

Ottobre 2008

### Lo spuntino di metà mattina

Lo spuntino di metà mattina deve rappresentare non più del 5% - 7% del fabbisogno calorico giornaliero per non compromettere l'appetito all'ora di pranzo.

Lo spuntino ideale è composto:

- uno yogurt
- un frutto fresco di stagione
- un pacchetto di crackers
- una barretta di cereali
- un budino al cioccolato/vaniglia

### La merenda di metà pomeriggio

La merenda dovrebbe coprire il 10% del fabbisogno calorico giornaliero.

Andrebbe scelta accuratamente a seconda dell'attività fisica svolta dal bambino, e non impegnare troppo la digestione, per non compromettere il pasto serale.

Alcuni esempi di merende:

- 1 bicchiere di latte intero fresco e 3-4 biscotti secchi o integrali
- 1 yogurt alla frutta
- 1 budino al cioccolato/vaniglia
- 1 fetta di torta semplice tipo margherita + 1 bicchiere di tè
- 1 banana
- 1 succo di frutta e 3-4 biscotti
- 1 bicchiere di spremuta di agrumi + 1 prodotto da forno es:  
pane bianco o integrale, un pacchetto di crakers non salati, 1 fetta di torta alle carote o di mele o 1 fetta di crostata
- pane + cioccolato
- macedonia di frutta fresca di stagione

**Sono sconsigliati:** panini con salumi e formaggi, pizze, focacce, patatine fritte e snack vari farciti, dolci elaborati con creme perché ipercalorici, ricchi in grassi e zuccheri, scadenti dal punto di vista nutrizionale.

