

ATS: consigli per una merenda sana

Il nostro servizio ha predisposto già da qualche anno, per la Scuola dell'Infanzia e per la Scuola Primaria, un elenco di alimenti da proporre durante la pausa mattutina o pomeridiana (la merenda della mattina dovrebbe essere rappresentata mediamente dal 5/10 % delle calorie da introiettare giornalmente).

Alleghiamo i consigli ricordando che gli alimenti evidenziati in giallo potrebbero essere utilizzati tranquillamente tutte le mattine, mentre le altre proposte potrebbero essere alternate nell' arco delle settimane o utilizzate per la merenda a casa.

Nell'allegato non è menzionata la verdura, ma siamo assolutamente d'accordo nel caso riusciate a far consumare verdura quale carote o finocchi o altra verdura di stagione, in quanto alimento poco gradito e poco consumato all'interno della scuola, ma anche tra le mura domestiche.

Rimaniamo a disposizione per eventuali chiarimenti o altro.

Cordialità

C. Bianchi e M. Schiavi