



COMUNE DI SASSARI
Settore Politiche Educative e Giovanili
Servizio Politiche Educative per l'Infanzia

**SEZIONI SPERIMENTALI VIA BARBAGIA,
NIDO D'INFANZIA AZIENDALE VIA SATTA E
SEZIONE PRIMAVERA
DEL COMUNE DI SASSARI**

**“Indicazioni per le merende da distribuire ai
bambini nel pomeriggio”**

Vistate dal SIAN dell'A.S.L. n.1 di Sassari

e in vigore dal 03/01/2011

La nutrizionista incaricata
dall'Amministrazione comunale,
F.to Dott.ssa Gavina Coloru

La pediatra dell'Azienda U.S.L. Di Sassari,
referente per i servizi 0/3
F.to Dott.ssa Maria Paola Cherchi

**Il Dirigente del Settore
F.to Dott.ssa Teresa Soro**

La merenda del pomeriggio rappresenta per il bambino un importante momento alimentare collocato tra due dei principali pasti della giornata: il pranzo e la cena, ed è finalizzata a fornire l'energia necessaria per sostenere le attività del pomeriggio senza precludere la voglia di mangiare a cena.

Per questo motivo è importante proporre una merenda costituita da alimenti semplici e nutrienti facilmente digeribili e assimilabili.

Gli abbinamenti migliori sono rappresentati dal pane con la marmellata o il miele oppure dalla frutta di stagione accompagnata con dei biscotti o delle fette biscottate.

Anche il pane con il prosciutto crudo o cotto potrebbero rappresentare una buona merenda, a patto che la carne o i suoi derivati non siano già stati consumati durante il pranzo.

Una ulteriore alternativa è rappresentata dal pane con il formaggio da servire nei giorni in cui questo alimento non è stato servito come secondo piatto.

Sulla base di queste considerazioni le merende da proporre possono essere strutturate sulla base dello schema riportato qui di seguito:

Alimento	g	Alimento	g
Pane con	30	miele	10
Fette biscottate con	16(2fette)	miele	10
10		o marmellata	10
Frutta con	70	fette biscottate	16 (2 fette)
		o pane	30
		o biscotti	18 (3 biscotti secchi tipo Oro Saiwa)
Pane con	30	prosciutto cotto	20
		o prosciutto crudo 20	
		o formaggio peretta	20
		o Dolce sardo	20
		o Parmigiano Reggiano	20
Yogurt con	100	biscotti	18 (3 biscotti secchi tipo Oro Saiwa)
		o fette biscottate	16 (2 fette)
		o pane	30

Per gli acquisti del prosciutto cotto, prosciutto crudo, formaggio Peretta, Dolce Sardo, Parmigiano Reggiano e yogurt si può fare riferimento alle caratteristiche merceologiche indicate nell'allegato 2 del Capitolato Speciale d'Appalto per la gestione dei servizi educativi per la prima infanzia del Comune di Sassari.

Si raccomanda di alternare e proporre ai bambini tutte le tipologie di merende elencate.