



Lo spuntino di metà mattina [1]

Per spezzare la fame, in tutte le scuole a metà mattina è previsto uno spuntino: in questo modo si arriva all'ora di pranzo con un buon appetito ma non eccessivamente affamati.

Naturalmente, lo spuntino deve essere leggero: in caso contrario toglierebbe appetito al pasto successivo.

Lo spuntino non dovrebbe rappresentare più del 5% delle calorie giornaliere. Per questo motivo il servizio di ristorazione offre alimenti semplici, poco elaborati e a basso contenuto calorico, come frutta fresca, yogurt, verdura, cracker e succhi di frutta senza zucchero.

In particolare ecco gli spuntini previsti per le scuole statali:

- **frutta fresca di stagione**
- **yogurt** (biologico e/o a km 0) - una volta alla settimana
- **banana** (dal circuito del mercato equo e solidale) - una volta alla settimana
- **cracker integrali biologici** (una porzione) - ogni due settimane
- **succo di frutta 100%** (senza zucchero) - ogni due settimane o in caso di necessità
- **torta** (una porzione) - una volta al mese (solo per i nidi e per le scuole infanzia).

La frequenza di queste proposte è fissa solo per le scuole statali; per nidi e scuole infanzia comunali è solo indicativa.

È quindi possibile introdurre alternative, magari meno consuete: saltuariamente i cuochi preparano uno spuntino con verdura cruda fresca come carote, sedano, finocchi tagliati a bastoncino e legumi, in particolare ceci lessi.

Categoria

- [Scuola e formazione](#) [2] » [Asili nido e scuole infanzia comunali: strutture e attività](#) [3]

Percorsi di navigazione

Mi Interessa

- [Area non Tematica](#) [4]

Contenuto pubblicato il 14/05/2013 - Ultima modifica il 24/02/2015

© Comune di Cremona - realizzato con Drupal da [Metarete S.r.l.](#)

Collegamenti

[1] <https://www.comune.cremona.it/node/426002>

[2] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/1213>

[3] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/1214>

[4] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/163>