

## Un mese di merende per la scuola

Quando ricomincia la scuola partiamo con i buoni propositi: solo merende sane per i nostri figli, preparate da noi, con ingredienti freschi.

Dopo due settimane lanciamo le merendine nello zaino mentre corriamo per prendere il bus. Normale.

Per facilitarmi le cose ed evitare di dover organizzare tutto sempre all'ultimo momento, ho pensato di raccogliere 20 idee di merende per la scuola golose, ma non troppo pesanti e piuttosto fresche, così da sapere ogni giorno della settimana cosa devo preparare.

Vale anche per i figli: se le possono preparare in autonomia!

Seguendo questo schema, dunque, ogni giorno, per un mese, i nostri ragazzi assaggeranno merende differenti.

Ovviamente alcuni ingredienti potrebbero non essere di vostro gusto: usate questo elenco a vostro piacimento, anche cambiando l'ordine o gli ingredienti, a seconda dei gusti dei vostri figli o degli ingredienti di stagione o, anche, di ciò che avete in quel momento a disposizione in frigo o in dispensa.

Sono merende quasi senza cottura, a parte un paio di eccezioni, ma comunque super veloci da preparare (o assemblare): ho cercato di farmi venire in mente idee praticabili, invece che suggerirvi di preparare il pane in casa con doppia lievitazione macinandovi da soli la farina - ecco.

Troverete anche qualche idea 'insolita': provatela, non abbiate paura di cambiare il solito schema del panino-crackers-merendina.

Non che ci sia niente di osceno nel proporre anche la merendina confezionata, ma possiamo fare un piccolo sforzo in più e provare a consumare cibo più fresco.

Una delle paure è che la merenda si rovesci nello zaino (penso ad esempio allo yogurt) e che succeda il disastro: per ovviare a questo problema, io inserisco la merenda in contenitori ermetici o in sacchetti a chiusura ermetica.

Ovviamente i nostri ragazzi ci dovranno mettere anche un po' di impegno, per evitare di lanciare lo zaino in classe come fosse una palla da biliardo.

E se lo zaino si dovesse sporcare, pace, lo si butta in lavatrice!

Altre idee da copiare, sul mio sito Mammafelice.it:

- [50 Idee per le merende di scuola dei bambini](#);
- [100 Idee per le merende di scuola](#).

## 20 merende per il primo intervallo

1. Panino al latte con una fetta di tacchino arrosto con poco sale + pomodorini interi già lavati;
2. Macedonia con mirtilli, mango e fragole + 1 cucchiaio raso di fiocchi di avena;
3. Purea di mele e pesche + anacardi sgucciati al naturale;
4. Panino con pane ai semi di lino farcito con cioccolata spalmabile e fettine di fragola;
5. Porridge di avena '[overnight oatmeal](#)', con 3 cucchiari rasi di fiocchi di avena, mezzo bicchiere di latte di riso o di mandorle, 1 cucchiaio raso di miele + mirtilli;
6. [Hummus di anacardi](#) con verdure crude (cetriolo, carota, sedano...) e crackers di riso;
7. Mix di uvetta, nocciole, anacardi e mandorle + una banana;
8. Mela cotta in padella, a spicchi, con miele, uvetta e cannella + granella di nocciole;
9. Toast con prosciutto cotto e fontina;
10. Galletta di riso ricoperta di yogurt o cioccolata (si trovano già così);
11. Cubetto di parmigiano, mini grissini + uva;
12. [Muffin al cacao](#) fatti in casa;
13. Pomodorini e mozzarelline + mini grissini;
14. Fiocchi di latte + pomodorini;
15. [Mini pancake](#) fatti in casa, con fragole fresche;
16. Yogurt greco + mirtilli;
17. Tramezzino di pane ai semi, con il miele;
18. [Erbazzone](#), una fetta (torta salata con erbe);
19. Panino ai semi di lino farcito con burro di arachidi e fette di banana;
20. Focaccina bianca farcita con robiola e valeriana.

Potete stampare questo elenco e attaccarlo al frigo, ad esempio.

Sapendo che dal lunedì al venerdì avete 5 merende da preparare, e potete seguire l'elenco così come è scritto, oppure invertirlo in base ai vostri gusti o comodità.

## 20 snack per chi fa il secondo intervallo, idee veloci

Molti ragazzi delle medie escono alle 14 da scuola, facendo orario continuato. Hanno un intervallo di metà mattina di dieci minuti e un secondo intervallo intorno all'una, di cinque minuti.

Questo secondo intervallo è pensato proprio per dare loro modo di non digiunare totalmente fino alle due e mezza (o oltre), ovvero momento in cui arriveranno a casa.

Ecco allora alcuni snack pronti che io compro per mia figlia, all'occorrenza, o che predispongo in mini contenitori

Parliamo di 30-40 grammi a porzione circa, comunque come misura indicativa siamo intorno a una piccola manciata di ingredienti.

1. Mele disidratate;
2. Mandorle sgusciate;
3. Anacardi tostati;
4. Mini taralli con poco sale;
5. Una mela;
6. Una banana;
7. Mini gallette di riso ricoperte di yogurt;
8. Mini confezione di frutta secca e disidratata mista;
9. Mini porzione di cereali al miele;
10. Mirtilli freschi;
11. Due albicocche;
12. Una piccola barretta di cioccolato;
13. Una mousse di frutta;
14. Una barretta di cereali bio;
15. Una manciata di pistacchi non salati;
16. Datteri al naturale senza zucchero;
17. Una barretta alla frutta disidratata;
18. Crackers di riso;
19. Carote crude;
20. Uva senza semi.