

MERENDA GREEN



La merenda nella scuola dell'Infanzia è un momento molto importante che assume una triplice valenza: **nutrizionale, educativa, aggregativa.**

La merenda a scuola **non deve sostituire la colazione.**

Se le bambine e i bambini non fanno colazione al mattino, non forniscono il proprio corpo delle sostanze necessarie per poter sentirsi attivi fino al momento dell'intervallo.

Deve essere **leggera e bilanciata** altrimenti si corre il rischio che i bambini arrivino già sazi all'ora del pranzo.

Vista la buona riuscita dello scorso anno abbiamo pensato di riproporre un elenco settimanale di alimenti per la merenda a scuola, che si pone semplicemente come suggerimento ma che speriamo vogliate adottare al fine di far acquisire ai vostri bambini corrette e comuni abitudini alimentari.

LUNEDÌ' : FRUTTA (GIÀ TAGLIATA, LAVATA O SBUCCIATA)
O YOGURT

MARTEDÌ: PANINO (AFFETTATI,FORMAGGI, MARMELLATE,
PANE E OLIO..)
O UN PICCOLO PEZZO DI PIZZA
O UN PACCHETTO DI CRACKER

MERCOLEDÌ': UN FETTA DI DOLCE
O BISCOTTI
O UN DOLCETTO

GIOVEDÌ': FRUTTA (GIÀ TAGLIATA, LAVATA O SBUCCIATA)
O YOGURT

VENERDÌ': PANINO (AFFETTATI,FORMAGGI, MARMELLATE,
PANE E OLIO..)
O UN PICCOLO PEZZO DI PIZZA
O UN PACCHETTO DI CRACKER