

Biscotti multicereali/ integrali (n. 3 circa).

Carote (*tagliate a listarelle e poi in pezzi più piccoli da 5 mm*)/ finocchi (*sminuzzati finemente e senza filamenti*) con una piccola fetta di pane di semola/integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*).

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

INDICAZIONI PER LE MERENDE:

- ❖ *Le merende suggerite possono essere scelte a piacere e sarebbe auspicabile variarle durante la settimana.*

- ❖ *I biscotti da consumare sono da preferire senza sciroppo di glucosio né olio di palma.*

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Progetto Pause attive e merende salutari Primaria

ESEMPI DI MERENDE SALATE:

Pane di semola / integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*) con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

Pane di semola / integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*) con un cucchiaino di patè di carciofi.

Pane di semola / integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*) con un cucchiaino di robiola/ un cubetto di parmigiano.

Focaccia di semola con olio e origano (*una focaccia piccola rotonda corrispondente alla manina del bambino e spessore pari al dito "indice"*) .

Crackers di frumento/integrali senza sale aggiunto (*3 crackers con 1 cucchiaino ½ di crema 100% vegetale: mandorle, arachidi, pistacchi*).

Crackers all'acqua (*n .12 circa*).

Tarallini (*n. 5*) con un *cubetto* di parmigiano piccolo

Progetto Pause attive e merende salutari Primaria

ESEMPI DI MERENDE DOLCI:

Pane di semola / integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*) con due cucchiaini di marmellata/ miele oppure due quadratini di cioccolato fondente/ al latte.

Pane di semola / integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*) con un cucchiaino di crema di cioccolato fatta in casa.

Yogurt intero bianco/ alla frutta (1 vasetto) frutta secca oleosa (*es: 3 mandorle/ nocciole, 1 noce*), (no sale/ no zucchero).

Frutta fresca di stagione (*un frutto medio*) con pane di semola/integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*).

Frutta fresca di stagione (*un frutto medio*) con frutta secca oleosa (*es: 3 mandorle/ nocciole, 1 noce*), (no sale/ no zucchero).

Torta casalinga/crostata con marmellata (*porzione piccola di circa 3 dita in lunghezza e larghezza*).

Biscotti multicereali/ integrali (*n. 4 circa*).

Carote/ finocchi con una piccola fetta di pane di semola/integrale (*una piccola fetta corrispondente al palmo di una manina e spessore pari ad un dito*) oppure un piccolo panino (*corrispondente al pugno chiuso di una manina*).

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

INDICAZIONI PER LE MERENDE:

- ❖ *Le merende suggerite possono essere scelte a piacere e sarebbe auspicabile variarle durante la settimana.*

- ❖ *I biscotti da consumare sono da preferire senza sciroppo di glucosio né olio di palma.*

Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

CREMA ALLE NOCCIOLE

Ingredienti:

- 150 g di nocciole tostate;
- 50 g di zucchero;
- 200 g di cioccolato fondente;
- 160 ml di latte p.s.

Procedimento:

Rompere il cioccolato in piccoli pezzi e scioglierlo a bagnomaria avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Mentre il cioccolato si scioglie frullare lo zucchero con le nocciole fino ad ottenere una pasta omogenea e liscia. Quando il cioccolato sarà completamente sciolto unire la pasta di nocciole e continuare a mescolare. A questo punto unire lentamente il latte in modo da incorporare tutto e rendere il composto omogeneo. Versare quindi la crema di nocciole in un barattolo di vetro e lasciare raffreddare.

Note:

Conservare in frigorifero meno di una settimana. E' possibile sostituire le nocciole con altra frutta secca a guscio. La porzione corrisponde a 1 cucchiaio.

Per i celiaci:

- *Questa ricetta è naturalmente priva di glutine.*
- *Leggere attentamente le etichette al fine di accertarsi che i prodotti non siano contaminati dal glutine.*
- *Bisogna porre attenzione nel procedimento di preparazione per evitare le cross contamination.*