

# CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA

## Quando e perché fare merenda?

La merenda è una ricarica di energia, soprattutto quando ci si muove tanto. Permette di rimanere concentrati e arrivare in forma e senza troppa fame ai pasti principali, evitando di sgranocchiare continuamente. Tuttavia, la merenda va fatta unicamente quando si ha fame e, idealmente, almeno 2 ore prima del pasto principale successivo per non rovinare l'appetito.

## Come comporre una merenda equilibrata?

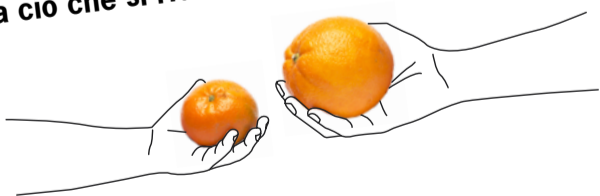
- Sempre acqua o una bevanda non zuccherata
- Una porzione di frutta e/o verdura
- Eventualmente, a seconda dell'attività fisica, della fame e del bisogno, può essere completata da un farinaceo (pane, fette biscottate, ecc.), un latticino, una manciata di frutta a guscio non salata (noci, mandorle, ecc.) o una combinazione di essi.

## Colazione e merenda di metà mattina

La colazione è un pasto fondamentale e andrebbe incoraggiata. Tuttavia capita di non mangiare o di non mangiare a sufficienza prima di recarsi a scuola. In questi casi la merenda di metà mattina è importante. Questi due momenti dovrebbero essere complementari: se a colazione si beve solo del latte (latticino), a metà mattina si dovrebbe completare con un frutto, o una verdura, e un farinaceo. In questo modo si consuma un alimento di ogni gruppo alimentare che compone un pasto equilibrato.



**1 porzione di frutta o di verdura equivale a ciò che si riesce a tenere in una mano...**

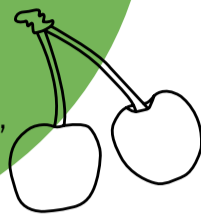


**Nulla è vietato! Con moderazione, a casa, massimo una volta al giorno si possono proporre dolci e snack. Scegliere piccole porzioni**  
(es. 1 riga di cioccolato, 1 piccola fetta di torta, 2 dl di bevanda dolce).

**Dopo la merenda sciacquarsi la bocca con l'acqua e, se possibile, lavarsi i denti!**

## ALIMENTI DA PRIVILEGIARE che si possono sempre portare a scuola

- frutta (mela, pera, mandarino, uva, ciliegie, prugne, kiwi, albicocche, ecc.)
- verdura (carote, pomodorini, cetrioli, ravanelli, finocchio, peperoni, ecc.)
- farinacei, meglio se integrali (pane, fette biscottate, pane croccante, gallette di riso, ecc.)
- latticini: latte, formaggio, yogurt naturale, ecc.
- frutta a guscio non salata: noci, nocciole, mandorle, ecc.



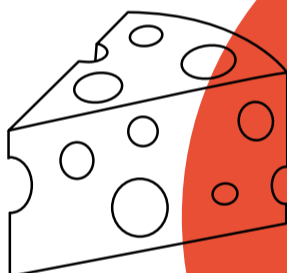
## ALIMENTI PER VARIARE da portare a scuola ogni tanto

- succo 100% frutta e/o verdura
- yogurt aromatizzati (vaniglia, fragola, cioccolato, ecc.)
- affettati magri (prosciutto cotto, carne secca, fettine di pollo e tacchino, ecc.)



## ALIMENTI DA LIMITARE da non portare a scuola

- barrette di cereali o di cioccolato
- biscotti secchi e ripieni
- cereali zuccherati
- bibite zuccherate e bibite light/zero
- nettari, succhi non 100% frutta
- bevande a base di latte aromatizzate
- patatine e salatini
- prodotti a base di pasta sfoglia (croissant, brioche, ecc.)
- torte, cake, muffin e cioccolato
- gelati



**ti** Repubblica e Cantone Ticino

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société Suisse d'Odontologie et Stomatologie  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia  
Swiss Dental Association  
**SSO**

Sezione Ticino

**CCG**  
CONFERENZA CANTONALE  
DEI GENITORI

Con il sostegno di:

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute"

© 2023

Ufficio del medico cantonale, Bellinzona.  
Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo del contenuto, previa indicazione della fonte.

Seconda edizione: giugno 2023

## IDEE PRATICHE E VELOCI PER MERENDE DA PORTARE A SCUOLA



**Panino  
al latte  
con fragole**



**Pane croccante  
con formaggio  
e peperoni**



**Pera**



**Kiwi**



**Uva**



**Carote  
a bastoncini**



**Pane  
integrale  
e pomodorini**



**Ciliegie**



**Galette di riso  
al naturale  
e mandarini**

Di preferenza scegliere frutta e verdura locali e di stagione.  
Se la frutta è tagliata in anticipo si può spennellarla  
con un po' di succo di limone affinché non annerisca.

Merende preparate a casa in modo appropriato  
(con alimenti non scaduti, ben lavati, mantenuti  
alle temperature raccomandate e un'igiene personale,  
degli ambienti e degli utensili corretta), possono  
essere consumate a scuola o in gita.

**Sempre  
acqua  
in  
abbondanza!**



## IDEE PER MERENDE DA CONSUMARE A CASA



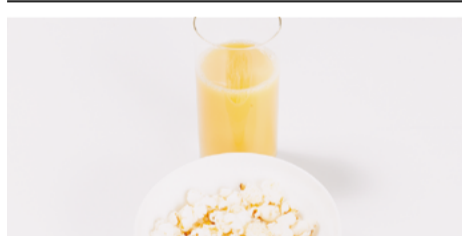
**Frullato di latte  
e frutti di bosco  
(anche con  
frutta surgelata)**



**Frutta secca  
(mele,  
albicocche  
e uvette)**



**Formaggio  
fresco  
(es. robiola  
o ricotta)  
con bastoncini  
di carote**



**Succo 100%  
arancia e  
popcorn fatti  
in casa**



**Pane con  
formaggio  
fresco (es.  
cottage cheese),  
erba cipollina  
e rapanelli**



**Bruschetta  
(pomodori,  
pane tostato)**



**Pomodorini  
e mozzarella**



**Composizione  
di frutta  
(prugne,  
banana, mela)**

Altre proposte su  
[www.ti.ch/merende](http://www.ti.ch/merende)