

In base all'indicazioni delle linee guida della ristorazione scolastica, si suggerisce, per quanto possibile, di fornire ai vostri figli come merenda del mattino da portare a scuola, **frutta e verdura a seconda della stagione.**

Vanno benissimo **mele, uva, pere, banane, arance, mandarini, kiwi, fragole, ciliegie...** oppure **pomodorini, carote, cetrioli, finocchi o altra verdura.** Anche una macedonia può andare bene, in un contenitore ben chiuso!

Una valida alternativa può essere **la frutta secca o disidratata**, che può anche integrare quella fresca.

Si ricorda che la merenda di metà mattino dovrebbe apportare tra il 5% all' 8% del fabbisogno calorico giornaliero, sufficiente per arrivare a pranzo con appetito!

Una buona prima colazione invece dovrebbe apportare circa il 15-20% dell'energia totale giornaliera e contribuisce in modo rilevante a mantenere alta la capacità di attenzione nelle prime ore scolastiche.

