

PROSPETTO MERENDE ASILO NIDO

(dosi per 1 bambino di 1-3 anni)

La merenda va considerata come uno spuntino facilmente digeribile e non eccessivamente energetico, in grado di fornire 5% massimo 10% dell'apporto calorico giornaliero.

La frutta fresca di stagione risulta essere la merenda migliore per il prezioso apporto di acqua, vitamine, minerali, fibre e *sostanze colorate protettive*. In alternativa, si potrà scegliere tra le proposte di seguito riportate.

META' MATTINA:

- Frutta fresca di stagione gr 100

META' POMERIGGIO: Si raccomanda di variare la merenda pomeridiana nel corso della settimana, alternando le tipologie suggerite ed evitando la ripetizione dello stesso spuntino nei cinque giorni. Unica eccezione riguarda l'eventuale ripetizione di somministrazione di frutta fresca di stagione. Si precisa che in questa fascia di età non vanno somministrati prodotti a base di farine integrali.

1. Frutta fresca di stagione gr 100
2. Pane comune (gr 25) + olio extravergine d'oliva (5 ml- un cucchiaino)
3. Pane comune (gr 25) con ricotta vaccina gr. 20
4. Pane comune (gr 25) con 1 cucchiaino di composta di frutta o di confettura extra ⁽¹⁾
5. 1 vasetto (125 g) di yogurt bianco intero al naturale e/o con l'aggiunta di qualche pezzetto di frutta fresca di stagione
6. Frullato di frutta preparato con latte fresco intero (50 ml) e con frutta fresca di stagione (gr 80)
7. Prodotto da forno dolce (g. 40) *con poco zucchero* (cfr Reg. CE 1924/2006) (ad esempio: ciambella allo yogurt, ciambella di carote, ciambella con mele o pere ecc.) ⁽²⁾ con tè deinato senza zucchero.
8. Pizza bianca (g. 25) *con poco sale* (cfr Reg. CE 1924/2006) e con olio extra vergine d'oliva ⁽²⁾
9. Un bicchiere di latte fresco intero (100 ml) con 2 biscotti secchi ⁽²⁾

NOTE:

1. Al fine di garantire spuntini ad alto contenuto di frutta, si suggerisce di orientare l'approvvigionamento e la somministrazione secondo i seguenti criteri qualitativi e normativi:

"Composta di frutta": ovvero un prodotto che contiene una percentuale elevata di frutta (solitamente pari o superiore al 65% a seconda di quanto riportato in etichetta)

"Confettura Extra": ovvero un prodotto che contiene una percentuale di **polpa di frutta** non inferiore al 50% (*D. Lgs. 30 dicembre 2025, n. 207; art 5. Disposizioni transitorie 1. Le disposizioni del presente decreto si applicano a decorrere dal 14 giugno 2026. 2. I prodotti immessi sul mercato o etichettati anteriormente al 14 giugno 2026, in conformita' alle disposizioni vigenti prima della data di entrata in vigore del presente decreto, possono essere commercializzati fino all'esaurimento delle scorte. Il precedente D.Lgs. 50/2004 prevedeva una percentuale minima di polpa frutta non inferiore al 45%).*

2. Ad esempio, in linea con il *Regolamento (CE) N. 1924* del Parlamento Europeo e del Consiglio del 20 dicembre 2006. Si veda: Allegato “Indicazioni nutrizionali e relative condizioni di applicazione” laddove:

- la dicitura “**a basso contenuto di zucchero**” corrisponde alla presenza di meno di 5 g di zucchero per 100 di prodotto solido;
- la dicitura “**a basso contenuto di sale**” corrisponde alla presenza di non più di 0,3 g di sale per 100 g di prodotto solido

