



**AZIENDA SANITARIA LOCALE
DELLA PROVINCIA DI MANTOVA**

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE MEDICA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE**

SEGRETERIA 0376 334952 - 334981 – sianmantova@aslmn.it

“CRESCERE IN SALUTE”

5- Merende al Nido

**Aggiornamento 2009/2010
Estate ed inverno**

A cura di :

dott. Maria Chiara Bassi

dott. Pietro Bottura

dr Clotilde Chiozza

dr Adelia Gringiani

dott. Ornella Orsini

**dr Alberto Fiaccadori
Responsabile S.I.A.N.**

Presentazione

Il gruppo che ha prodotto questo lavoro testimonia, nella complementarietà delle figure professionali coinvolte, l'importanza dell'incontro di competenze diverse e specifiche accomunate dal compito di tutelare e promuovere la salute dei bambini.

Sappiamo come sia finalmente diffusa la consapevolezza che l'alimentazione è un determinante di salute.

Diventa allora di primaria importanza educare precocemente a corrette abitudini alimentari, intese anche come scansione dei tempi e regolazione dei cibi nell'arco della giornata in 5 pasti, all'interno dei quali distribuire l'apporto calorico in modo equilibrato.

Pensiamo quindi che definire schemi dietetici anche per la merenda pomeridiana sia non solo necessario per completare la giornata alimentare dei bambini all'asilo nido, ma possa essere modello anche per le scelte alimentari familiari in modo da realizzare una sintonia tra tutte le figure educative che si prendono cura dei bambini.

La merenda pomeridiana va considerata come uno spuntino interprandiale, facilmente digeribile e non eccessivamente energetico, in grado di fornire non più del 10% dell'intake calorico giornaliero.

Una merenda troppo abbondante sfasa la seconda metà della giornata alimentare compromettendo l'appetito della cena. Il verificarsi di una inappetenza serale viene compensata spesso con richiesta/proposta di cibo poco prima del riposo notturno.

Ecco perché abbiamo pensato a preparazioni semplici e "casalinghe" per la merenda, evitando il più possibile snacks e dolci del commercio.

Sono stati privilegiati gli alimenti a base di pane (impresiosito con miele, burro, confettura, cioccolato, frutta secca, pomodoro, olio extravergine d'oliva), di torte casalinghe, di preparazioni a base di latte e derivati o a base di frutta. Tale scelta è stata fatta in funzione di importanti valenze nutrizionali di tali alimenti, ma anche a tentativo di recupero di una tradizione che vedeva gli adulti preparare la merenda per i bambini.

E i bambini allora guardavano.....
e gustavano la bontà delle preparazioni.....
..e arricchivano il loro cuore della cura che vedevano negli adulti intenti a
preparar loro la merenda.....
....ed imparavano "gustosamente" a nutrirsi.

Merende Invernali

Come allestire le merende:	Alimenti	Gram.	Infusi e tisanee possibili abbinamenti	Pane e... fantasia	Latte e latticini e...	Frutta e....
<ul style="list-style-type: none"> L'acqua dovrà essere sempre a disposizione dei bimbi per l'importanza di una adeguata idratazione 	Acqua	libera	<ul style="list-style-type: none"> Tea deteinato alla menta Torta 	<ul style="list-style-type: none"> Pane Olio extravergine Salsa di pomodoro Origano 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt alla frutta Latte Biscotti 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta fresca
	Tea ed altri infusi					
<ul style="list-style-type: none"> La proposta di frutta dovrà essere variata nella tipologia e specifica per la stagione. 	Pane	g 30	<ul style="list-style-type: none"> Infuso di rosa canina Torta 	<ul style="list-style-type: none"> Pane Confettura extra di frutta 	<ul style="list-style-type: none"> Ricotta Cacao e Zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> Frullato di frutta fresca
	Biscotti secchi	g 15			<ul style="list-style-type: none"> Ricotta Confettura extra 	
<ul style="list-style-type: none"> Con le torte, i biscotti e le fette biscottate abbinare sempre tea od altri infusi oppure spremuta d'arancia fresca. 	Noci	n°2	<ul style="list-style-type: none"> Infuso di karkadè Torta 	<ul style="list-style-type: none"> Pane Miele 	<ul style="list-style-type: none"> Latte Fette biscottate 	<ul style="list-style-type: none"> Mele cotte al limone e cannella
	Ricotta fresca	g 80				
<p style="text-align: center;">Tutte le settimane prevedere:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 proposte a base di frutta come nella colonna corrispondente 2 proposte a base di latte e latticini come nella colonna corrispondente <p>Per le occasioni legate alla stagionalità e alle nostre ricorrenze e tradizioni offrire anche i ceci e le castagne arrosto.</p> <p>Alcune preparazioni quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> i frappé i frullati i budini <p>sono descritte nel Ricettario invernale-estivo.</p>	Confettura extra di frutta	g 10	<ul style="list-style-type: none"> Tea deteinato Biscotti secchi 	<ul style="list-style-type: none"> Pane Cioccolato fondente 	<ul style="list-style-type: none"> Latte Cereali 	<ul style="list-style-type: none"> Spremuta d'arancia fresca Fette biscottate
	Miele	g 10		<ul style="list-style-type: none"> Pane Burro 	<ul style="list-style-type: none"> Budino alla vaniglia 	<ul style="list-style-type: none"> Macedonia di frutta fresca
	Cioccolato fondente	g 10	<ul style="list-style-type: none"> Infuso di karkadè Biscotti secchi 	<ul style="list-style-type: none"> Pane Noci 	<ul style="list-style-type: none"> Budino di cioccolato 	
	Fette biscottate	g 20	<ul style="list-style-type: none"> oppure Fette biscottate 	<ul style="list-style-type: none"> Pane Spremuta di arancia fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Budino di riso 	
	Zucchero	g 5			<ul style="list-style-type: none"> Frappé di frutta 	
	Olio extrav.	g 5			Jolly	
	Burro	g 10				
	Salsa di pomodoro	g 20			<ul style="list-style-type: none"> Torta Margherita Torta di ricotta Torta allo yogurt Torta alle mandorle Torta di grano saraceno e confettura di mirtilli Crostata di frutta fresca Torta all'arancia o al limone Torta alle pere Torte alle mele Castagnaccio 	
	Origano	q. b.				
	Pop-corn	1 bicchiere				
Latte intero fresco pastorizzato	g 120					
Yogurt	g 125					
Frullato o spremuta	g 150					
Frappé	g 120			Tradizioni e...		
Torte	g 40					
Frutta fresca	g 80			<ul style="list-style-type: none"> Pop-corn e spremuta d'arancia fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Castagne arrosto Spremuta d'arancia fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Ceci secchi lessati Infuso o tisana
Ceci lessati	g 30					
Castagne arrosto	g 30					
Cereali (fiocchi)	2 cucch.					

Merende Estive

	<i>Alimenti</i>	<i>Gram.</i>	<i>Infusi e tisanee possibili abbinamenti</i>	<i>Pane e... fantasia</i>	<i>Latte e latticini e...</i>	<i>Frutta e....</i>
<p>Come allestire le merende:</p> <ul style="list-style-type: none"> L'acqua dovrà essere sempre a disposizione dei bimbi per l'importanza di una adeguata idratazione La proposta di frutta dovrà essere variata nella tipologia e specifica per la stagione. Con le torte, i biscotti e le fette biscottate abbinare sempre tea od altri infusi oppure che potranno essere serviti a temperatura ambiente o refrigerati <p>Tutte le settimane prevedere:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 proposte a base di frutta come nella colonna corrispondente 2 proposte a base di latte e latticini come nella colonna corrispondente <p>Per le occasioni legate alla stagionalità ed indicate come "freschezze" acquisire sempre scheda tecnica di prodotto conforme alle: "Linee Guida ASL per qualità merceologica derrate alimentari in ristorazione scolastica"</p> <p>Alcune preparazioni quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> i frappé i frullati i budini <p>sono descritte nel Ricettario invernale-estivo.</p>	Acqua	libera	<ul style="list-style-type: none"> Tea deteinato alla menta Torta 	<ul style="list-style-type: none"> Pane Olio extravergine Salsa di pomodoro fresco e origano 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt alla frutta Latte Biscotti 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta fresca
	Pane	g 30	<ul style="list-style-type: none"> Infuso di rosa canina Torta 	<ul style="list-style-type: none"> Pane Marmellata di Frutta 	<ul style="list-style-type: none"> Ricotta Cacao e Zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> Frullato di frutta fresca
	Biscotti secchi	g 15			<ul style="list-style-type: none"> Ricotta Confettura extra 	
	Ricotta fresca	g 80	<ul style="list-style-type: none"> Infuso di karkadè Torta 	<ul style="list-style-type: none"> Pane Miele 	<ul style="list-style-type: none"> Latte Fette biscottate 	<ul style="list-style-type: none"> Macedonia di frutta fresca
	Latte intero fresco pastorizzato	g 120				
	Yogurt	g 125	<ul style="list-style-type: none"> Tea deteinato Biscotti secchi 	<ul style="list-style-type: none"> Pane Cioccolato fondente 	<ul style="list-style-type: none"> Latte Cereali 	
	Miele	g 10		<ul style="list-style-type: none"> Pane Burro 	<ul style="list-style-type: none"> Budino alla vaniglia 	
	Cioccolato fondente	g 10	<ul style="list-style-type: none"> Infuso di karkadè Biscotti secchi oppure Fette biscottate 		<ul style="list-style-type: none"> Budino di cioccolato 	
	Fette biscottate	g 20		<ul style="list-style-type: none"> Pane Spremuta 	<ul style="list-style-type: none"> Budino di riso 	
	Zucchero	g 5			<ul style="list-style-type: none"> Frappé di frutta 	
	Cacao magro	g 10			Jolly	
	Olio extrav.	g 5			<ul style="list-style-type: none"> Torta Margherita Torta di ricotta Torta allo yogurt Torta alle mandorle Crostata di frutta fresca Torta al limone Torta alle pere 	
	Burro	g 10				
	Salsa di pomodoro	g.20				
	Origano	q. b.				
	Pop-corn	1 bicchiere				
	Confettura extra	g 10				
	Cereali (fiocchi)	2 cucch.				
	Frullato di frutta	g 150				
	Frappé	g 120				
Torte	g 40					
Frutta fresca	g 80			Freschezze...		
Gelato confezionato	g 60		<ul style="list-style-type: none"> Sorbetto al limone preconfezionato in monoporzione e biscottini "lingue di gatto" 	<ul style="list-style-type: none"> Fragole fresche con gelato fiordilatte 	<ul style="list-style-type: none"> Gelato alla frutta preconfezionato in monoporzione 	

Merende Invernali

Comune di	Nido	Ditta	I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana
<p>INDICAZIONI</p> <p>Come allestire le merende:</p> <ul style="list-style-type: none"> L'acqua dovrà essere sempre a disposizione dei bimbi per l'importanza di una adeguata idratazione La proposta di frutta dovrà essere variata nella tipologia e specifica per la stagione. Con le torte, i biscotti e le fette biscottate abbinare sempre tea od altri infusi oppure spremuta d'arancia fresca. <p>Tutte le settimane prevedere:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 proposte a base di frutta come nella colonna corrispondente 2 proposte a base di latte e latticini come nella colonna corrispondente <p>Per le occasioni legate alla stagionalità e alle nostre ricorrenze e tradizioni offrire anche i ceci e le castagne arrosto.</p> <p>Alcune preparazioni quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> i frappè i frullati i budini <p>sono descritte nel Ricettario invernale-estivo.</p>	Lun.					
	Mar.					
	Mer.					
	Gio.					
	Ven.					

Merende Estive					
Comune di	Nido	Ditta			
INDICAZIONI		I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana
<p>Come allestire le merende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>L'acqua dovrà essere sempre a disposizione dei bimbi per l'importanza di una adeguata idratazione</i> <i>La proposta di frutta dovrà essere variata nella tipologia e specifica per la stagione.</i> <i>Con le torte, i biscotti e le fette biscottate abbinare sempre tea od altri infusi oppure che potranno essere serviti a temperatura ambiente o refrigerati</i> <p>Tutte le settimane prevedere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>2 proposte a base di frutta come nella colonna corrispondente</i> <i>2 proposte a base di latte e latticini come nella colonna corrispondente</i> <p><i>Per le occasioni legate alla stagionalità ed indicate come "freschezze" acquisire sempre scheda tecnica di prodotto conforme alle:</i> "Linee Guida ASL per qualità merceologica derrate alimentari in ristorazione scolastica"</p> <p>Alcune preparazioni quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>i frappè</i> <i>i frullati</i> <i>i budini</i> <p><i>sono descritte nel Ricettario invernale-estivo.</i></p>	Lun.				
	Mar.				
	Mer.				
	Gio.				
	Ven.				