



# MERENDA

CON **SUPER**CHEF

L'ora della merenda, finalmente! I compiti o le attività sportive richiedono una grande quantità di energia e arrivare fino all'ora di cena senza sgranocchiare qualcosa è impossibile! L'importante è non sovraccaricare l'organismo con cibi troppo pesanti o con quantità esagerate.

## Com'è la merenda giusta per te

La merenda permette di ricaricare l'organismo (dopo l'attività fisica) e la mente (prima e dopo lo studio). La merenda consente inoltre di non arrivare troppo affamati al pasto successivo.

La merenda ideale? Ha tre qualità:

1. è moderata: dev'essere solo uno spuntino, piccolo!
2. è proporzionata: può essere poco più grande solo nelle giornate con tantissima attività fisica.
3. è variata: perché cambiare ogni giorno è divertente!

L'importante è lavorare di fantasia e far partecipare le bambine e i bambini alla preparazione di merende sempre gustose. La frutta è sempre da preferire, ma la puoi alternare con altri alimenti, ad esempio yogurt, pane e pomodoro, panino con le verdure, formaggio... ci si può sbizzarrire con la fantasia!

Mangiare dolci, bevande zuccherose o insaccati non è vietato, ma non dovrebbe essere la regola, meglio riservali alle occasioni speciali.





## Attenzione

Se la tua merenda è fatta in casa (crostata, ciambellone...) la porzione deve essere non più grande del palmo della tua mano. E non dimenticare che: se inviti un amico a far merenda con te, c'è più gusto!

Se scegli frutta o verdura per il tuo spuntino, sei davvero SUPER anche tu. Tieni mele e arance sulla scrivania, fai una scorta di pomodorini, che possono essere un ottimo spuntino. Sgranocchia finocchi crudi, carote o gambi di sedano: sono croccanti e freschissimi.



### Ecco qualche esempio di merenda:

- un frutto medio (100 g).
- uno yogurt intero (125 g).
- un frullato di frutta (latte intero).
- pane e marmellata (50 g di pane e 20 g di marmellata).
- pane e cioccolato (50 g di pane e 15 g di cioccolato).
- pane e pomodoro (50 g di pane, pomodoro, olio 5 g).
- pane e formaggio (50 g di pane, 20 g di formaggio semi-stagionato tipo caciottina).
- una fetta di ciambellone o una merendina tipo pan di Spagna non farcita (50 g).
- frutta secca a guscio non salata e non zuccherata (30 g).
- pizza bianca o al pomodoro (50 g).
- gelato (60 g).

## Alcune ricette da provare a merenda



### 7 PANE E POMODORO

Una merenda che profuma d'estate, di giornate assolate, di vacanza... ma che funziona benissimo anche in inverno perché è superfacile e veloce come un colpo di Superchef!

#### Ti servono (per ogni persona):

- una fetta di pane o una fresella (questa va bagnata un po' con l'acqua prima di condirla).
- un pomodoro grande o tre datterini (l'importante è che siano molto maturi e succosi).
- olio di qualità e sale.

#### Pronti allo sfregamento:

- adagia la fetta di pane su un piattino.
- taglia il pomodoro in due.
- sfrega le due metà a faccia in giù sul pane, una alla volta. Il pane diventa rosato e bagnato.
- taglia a pezzettini il pomodoro rimasto e disponilo sul pane.
- condisci con un filo d'olio e un pizzico di sale.

#### NON SENTI IL FRINIRE DELLE CICALI A OGNI MORSO?

## 2 PERE AL CIOCCOLATO

Secondo Superchef, potresti semplicemente mangiare una pera succosa e poi finire la merenda con un quadratino di cioccolato fondente. Supervelocissimo!

Ma se ti senti chef anche tu, infila il grembiule e stai pronto all'azione!

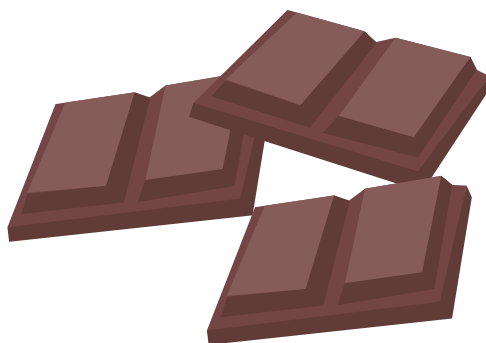


### Ti servono (per 4 persone):

- 4 pere Williams.
- 120 g di cioccolato fondente.

### Pronto per la magia?

- sbuccia le pere intere, lasciando il picciolo.
- Fai sciogliere il cioccolato a bagnomaria in un pentolino.
- Quando è ben fuso, colalo sulle pere (puoi fare anche dei ghirigori decorativi).
- Pere al cioccolato: pronte!



### BIBLIOGRAFIA

- [1. documento SINU-SISA per la prima colazione](#)
- [2. Spunti\(ni\) CREAtivi antispreco](#)
- [3. Linee guida per una sana alimentazione 2018](#)

