

COME FUNZIONA IL CONTRATTO DELLA MERENDA

La guida pensata per una pausa nutriente, divertente e sana insieme a scuola!



CHE COS'È? UN PATTO DI CORRESPONSABILITÀ

1. Tutti mangiano lo stesso tipo di alimento. Niente gara tra snack: la merenda comune e l'effetto gruppo incoraggiano l'assaggio.
2. Scuola e casa insieme, con un calendario fisso. La scuola porta pane speciale e yogurt; la famiglia prepara frutta o verdura fresca nei giorni assegnati.
3. Zero snack extra. Le merendine confezionate coprono solo il 5-8% del fabbisogno, tolgono appetito al pranzo e producono rifiuti.



MENÙ SETTIMANALE CONDIVISO



Lunedì

Frutta o verdure
Da casa



Martedì

Pane speciale
Dalla scuola



Mercoledì

Yogurt fresco
Dalla scuola



Giovedì

Frutta o verdure
Da casa



Venerdì

Pane speciale
Dalla scuola



Sabato

Frutta o verdure
Da casa



COSA PORTARE DA CASA

- Mele a spicchi con gocce di limone anti-annerimento.
- Frutta morbida: banane, uva, pere, mandarini o arancia.
- Verdure crude: bastoncini di carote, finocchio, pomodorini.
- Spremute o macedonie in vaschette ermetiche da 100-150 ml.
- Alternativa sana: una piccola manciata di frutta secca o disidratata, come mandorle, noci, albicocche.



L'APPETITO GIUSTO

Dopo una buona colazione a casa, questa merenda leggera ricarica l'energia e preserva la fame per il pranzo. Non aggiungere merendine o snack extra. 💧 Da bere: acqua di rubinetto o borraccia.