


EDUCAZIONE ALIMENTARE IN PILLOLE

sodexo*





*Mangiare
è una necessità.
Mangiare intelligentemente
è un'arte.*

F. DE LA ROCHEFOUCAULD

SPUNTINI E MERENDE

EDUCAZIONE
ALIMENTARE
IN PILLOLE

sodexo*



SPUNTINO e MERENDA: perché?

Lo **spuntino**, a metà mattinata, e la **merenda**, nel pomeriggio, rivestono un **ruolo non indifferente** nella giornata alimentare di un bambino:

- aiutano a **mantenere la concentrazione**, non solo nello studio;
- contribuiscono a **recuperare energie** dopo lo svolgimento di attività fisiche;
- consentono di **regolarizzare l'assunzione di cibo**, evitando, così, di arrivare affamati a pranzo e a cena.



Parola d'ordine: **LEGGEREZZA!**

La **leggerezza** è una caratteristica **indispensabile** per poter ritenere uno spuntino sano ed equilibrato.

Spesso, però, tra i più giovani, vi è la tendenza a privilegiare il consumo di **snack confezionati**, in cui **zuccheri, sale e grassi abbondano**.

Qualche **OCCASIONALE** strappo alla regola si può anche fare, ma la prassi deve spingerci a **privilegiare "spezza-fame" naturali ed equilibrati**.



I MIGLIORI "SPEZZA-FAME"?

FRUTTA e VERDURA!!!

perché alimenti dal **basso contenuto calorico**, ricchi di **vitamine e sali minerali!**



PREPARIAMO SPUNTINI E MERENDE SANE, MA GOLOSE!

PER CHI AMA...IL SALATO:

- 1 fetta di PANE, meglio se integrale, condita con OLIO EVO e POMODORI (*non eccedere con i condimenti!*);
- 1 fetta di PANE, meglio se integrale, con del FORMAGGIO fresco SPALMABILE (*non eccedere con le dosi!*);
- PINZIMONIO DI VERDURE: 1 CAROTA, $\frac{1}{2}$ CETRIOLO e $\frac{1}{4}$ di PEPERONE ROSSO tagliati a listarelle; per l'intingolo: 1 cucchiaino di OLIO EVO e il succo di $\frac{1}{2}$ LIMONE;
- POPCORN fatti in casa (una porzione: n. 20 g. di CHICCHI di MAIS – *Non eccedere con SALE o ZUCCHERO e OLIO DI SEMI!*).



PER GLI AMANTI...DEL DOLCE:

- 1 fetta di PANE, meglio se integrale, con della MARMELLATA (2 cucchiaini) o del MIELE (1 cucchiaino);

- CHEESECAKE AL BICCHIERE:

- AL CIOCCOLATO FONDENTE E LAMPONI-

Sbriciolate in modo grossolano 2 BISCOTTI SECCHI al CACAO e disponeteli sul fondo di un bicchiere.

Versate sui biscotti spezzettati ½ vasetto di YOGURT BIANCO. Decorate con LAMPONI (n. 3) e scaglie o gocce di CIOCCOLATO FONDENTE. Prima di degustare la cheesecake, lasciatela riposare in frigorifero per 10 minuti.

- AI CEREALI E MIELE-

Disponete sul fondo di un bicchiere 2 cucchiaini di CORN FLAKES. Versate sui cereali ½ vasetto di YOGURT BIANCO. Decorate con del MIELE (n. 2 cucchiaini) e della FRUTTA SECCA, quella che più preferite. Prima di degustare la cheesecake, lasciatela riposare in frigorifero per 10 minuti.

- SPIEDINI DI FRUTTA (una porzione: n. 2/3 spiedini);
- FRULLATI DI FRUTTA: lavate e tagliate a pezzi la FRUTTA (100 g.) che più preferite e frullatela con LATTE fresco (100 ml), 1 cucchiaino di ZUCCHERO.

CURIOSANDO nella Storia

Quale merenda consumavano i nostri nonni?

sodexo*



INTERVISTANDO I NONNI ABBIAMO SCOPERTO CHE...

Cosa mangiavano a merenda i nostri nonni, prima che snack e merendine preconfezionati invadessero i nostri supermercati?

LO ABBIAMO CHIESTO PROPRIO A LORO!

Nonna Anna (nata nel 1950 – Lombardia):

"Latte e polenta!"

Nonno Fabio (nato nel 1974 – Lombardia):

"A volte, la mia mamma mi preparava un uovo sbattuto con lo zucchero "

Nonna Maria (nata nel 1942 – Piemonte):

"Ero golosissima di pane, burro e zucchero, oppure marmellata!"



Nonna Teresa (nata nel 1934 – Calabria):

"Spesso mangiavo una fetta di pane con olio, sale o zucchero e durante la stagione estiva, utilizzavamo, come condimento, anche i pomodori! Che bontà!"

Nonna Pina (nata nel 1932 – Sicilia):

"La mia merenda preferita? Limone o Cedro, conditi con un pizzico di sale o zucchero!"

Nonno Giuseppe (nato nel 1946 – Campania):

"Io ero un contadino! Nella mia vita ho sempre svolto l'attività di agricoltore! Quindi, lavorando in campagna, spesso, facevo merenda con del pane accompagnato dai prodotti che in quel momento la terra coltivata mi regalava: aglio, cipolle, pomodori, legumi freschi, come fave e piselli, oppure pomodori!"



Grazie

