



PROGETTO ECO SCHOOLS

**RICETTARIO DI MERENDE SANE
PER LA SCUOLA PRIMARIA**
-CIRCOLO DIDATTICO SPOLTORE (PE)-



Coach Nutrizionale: Vanessa Carrillo
Albo Naz Libertas 35753



PERCHÈ LA MERENDA È IMPORTANTE?

LA MERENDA DI METÀ MATTINA È UN MOMENTO FONDAMENTALE PER I BAMBINI:

Aiuta a ristabilire l'energia

Favorisce la concentrazione a scuola

Mantiene l'umore sereno durante la giornata

Educa a una sana routine alimentare

È un momento affettivo (è cura, presenza del genitore a distanza)





SI ALLE merende sane, NO AGLI SNACK confezionati!

Tante merendine in commercio contengono troppi zuccheri, grassi saturi, additivi e ingredienti raffinati che non nutrono davvero. Meglio puntare su alimenti freschi, naturali e bilanciati, che nutrono il corpo e la mente.

COSA PREFERIRE OGNI GIORNO?

- Frutta fresca di stagione
- Cereali integrali (pane, gallette, fiocchi di avena)
- Piccole porzioni di proteine (uova, yogurt, hummus, formaggi)
- Grassi buoni (frutta secca, semi oleosi, avocado)
- Acqua sempre! (evitiamo succhi industriali e tè zuccherati).

BANANA GOLOSA



INGREDIENTI:

- 1 Banana
- 1 cucchiaio di crema di nocciole 100%
(senza zuccheri aggiunti)
- 1 cucchiaio di fiocchi di avena o riso
soffiato
- 1 pizzico di cannella

PERCHE' FA BENE?

- La banana dà energia, è ricca di potassio e naturalmente dolce
- La crema di nocciole 100% fornisce grassi buoni e dà senso di sazietà
- L'avena o il riso soffiato apportano fibre e rendono la merenda croccante
- La cannella aiuta a stabilizzare la glicemia e profuma la pietanza



FRAGOLE CON MIELE



INGREDIENTI:

- 4/5 Fragole
- 1 cucchiaino di miele bio
- 2 cucchiaini di granella di frutta secca (mandorle o nocciole)
- 1 cucchiaino di succo di limone (opzionale)

PERCHE' FA BENE?

- Le fragole sono ricche di vitamina C, fibre e antiossidanti
- Il miele dolcifica naturalmente e ha proprietà antibatteriche
- Il limone esalta il gusto e aiuta l'assorbimento del ferro
- La frutta secca aggiunge energia, grassi buoni e croccantezza



MACEDONIA COLORATA CON YOGURT E MIELE



INGREDIENTI:

- 3 Tipi di frutta fresca di stagione
- 2 cucchiaini di yogurt bianco naturale o greco (senza zuccheri aggiunti)
- 1 cucchiaino di miele Bio
- 1 cucchiaio di fiocchi d'avena o cereali integrali (facoltativo)
- 1 cucchiaino di semi a scelta (facoltativo)

PERCHE' FA BENE?

- La frutta fresca è una fonte preziosa di vitamine, sali minerali e fibre
- Lo yogurt naturale o greco fornisce calcio e proteine
- Il miele stimola le difese immunitarie e addolcisce in modo naturale
- L'avena o i cereali integrali, se aggiunti, rendono la merenda completa e più saziante



MINI TOAST INTEGRALE



INGREDIENTI:

- 2 fette di pane integrale tostate
- 1 fetta di prosciutto cotto di alta qualità (senza polifosfati nè conservanti)
- 1 fetta di formaggio a scelta tra: Fresco magro tipo primo sale o ricotta e scamorza o caciotta leggera

PERCHE' FA BENE?

- Il pane integrale fornisce carboidrati complessi e fibre
- Il prosciutto cotto è ricco di proteine nobili e facilmente digeribile
- Il formaggio apporta calcio, proteine e gusto



ROTOLOINO INTEGRALE BRESAOLA E PARMIGIANO



INGREDIENTI:

- 1/2 piadina integrale (senza strutto, meglio se morbida)
- 2-3 fette di bresaola (pollo o fesa di tacchino in sostituzione)
- Scaglie di parmigiano reggiano (circa un cucchiaio)
- 1 filo d'olio extravergine d'oliva (facoltativo)
- insalata tenera (facoltativa)

PERCHE' FA BENE?

- La piadina integrale apporta fibre e carboidrati complessi
- La bresaola o fesa di tacchino/pollo sono ricche di proteine magre
- Il parmigiano ricco di calcio, gusto e proteine di alta qualità



GIRELLINA SALATA FARCITA



INGREDIENTI:

- 1 fetta di pane per tramezzini integrale (senza crosta)
- 1 cucchiaio di robiola o philadelphia light

FARCITURA (A SCELTA)

- 1 cucchiaio di tonno al naturale
- 1 uovo sodo a fettine sottili
- 2/3 fettine di bresaola o prosciutto cotto

PERCHE' FA BENE?

- Il pane fornisce carboidrati complessi e fibre
- Il formaggio spalmabile dà cremosità, calcio e proteine
- Le farciture proposte sono ricche di proteine leggere e di qualità



MUFFIN DI FRITTATINA AL FORNO



INGREDIENTI:

- 1 Uovo
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio di verdure grattugiate a scelta
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di latte vegetale o di mucca

(DA CUOCERE AL FORNO
IN STAMPINI DA MUFFIN)

PERCHE' FA BENE?

- L'uovo è una fonte completa di proteine nobili e vitamine
- Il parmigiano aggiunge calcio e gusto
- Le verdure apportano fibre e micronutrienti



MINI PANCAKES DI AVENA



INGREDIENTI:

- 2 Cucchiaini di farina di avena
 - 1 uovo
 - 2 cucchiaini di bevanda vegetale o latte vaccino
 - 1 pizzico di lievito per dolci (meglio se naturale)
 - 1/2 banana schiacciata
 - Cannella o cacao a maro (a piacere)
- (farcitura con miele bio o frutta fresca)

PERCHE' FA BENE?

- La farina di avena fornisce energia a lento rilascio e fibre
- L'uovo è una fonte completa di proteine e vitamine
- La banana dolcifica in modo naturale, da morbidezza e micronutrienti
- La cannella o il cacao aggiungono sapore e antiossidanti



BISCOTTINI MORBIDI BANANA E AVENA



INGREDIENTI:

- 1 Banana matura
- 4 cucchiari di fiocchi di avena
- 1 cucchiario di crema di nocciola o mandorle 100%
- 1 cucchiario di cacao amaro in polvere (facoltativo)
- Qualche goccia di uvetta (facoltativo)

PERCHE' FA BENE?

- La banana dolcifica in modo naturale ed è ricca di potassio
- L'avena sazia, regolarizza l'intestino e dà energia duratura
- La crema di frutta secca fornisce grassi buoni e proteine



BISCOTTI CIOCCOLATA CHIPS



INGREDIENTI:

- 1 banana matura
- 4 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere
- 1 cucchiaino di gocce di cioccolato fondente
- 1 cucchiaino di farina di mandorle

PERCHE' FA BENE?

- Le gocce di cioccolato fondente rendono il biscotto goloso ma sano
- La farina di mandorle aggiunge grassi buoni, fibre e proteine
- Niente zuccheri aggiunti, niente burro, niente farine raffinate: solo ingredienti naturali!



BASTONCINI DI VERDURA CON CREMA SPALMABILE



INGREDIENTI:

-Bastoncini di verdura cruda (carota, sedano, cetriolo, finocchio)

-2 cucchiari a scelta tra:

* hummus di ceci (meglio fatto in casa o senza conservanti)

*Robiola (o formaggio spalmabile leggero)

*Crema 100% di nocciola o mandorle

PERCHE' FA BENE?

-Le verdure crude sono ricche di acqua, fibre e vitamine

-Le creme proposte offrono proteine leggere o grassi buoni a seconda della scelta

-Merenda croccante, divertente e sana



PALLINE MORBIDE COCCO E RICOTTA



INGREDIENTI:

- 100gr di ricotta vaccina fresca
- 2 cucchiari di cocco rapè
- 1 cucchiaino di miele bio
- Vaniglia o cannella (facoltativo)

(Formare le palline di ricotta e miele e ripassarle nel cocco rapè creando l'effetto "tartufo" e lasciare in frigo per qualche ora)

PERCHE' FA BENE?

- La ricotta è ricca di proteine, calcio e facilmente digeribile
- Il cocco fornisce fibre e grassi buoni a lenta digestione
- Il miele dolcifica in modo naturale



PALLINE MORBIDE CACAO E NOCCIOLA



INGREDIENTI:

- 1 banana matura
- 4 cucchiari di fiocchi di avena
- 1 cucchiaio di crema di nocciole 100%
- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere
- Qualche goccia di cioccolata fondente (facoltativo)

(creare le palline unendo gli ingredienti e lasciar riposare in frigo)

PERCHE' FA BENE?

- Merenda golosa, energetica e sana senza zuccheri raffinati
- Il cacao amaro ha antiossidanti e gusto deciso per i bambini
- La crema di nocciole è ricca di grassi buoni, ferro e magnesio



ROTOLINI DI BRESAOLA, PARMIGIANO e FORMAGGIO SPALMABILE



INGREDIENTI:

- 3 Fette di bresaola
- scaglie di parmigiano reggiano
- 1 cucchiaio di formaggio spalmabile (robiola o philadelphia light)
- Insalata (facoltativa)

(Spalmare il formaggio sulle fette di bresaola, aggiungere le scaglie di parmigiano e l'insalata e arrotolare)

PERCHE' FA BENE?

- Merenda ricca di proteine, pratica da assemblare e saziante, ideale anche post-sport
- La bresaola è una fonte magra di proteine e ferro
- Il parmigiano apporta calcio e proteine
- Il formaggio spalmabile rende il rotolino cremoso e facilmente masticabile



MINI FOCACCINA INTEGRALE FATTA IN CASA



INGREDIENTI:

- 50gr di farina integrale
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- 1/4 di cucchiaino di lievito istantaneo per torte salate
- Acqua per impastare (q.b)
- Facoltativo: origano, pomodorini oppure un velo di robiola da spalmare sopra)

PERCHE' FA BENE?

- Senza strutto, con farina integrale e olio evo
- Sembra uno snack da forno ma è fatto in casa e sano
- Merenda semplice, genuina e versatile
- Se condita con robiola o pomodorini diventa più gustosa e nutriente





SNACK PRONTI E SANI: QUANDO NON C'È TEMPO

Esistono prodotti confezionati che possono essere inseriti occasionalmente nella merenda scolastica, purchè abbiano etichette pulite, ovvero:

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI
SENZA CONSERVANTI NE COLORANTI
SENZA GRASSI IDROGENATI

PERCHE' FA BENE:

- Aiuta i genitori in giornate frenetiche
- Insegna a leggere le etichette con attenzione
- Permette una pausa sana anche senza preparazione
- Una scelta consapevole è sempre possibile, anche nel banco supermercato



**-FRUTTA SECCA NATURALE
(MANDORLE, NOCI, NOCCIOLE IN PORZIONI DA 20-30 GR)**

**-BARRETTE 100% FRUTTA O FRUTTA SECCA
(CON DATTERI, NOCCIOLE, SEMI, FRUTTA DISIDRATATA)**

**-BISCOTTINI INTEGRALI BABY/JUNIOR
(SENZA ZUCCHERI RAFFINATI, SENZA BURRO E A BASE DI FARINE
INTEGRALI)**

**-FRULLATI 100% FRUTTA (POUCH)
(SOLO FRUTTA SENZA ZUCCHERI NÈ ADDENSANTI)**

-YOGURT ALLA FRUTTA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI



NUTRIAMO IL FUTURO.. UNA MERENDA ALLA VOLTA

CARE MAMME E PAPÀ,

IN QUESTO RICETTARIO HO RACCOLTO IDEE SEMPLICI, GENUINE E CREATIVE PER ACCOMPAGNARE I NOSTRI BAMBINI NEL LORO PERCORSO DI CRESCITA... A PARTIRE DA UNO SPUNTINO SANO!

LE MERENDE CHE TROVATE QUI NON SONO SOLO "CIBO", SONO GESTI D'AMORE NEI CONFRONTI DEI NOSTRI FIGLI, STRUMENTI EDUCATIVI, MOMENTI DI SCOPERTA E CONSAPEVOLEZZA.

OGNI PROPOSTA È PENSATA PER:

- FAVORIRE L'ATTENZIONE E L'ENERGIA A SCUOLA
- RISPETTARE LA SALUTE DEI BAMBINI
- INSEGNARE IL VALORE DEGLI ALIMENTI VERI
- COLTIVARE BUONE ABITUDINI
- EVITARE ZUCCHERI E PRODOTTI INDUSTRIALI CHE POSSONO NUOCERE ALLA LORO SALUTE

SAPPIAMO CHE NON SEMPRE C'È IL TEMPO DI CUCINARE, E VA BENE COSÌ. ANCHE UNA SCELTA CONSAPEVOLE TRA GLI SCAFFALI PUÒ FARE LA DIFFERENZA.

GRAZIE PER ESSERE PARTE ATTIVA DI QUESTO PROGETTO.

**VANESSA CARRILLO- COACH NUTRIZIONALE-
PROGETTO ECO SCHOOLS**

