



**COMUNE DI SASSARI**

***Settore Politiche Educative e Giovanili***  
***Servizio Politiche Educative per l'Infanzia***

NIDO D'INFANZIA DI VIA SATTA,  
SEZIONE SPERIMENTALE DI VIA BARBAGIA,  
SEZIONE PRIMAVERA DI VIA BERLINGUER,  
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  
dell'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 rappresentano 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 secondo lo schema riportato qui di seguito:

<b>Alimento</b>	<b>quantità</b>	<b>Alimento</b>	<b>quantità</b>
<b>Pane</b>	<b>30 g</b>	<b>miele o marmellata</b>	<b>10 g</b>
<b>Fette biscottate</b>	<b>16 g (2 fette)</b>	<b>miele o marmellata</b>	<b>10 g</b>
<b>Frutta</b>	<b>70 g</b>	<b>fette biscottate</b>	<b>16 g (2 fette)</b>
<b>Frutta</b>	<b>70 g</b>	<b>pane</b>	<b>30 g</b>
<b>Frutta</b>	<b>70 g</b>	<b>biscotti</b>	<b>18 g (3 biscotti secchi tipo Oro Saiwa)</b>
<b>Pane</b>	<b>30 g</b>	<b>prosciutto cotto o crudo o formaggio peretta o dolce sardo o parmigiano reggiano</b>	<b>20 grammi</b>
<b>Yogurt</b>	<b>100 g</b>	<b>biscotti</b>	<b>18 g (3 biscotti secchi tipo Oro Saiwa)</b>
<b>Yogurt</b>	<b>100 g</b>	<b>fette biscottate</b>	<b>16 g (2 fette)</b>
<b>Yogurt</b>	<b>100 g</b>	<b>pane</b>	<b>30 g</b>

Le caratteristiche merceologiche degli alimenti elencati in tabella sono riportate 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.