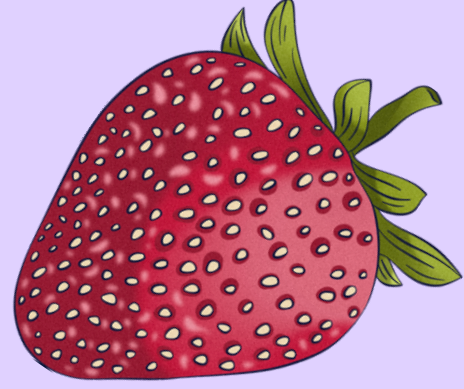
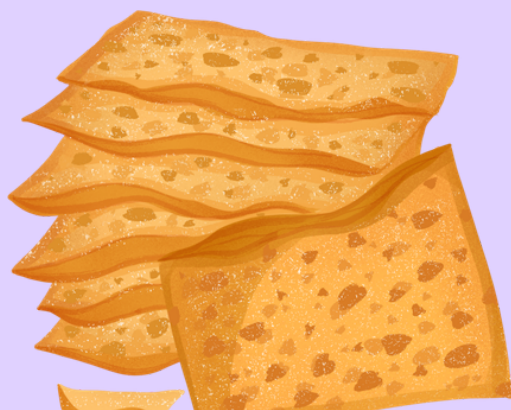




La merenda zerosbatti

**IDEE PRATICHE DA PORTARE A SCUOLA
(DAI 3 AI 10 ANNI)**

A cura di Francesca Ghelfi @_leguminosa



La rivoluzione delle merende semplici

Ciao!

Se stai leggendo questa guida, probabilmente ti è capitato di chiederti: *"Cosa gli metto nello zaino per la ricreazione?", "Avrà la giusta energia?", "Tornerà a casa di nuovo con la mela intatta?", "Dovrei cucinare qualche dolce fatto in casa?"*.

La merenda è un tassello importante della giornata: dà **energia**, sostiene la **concentrazione** e contribuisce al **benessere** dei bambini durante la mattinata (e il pomeriggio).

Seguendo la mia filosofia, la merenda deve avere due requisiti:

1. Veloce da assemblare per i genitori
2. Consumata dai bambini

In questa mini-guida, quindi, non troverai ricette complesse né schemi rigidi sul bilanciamento nutrizionale. **Parole d'ordine: varietà e praticità!**

La regola dell'integrazione

Per preparare merende **nutrienti** e **gustose** non servono regole rigide né ricette elaborate.

L'idea di base è molto semplice: integrare.

Anziché chiederci come sostituire o eliminare determinati cibi, alleniamoci a pensare: **con cosa lo posso accompagnare?**

Basta combinare a rotazione un alimento fresco, come frutta di stagione o verdure da sgranocchiare, con un piccolo snack più energetico.

In questo modo si saziano con equilibrio, scoprendo ogni volta sapori e consistenze diverse.

Alimento fresco
(frutta/verdura)

+

Alimento energetico
(dolce/salato)

Assemblaggio zerosbatti: cosa tenere a portata di mano

Di seguito trovi tanti esempi di alimenti che puoi inserire nella lista della spesa, in modo da avere in casa sempre qualche mix da assemblare velocemente.

Ad ogni spesa settimanale ti basterà scegliere 3-4 opzioni da mettere in dispensa e 3-4 tipologie di frutta e verdura, da combinare in modo diverso ogni giorno.

Lasciando il giusto spazio agli snack preferiti dei bambini.

Ho inserito anche **due esempi di rotazione settimanale** e alla fine della guida trovi alcune **foto delle nostre merende :)**

Da tenere in dispensa

- **Crackers:** puoi ruotare quelli integrali, ai semi, con riso soffiato, di cereali misti
- **Taralli:** varia tra i tradizionali, quelli al finocchio, multicereali
- **Triangolini** di mais, di riso, di cereali e legumi soffiati
- **Grissini** al sesamo, o di varie tipologie, mini brezel, ritz, crostini o simili
- **Pane** in cassetta integrale o ai cereali per piccoli paninetti (dopo vediamo come farcirli)
- **Frutta secca a guscio:** anacardi tostati, mandorle, nocciole, noci, pistacchi tostati, arachidi (da offrire intera solo alla primaria, non all'infanzia)
- **Frutta essiccata:** prugne secche, albicocche disidratate, castagne disidratate
- **Crema di frutta secca 100%:** burro d'arachidi, crema di mandorle o di nocciole, da inserire nei panini
- **Gallettine** ricoperte di cioccolato, o piccole fette biscottate al cioccolato

Da tenere in frigorifero

- **Formaggi da fare a cubetti**, tipo Grana, Asiago, scamorza
- **Formaggi spalmabili**: caprino fresco, ricotta, robiola
- **Hummus** già pronto confezionato o fatto in casa

Frutta e verdura comode da consumare

Autunno - Inverno:

- Uva, susine, mele, banane, mandarini, pere, cachi mela, kiwi verde o giallo (che è un po' più dolce)
- Carote, carotine baby, finocchi

Primavera - Estate:

- Pesca, pescanoce croccante, fragole, albicocche, susine, mirtilli
- Carote, carotine baby, cetrioli, pomodorini, peperoni, finocchi

Trucchetti e consigli tra genitori

Prima di passare alla lista di idee e assemblaggi, ho inserito qualche suggerimento pratico per rendere tutto ancora **più facile** da preparare e **comodo** da consumare. E sono partita proprio dalle domande che ricevo più spesso:

- *I bambini hanno poco tempo, come fanno a mangiare la frutta?*

Proponiamo mele e pesche a fettine, kiwi a cubetti, mandarino già sbucciato. A volte serve un aiutino di comodità per far consumare più frutta. Possiamo anche inserire nel contenitore una forchettina di plastica lavabile, oppure di legno monouso.

- *Gli snack monoporzione sono utili?*

Secondo me no, nello zaino si sbriciolano sempre, se restano aperti si perdono in giro. Inoltre è più economico e sostenibile comprare i pacchi grandi di taralli, frutta a guscio, biscotti.... Scelgo io la porzione da inserire nel portamerende, e in caso avanzassero almeno si può richiudere e non mi ritrovo briciole sparse ovunque nello zaino.

- Come non far annerire la frutta tagliata?

Partiamo da un presupposto: la frutta leggermente ossidata non è un problema, si può serenamente consumare. So però che molti bimbi non la mangiano quando è troppo rovinata. **La mia strategia è questa:** scegliere sempre frutta croccante e non troppo matura; poi, fondamentale usare un **coltello liscio** (non seghettato) e ben affilato! Tagliata così al mattino, prima di uscire, resisterà benissimo fino a metà mattina.

- Quali portamerende usare?

Quelli a 2 scomparti, non troppo grandi, sono perfetti per mettere frutta/verdura da un lato e altri snack separati. Funzionano bene anche i portamerende singoli piccolini: in quel caso ne metto due e poi li chiudo in un sacchetto ermetico.

- Panino a merenda non è troppo?

Dipende! Io suggerisco di utilizzare una fetta di pane in cassetta integrale: si farcisce a piacere con un velo di ricotta e marmellata, oppure caprino fresco, oppure burro d'arachidi, e poi si chiude a metà. Viene fuori un rettangolino, alla fine è una piccola porzione, ideale da affiancare a frutta o verdura.

20 IDEE PRATICHE

(Prendi spunto e varia in base alla stagione!)

1. Mela a fettine + 3-4 taralli
2. Pesca a cubetti + triangolini di mais e legumi
3. Fragole + pane in cassetta con caprino fresco
4. Carote a stick + Asiago a cubetti
5. Pera coscia a fettine + pane e burro d'arachidi
6. 1-2 mandarini + mandorle tostate
7. Castagne disidratate + susina
8. Cetrioli a stick + Ritz o simili
9. 2 albicocche + Crackers ai cereali
10. Banana + Anacardi tostatati
11. Carote a stick + pane in cassetta con hummus
12. Uva + Biscotti preferiti
13. Kiwi a cubetti + nocciole tostate
14. Finocchi a stick + crostini al pomodoro
15. Carotine baby + Grana a cubetti
16. Prugne fresche + pane con ricotta
17. Mirtilli + pane con marmellata e crema 100% mandorle
18. Ciliege + Triangolini di riso e legumi
19. Melone a cubetti + mini brezel
20. Pomodorini a spicchi + taralli multicereali

Snack dolci e merendine: niente paura

Se mi segui già da tempo, lo avrai letto o sentito più volte: **non esistono dolci più sani di altri**. Che si tratti di un biscotto fatto in casa, di una fetta di torta del panificio o della merendina confezionata, non fa differenza, nessuno di questi alimenti è un "veleno" o un cibo proibito. Sono tutti paragonabili e possiamo inserirli a rotazione nelle merende per la scuola, ad esempio 1 volta a settimana, seguendo le preferenze e le richieste dei bambini.

Senza etichette: Non usiamo i dolci come "premio" o ricompensa, ma inseriamoli semplicemente nella rotazione delle merende per il piacere di gustarli.

Lascia scegliere loro: Poiché i dolci si equivalgono sul piano nutrizionale, possiamo far scegliere serenamente ai bambini cosa preferiscono in base al loro gusto.

Il segreto è l'integrazione: Anziché offrire solo i biscotti o la barretta di cioccolato, affiancali a un alimento fresco (come un frutto) o a un cibo semplice (come un cracker) per una merenda saziante e completa.

Succhi di frutta e fruttini: come li consideriamo?

Togliamo subito ogni dubbio: NON sono dei sostituti della frutta fresca.

Succhiare da una cannuccia o da una bustina non richiede masticazione: un succo **viene mandato giù in pochi secondi**. Inoltre, i processi di trasformazione riducono il contenuto di fibre.

Tutto questo incide sul **potere saziante**, che risulta molto **più basso**: se mangiamo un frutto, facciamo uno spuntino appagante e saziante; se beviamo un succo, soddisfiamo solo l'idratazione, ma l'effetto sulla sazietà sarà minimo.

Se poi analizziamo la **quantità di zuccheri** in questi prodotti, vediamo che è **paragonabile** a quella presente in qualche biscotto o merendina, con la differenza che le bevande saziano ancora meno.

Insomma: il succo o il fruttino spremibile possono essere **uno sfizio occasionale**, come i dolcetti. Per la merenda quotidiana la frutta vera, da masticare e sgranocchiare, resta imbattibile!

ESEMPIO DI UNA SETTIMANA TIPO (Autunno - Inverno)

Lista della spesa

Snack: anacardi tostati, taralli multicereali, Asiago, crostatina (o altro dolcetto preferito)

Frutta/verdura: carote, mela Pink Lady/Samboia, uva, pera coscia

Lunedì: Taralli multicereali + mela a fettine

Martedì: Carote a stick + cubetti di Asiago

Mercoledì: Pera tagliata in 4 + anacardi tostati

Giovedì: Uva + taralli multicereali

Venerdì: Crostatina + mela a fettine

Per i bambini alla scuola dell'infanzia, il mercoledì si possono sostituire gli anacardi con una fettina di pane e burro d'arachidi/pane e olio

ESEMPIO DI UNA SETTIMANA TIPO (Primavera - Estate)

Lista della spesa

Snack: mandorle tostate, triangolini di riso e legumi, pane in cassetta integrale, ricotta, crema cacao e nocciole

Frutta/verdura: cetrioli, pesche noci croccanti, mirtilli, albicocche

Lunedì: Cetrioli a stick + paninetto con ricotta

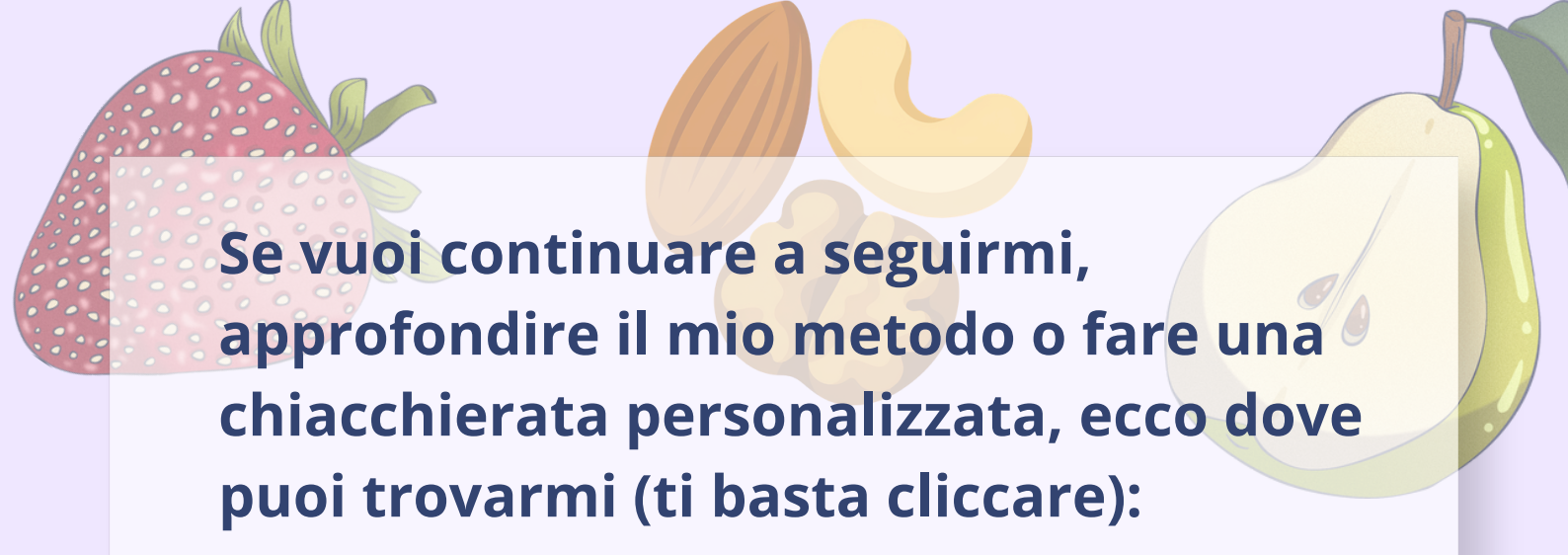
Martedì: Pesca a cubetti + mandorle tostate

Mercoledì: Albicocche + triangolini di riso e legumi

Giovedì: Mirtilli + paninetto con crema cacao e nocciole

Venerdì: Pesca a cubetti + triangolini di riso e legumi

Per i bambini alla scuola dell'infanzia, il martedì si possono sostituire le mandorle con una fettina di pane e ricotta



**Se vuoi continuare a seguirmi,
approfondire il mio metodo o fare una
chiacchierata personalizzata, ecco dove
puoi trovarmi (ti basta cliccare):**

[EBOOK E VIDEOCORSI](#)

[SITO WEB E CONSULENZE](#)

[LIBRO MENU E RICETTE](#)

[LIBRO SVEZZAMENTO](#)

A cura di Francesca Ghelfi @_leguminosa



Di seguito trovi qualche foto delle nostre merende



VIVA LE MERENDE NORMALI 🙄

