

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia  
Dipartimento di Sanità Pubblica  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



Prot.n.

del

### **Oggetto: Indicazioni Nutrizionali per merende nei Nidi e Scuole dell'Infanzia**

La scuola assume un ruolo di primo piano sia nella promozione di sani stili di vita che nella cultura della prevenzione. L'obesità e il sovrappeso rappresentano un'emergenza sempre più grave in termini di salute pubblica. Alla base di questa condizione che coinvolge adulti e bambini ci sono stili di vita non salutari: assenza o ridotta attività fisica, eccessivo consumo di alimenti ricchi di zuccheri, grassi e sale affiancati dal ridotto utilizzo di alimenti sani (frutta, verdura, legumi...).

Alla luce di quanto sopra esposto, l'acquisizione di sani stili di vita a partire dalla prima infanzia, consente non solo lo sviluppo armonioso della personalità ma anche il raggiungimento di una condizione di benessere che accompagnerà l'individuo nel suo percorso di vita.

Si ritiene utile introdurre indicazioni pratiche riguardanti le "Sane Merende" alla luce delle "Linee Guida per una sana alimentazione" (CREA 2018)

Si ricorda, inoltre, che qualora si volessero distribuire (in occasioni particolari, es. festa di fine anno/Natale/Carnevale...) alimenti portati dall'esterno da consumare nelle sezioni/classi (o zone comuni) si dovrà porre estrema attenzione ad alcuni rilevanti rischi e conseguenti responsabilità relativamente al:

- forte aumento di casi di bambini allergici o intolleranti a sostanze presenti negli alimenti;
- rischio di soffocamento per l'utilizzo di alcuni prodotti: caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili). Età fino alla quale evitare l'alimento 4/5 anni (Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo, Ministero della Salute 2017);
- rispetto dei criteri SICUREZZA ALIMENTARE
- rispetto delle norme relative alla prevenzione della diffusione del COVID-19

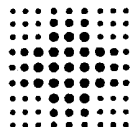
il cibo non dovrebbe assumere un valore né di ricompensa né di consolazione (emotional eating) poiché non aiuta a gestire le diverse situazioni emotive che un bambino può trovarsi ad affrontare, ma spesso innesca solo scorrette abitudini alimentari.



Alla luce di quanto esposto, per la tutela della salute e della sicurezza di tutti i bambini, si chiede di attenersi alle indicazioni allegate e di non distribuire a scuola alimenti introdotti dall'esterno (ad esclusione della merenda per il proprio figlio, dove previsto).

Direttore f.f. Dott.ssa Daniela De Vita  
Servizio igiene Alimenti e Nutrizione  
Reggio Emilia

**Dr.ssa DANIELA DE VITA**  
MEDICO IGIENISTA  
S.I.A.N. - A.Z. U.S.L. DI REGGIO EMILIA



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia  
Dipartimento di Sanità Pubblica  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



Allegato 1

## INDICAZIONI PER LA PREDISPOSIZIONE DELLE MERENDE NEL CONTESTO DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA

### MERENDA DI METÀ MATTINA NIDI E SCUOLE DELL'INFANZIA:

La merenda di metà mattina dovrebbe coprire circa il 5% del fabbisogno energetico giornaliero del bambino.

Ogni giorno è indicato proporre frutta fresca di stagione, eventualmente associata a verdura fresca sempre di stagione.

E' importante che frutta e verdura siano tagliate in modo sicuro al fine di ridurre il rischio di soffocamento <sup>(1)</sup>.

### MERENDA POMERIDIANA NIDI E SCUOLE DELL'INFANZIA:

La merenda del pomeriggio dovrebbe coprire circa il 10% del fabbisogno energetico giornaliero del bambino e deve essere rapportata a quanto proposto nel pranzo salvaguardando la variabilità dell'offerta.

Alimenti	Frequenza di consumo	Grammatura	Note
Frutta fresca di stagione (e verdura di stagione)	Almeno 2 volte a settimana  Di cui:  - almeno 1 volta frutta fresca di stagione tal quale (intera o a pezzi)  - eventualmente 1 porzione di frutta fresca di stagione intera, a pezzi, frullata, spremuta o mousse 100% abbinata ad un prodotto da forno salato a scelta tra pane, crackers, grissini, ecc.	Nido: 100-150 g Infanzia: 150 g	Frutta e verdura devono essere tagliate in modo sicuro, così da ridurre il rischio di soffocamento <sup>(1)</sup> .
Frutta secca oleosa (mandorle, noci, nocciole, pistacchi, ecc.)	0-1 volta a settimana	Nido: 10 g Infanzia: 15 g	Da somministrare <u>solo in granella finemente tritata</u> fino ai 4-5 anni per ridurre il rischio di soffocamento <sup>(1)</sup> .



Latte e yogurt	<p>Almeno 2 volte a settimana</p> <p>Di cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 porzione di latte o yogurt è possibile abbinarla ad una piccola porzione di biscotti secchi cereali o muesli</li> </ul>	<p>Latte: Nido: 100-150 g Infanzia: 150 g</p> <p>Yogurt: Nido e infanzia: 1 vasetto 125 g</p>	<p>Preferire latte vaccino parzialmente scremato <sup>(2)</sup></p> <p>Preferire yogurt bianco naturale magro senza zuccheri aggiunti.</p>
Pane	0-1 volta a settimana	<p>Nido: 30 g Infanzia: 40 g</p>	<p>Preferire pane tipo comune o toscano senza grassi aggiunti e a ridotto contenuto di sale <sup>(3)</sup>.</p>
Prodotti da forno salati (crackers, grissini, taralli, focaccia, fette biscottate, ecc.)	0-1 volta a settimana	<p>Nido: 25 g Infanzia: 30 g</p>	<p>Preferire prodotti da forno salati con olio extra vergine di oliva oppure monoseme e a ridotto contenuto di sale.</p>
Prodotti freschi da forno dolci (torte casalinghe tipo ciambella, crostata, cereali, biscotti secchi pane e marmellata /miele, ecc.)	0-1 volta a settimana	<p>Torte: Nido: 30-40 g Infanzia: 50-60 g</p> <p>Biscotti secchi: Nido: 25 g Infanzia: 30 g</p> <p>Cereali: Nido: 15 g Infanzia: 20 g</p> <p>Marmellata/miele da spalmare: Nido: 10 g Infanzia: 15g</p>	<p>Evitare prodotti ricchi in calorie, zucchero, grassi saturi, con farciture di panna o creme o con aggiunta di liquore tipo snacks o merendine.</p> <p>Cereali: da preferire fiocchi di cereali senza grassi e zuccheri (tipo corn-flakes, riso soffiato, muesli)</p>
Gelato	0-1 volta ogni 15 giorni (solo nel periodo estivo)	Gelato: 50 gr	<p>Gelato: preferire i gusti alla frutta o fior di latte. Da sostituire ad una merenda dolce o a base di latte o yogurt.</p>



Bevande (caffè d'orzo, karkadè, camomilla, infusi) eventualmente da dolcificare con miele (per bambini di età > 12 mesi)	0-1 volta a settimana	Nido e infanzia: 150 g Miele per dolcificare: 5 g	Evitare bevande e preparati solubili zuccherati, bibite dolci, gassate, energizzanti, the e caffè.
--	-----------------------	--	--

**ESEMPIO DI MERENDE POMERIDIANE IN SCHEMA MENSILE:**

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
1 <sup>a</sup> settimana	Frutta fresca	Yogurt	Latte e biscotti secchi	spremuta e pane	Focaccia
2 <sup>a</sup> settimana	Yogurt con granella di frutta secca	Frutta fresca e grissini	Torta margherita	Frutta fresca	Latte cacao amaro e pane
3 <sup>a</sup> settimana	Pane e marmellata e karkadè	Latte e fette biscottate	Frutta fresca	Yogurt	mouse e grissini
4 <sup>a</sup> settimana	pane, olio e pomodoro	Frutta fresca	Latte e corn flakes	Frutta fresca e crackers	Yogurt

<sup>(1)</sup> Per approfondimenti relativi alle linee guida di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2618\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2618_allegato.pdf)

<sup>(2)</sup> Il latte vaccino dovrebbe essere somministrato a partire dai 12 mesi del bambino. Per approfondimenti relativi al consumo di latte vaccino [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_1618\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1618_allegato.pdf)



<sup>(3)</sup> Si consiglia di somministrare pane a ridotto contenuto di sale. Per conoscere i forni che hanno aderito alla campagna regionale "Pane meno Sale" è possibile consultare la seguente pagina web <https://www.alimenti-salute.it/content/pane-meno-sale-reggio-emilia>

E' importante ricordare che la predisposizione di un menù scolastico vario, equilibrato e gustoso è un percorso che ogni scuola compie singolarmente, cercando di far coincidere i gusti dei bambini e le linee guida per la ristorazione scolastica, pertanto l'elaborazione del menù finale, pur mantenendo ben saldi i punti sopraelencati, potrebbe non risultare totalmente comparabile nelle diverse realtà territoriali.

#### **Bibliografia**

Linee guida per una sana alimentazione, CREA 2018

LARN (livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana, rev. 2014)

Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica, rev.2020

Linee guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari nelle scuole e strumenti per la sua valutazione e controllo, Delibera Giunta Regionale dell'Emilia Romagna n° 418 del 10 aprile 2012

Linee strategiche per la ristorazione scolastica in Emilia Romagna. RER Aprile 2009