

FAME ZERO - AGENDA 2030

UNA
MERENDA
SANA AIUTA
IL MONDO...

anno scolastico 2023-2024

*PROGETTO
BENESSERE E SALUTE*



Istituto Comprensivo Statale
Alessandro Manzoni
Amorosi - Faicchio - Melizzano - Puglianello



Facciamo Merenda?

Una merenda
giusta spezza
la fame, dà energia,
migliora l'attenzione!

IMPARIAMO A FARLA SENZA ERRORI



**8 PAROLE
PER NON SBAGLIARE**



Quali sono le 8 parole?

QUOTIDIANA

La merenda è una buona abitudine, va fatta tutti i giorni e due volte al giorno (metà mattina e metà pomeriggio). Al mattino come intermezzo delle lezioni scolastiche, al pomeriggio come gustosa pausa studio/attività sportive per reintegrare le energie perse.

ADEGUATA

Non esiste una merenda poco o troppo nutriente, ma diversa in base all'età dei bambini e al fabbisogno energetico. Parliamo di circa 200 kcal per i ragazzi di 11 anni fino a circa 350 kcal gli adolescenti di 14 anni.

MODERATA

La merenda è uno spuntino che non deve appesantire. Per questo è vietato esagerare e la frutta fresca rappresenta la prima scelta. La porzionatura dei dolci confezionati può essere utile in quanto permette di avere un contenuto calorico prestabilito, indicato in etichetta.

SAZIANTE

Per non arrivare ai pasti successivi troppo affamati è bene non saltare mai la merenda o non assumere soltanto dell'acqua. Un adeguato apporto di un alimento masticabile è sempre da preferire.



VARIA

Mai ripeterla uguale tutti i giorni. Il nostro corpo ha bisogno di tutti i nutrienti che può ricavare da alimenti diversi: frutta, yogurt, pane, dolci fatti in casa o confezionati, torte rustiche con verdura e frullati.

DOLCE

Si al consumo (moderato) a merenda di una fetta di dolce fatto in casa o di una merendina (saltuariamente) che, negli ultimi anni, è migliorata dal punto di vista nutrizionale ed è compatibile con le esigenze di bambini e ragazzi.

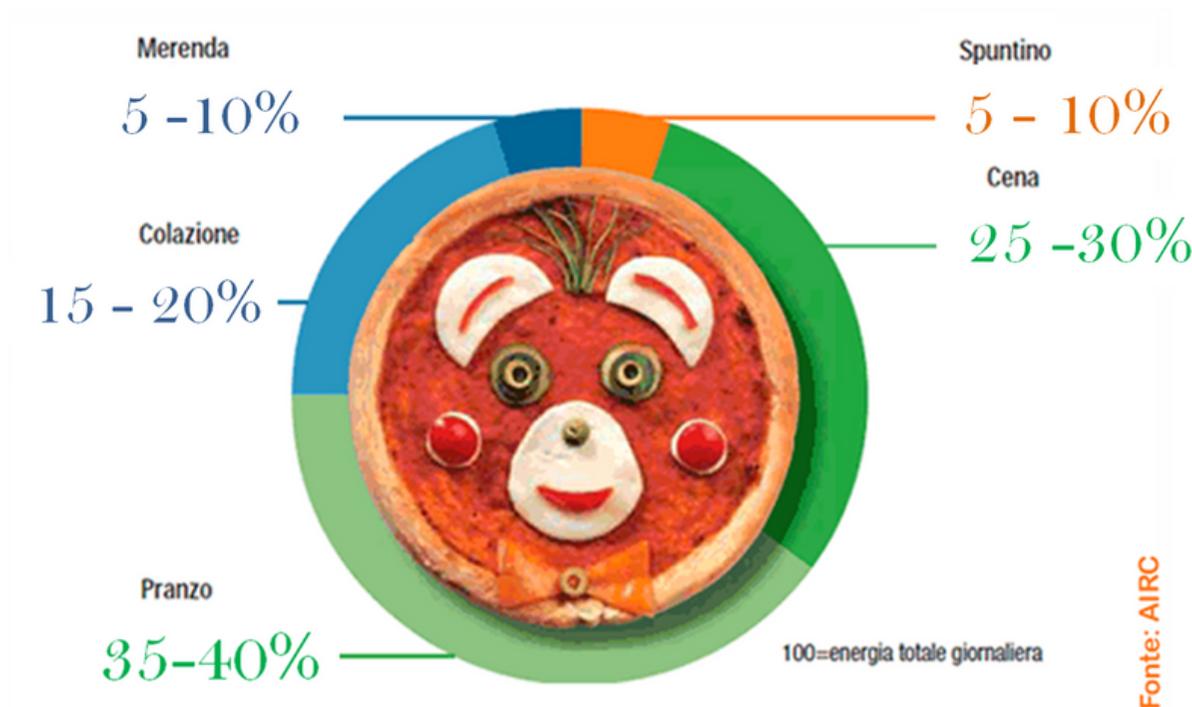
SALATA

È bene abituare i bambini e i ragazzi a sapori diversi: una fetta di pane con olio e pomodoro o con il prosciutto o il formaggio rappresentano una buona alternativa alla merenda dolce.

SERENA

La merenda è un momento da vivere con la giusta calma, a casa, a scuola o al parco, con i genitori, i nonni o gli amici.

Quante Calorie per Merenda?



Quante calorie nella giornata?

Per i ragazzi dagli 11-13 anni l'introduzione è compresa fra le 2000-2400 Kcal giornaliere

Quindi a merenda il valore ottimale è...

200 -350 kcal

Facciamoci un'idea...

RAGAZZE 11-14 ANNI		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	ESEMPIO DI MERENDA	MERENDINA E FRUTTA FRESCA	PANE CON MARMELLATA E MANDORLE	PANE OLIO E ORIGANO E NOCI	TARALLINE E FRUTTA FRESCA	PIZZETTA E FRUTTA FRESCA
	<i>Prima Merenda</i>	<i>Merendina tipo croissant integrale 40g</i>	<i>Pane integr. 60g e marmellata 20g</i>	<i>Pane 50g, olio 5g e origano q.b.</i>	<i>Taralli 25g</i>	<i>Pizzetta al pomodoro 60g</i>
	<i>Seconda Merenda</i>	<i>Frutta fresca 100g, es. mela</i>	<i>Nocciole 10g</i>	<i>Noci 10g</i>	<i>Frutta fresca 100g, es. banana</i>	<i>Frutta fresca 100g, es. Mandarini</i>
	ESEMPIO DI MERENDA	PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO E NOCCIOLE	YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA E CIOCCOLATO	PLUMCAKE E NOCCIOLE	FRULLATO DI FRUTTA E CIOCCOLATO FONDENTE	CRACKERS CON PARMIGIANO E FRUTTA FRESCA
	<i>Prima Merenda</i>	<i>Pane integrale 60g e prosciutto crudo 20g</i>	<i>Yogurt intero bianco 125g con frutta fresca 50g</i>	<i>Plum-cake 30g</i>	<i>Latte parz. scremato 150g es. banana 100g</i>	<i>Cracker 25g Parmigiano 10g</i>
	<i>Seconda Merenda</i>	<i>Nocciole 10g</i>	<i>Cioccolato al latte 25g</i>	<i>Frutta fresca 100g</i>	<i>Cioccolato fondente 25g</i>	<i>Frutta fresca 100g</i>

FOOD!!!

FOOD!!!

FOOD!!!

Facciamoci un'idea...

RAGAZZI 11-14 ANNI		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
		ESEMPIO DI MERENDA	MERENDINA E FRUTTA FRESCA	PANE CON MARMELLATA E MANDORLE	PANE OLIO E ORIGANO E NOCI	TARALLINI E FRUTTA FRESCA
	<i>Prima Merenda</i>	<i>Merendina tipo croissant integrale 70g</i>	<i>Pane integr. 100g e marmellata 40g</i>	<i>Pane 100g, olio 10g e origano q.b.</i>	<i>Taralli 50g</i>	<i>Pizzetta al pomodoro 100g</i>
	<i>Seconda Merenda</i>	<i>Frutta fresca 200g es. mela</i>	<i>Nocciole 10g</i>	<i>Noci 20g</i>	<i>Frutta fresca 100g es. banana</i>	<i>Frutta fresca 200g ex mandarini</i>
	ESEMPIO DI MERENDA	PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO E NOCCIOLE	YOGURT BIANCO CON FRUTTA FRESCA E CIOCCOLATO	PLUMCAKE E NOCCIOLE	FRULLATO DI FRUTTA E CIOCCOLATO FONDENTE	CRACKERS CON PARMIGIANO E FRUTTA FRESCA
	<i>Prima Merenda</i>	<i>Pane integrale 100g e prosc. crudo 40g</i>	<i>Yogurt intero bianco 150g con frutta fresca 100g</i>	<i>Plum-cake 60g</i>	<i>Latte parz. scremato 250g es. banana 100g</i>	<i>Cracker 40g e Parmigiano 20g</i>
	<i>Seconda Merenda</i>	<i>Nocciole 20g</i>	<i>Cioccolato al latte 35g</i>	<i>Frutta fresca 200g</i>	<i>Cioccolato fondente 35g</i>	<i>Frutta fresca 200g</i>

FOOD!!!

FOOD!!!

FOOD!!!



I bambini, rappresentati in questa immagine, hanno già deciso cosa fare e stanno prendendo il volo!



COSA PUOI FARE TU, PER AIUTARE IL MONDO NELLA MISSIONE PER RAGGIUNGERE LA FAME ZERO?

pensaci...