



Verdiana Ramina  
Chiara Cattaneo

# Cosa porto a SCUOLA?

IDEE FACILISSIME  
PER MERENDE CREATIVE

Una ricetta per  
**PASQUA**

GRIBAUDO

# Coniglietti di Pasqua

## Ingredienti per 8 coniglietti

- 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
- 1 cucchiaio di cannella
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- ovetti confettati di cioccolato

Stendete la pasta sfoglia e spolveratela per metà con un mix di cannella e zucchero a velo. Piegatela a metà e sigillatene i bordi con i rebbi di una forchetta. Tagliate la sfoglia a fette spesse circa mezzo centimetro e arrotolatele tra loro andando a formare la forma del coniglietto. Inserite un ovetto confettato al centro e infornate nel forno già caldo a 180 °C per circa 20-25 minuti.



IN LIBRERIA

Verdiana Ramina  
Chiara Cattaneo

# Cosa porto a SCUOLA?

IDEE FACILISSIME  
PER MERENDE CREATIVE

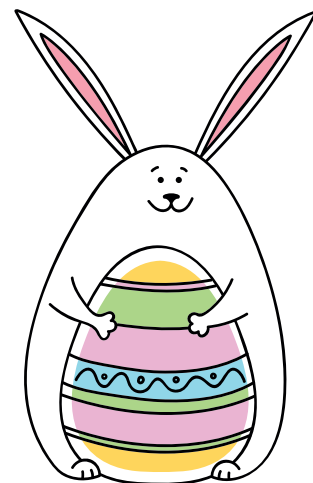
G R I B A U D O

[gribaudo.it](http://gribaudo.it)  
[feltrinelli.it](http://feltrinelli.it)

# INDICE

<b>Cari genitori...</b>	6
<b>Per chi è pensata questa guida</b>	8
<b>L'apporto energetico della merenda</b>	9
<b>Partiamo dal concetto importante di colazione</b>	10
<b>Come dev'essere un buon spezzafame</b>	12
<b>La composizione ideale dello spezzafame dal punto di vista nutrizionale</b>	15
Il magico mondo dei cereali	16
<b>Il pane e i suoi sostituti</b>	16
Gli alimenti che apportano proteine	20
Gli alimenti che apportano grassi buoni	20
La frutta o la verdura che apporta vitamine, sali minerali e fibra	20
<b>Il succo di frutta è frutta?</b>	21
<b>I consigli per comporre al meglio la merenda</b>	22
Guida alla scelta delle tisane per bambini	25
<b>La doppia merenda</b>	26
<b>Gli accessori indispensabili</b>	29
Contenitori	29
Stampini per cupcake in silicone	30
Minicontenitori portasalse	30
Minighiaccioli riutilizzabili per borse termiche	30
Miniforchettine	31
<b>Merende in versione estiva.</b>	
<b>Cosa c'è da sapere</b>	32
<b>Le merende che non vanno portate a scuola!</b>	34
<b>Il mondo delle merendine confezionate.</b>	
<b>Si o no?</b>	36
E chi non può scegliere la merenda a scuola?	36
<b>L'importanza di valutare quantità e proporzioni.</b>	37
<b>Il problema della frutta che si ossida una volta tagliata.</b>	38
Perché avviene l'ossidazione.	39
<b>Contenitori e borracce.</b>	
<b>Manutenzione e pulizia</b>	42
<b>L'idea in più. L'elemento sorpresa</b>	43
<b>100 proposte per la merenda</b>	47
1 banana + minifette biscottate al cioccolato	48
2 biscotto al cioccolato + mela	48
3 banana + snack ai piselli + noci pecan	49
4 carote + cracker di avena	50
5 mela + biscotti di riso e frutta + bacche di goji	50
6 carote + more + barretta di cioccolato e cereali soffiati	51
7 uva + minigallette ai frutti rossi	52
8 puff di mais + pera	52
9 minitigella + uva	53
10 minitigella + fichi	53
11 yogurt + granola	54
Consigli per aiutarvi a scegliere lo yogurt per i bambini	55
12 barretta alla zucca + frutti di bosco	56
13 barretta di cioccolato e semi di canapa + fragole	57
14 barretta di cereali e semi + albicocche, mirtilli e ciliegie	58
15 barretta energetica alla mela + carote	59
16 bliss balls + mela	60
17 kiwi + anacardi e uvetta + castagne	60
18 biscotti semplici ai cereali	61
19 biscotto farcito allo yogurt + carote	62
20 castagne + clementine	63
21 castagne	64
22 chips di mela + barretta di cereali	65
23 chia pudding con granella di nocciole e quinoa soffiata	66
24 cracker di barbabietola + chips di zucca	66
25 cinnamon rolls + mela con cannella	67
26 cookie alle gocce di cioccolato + carote	68
27 cracker + frullato di frutta	69
28 cracker alla frutta + mirtilli	70
29 minifette biscottate + fragole essiccate	71
30 cracker di legumi + banana	72
31 dorayaki alla marmellata di marroni + uva + mela	72
32 fette biscottate con frutta secca ed essicata	73
33 fetta biscottata con frutta secca ed essicata + clementina	74
34 focaccia con pomodorini + uva	74
35 focaccia con olive	75
36 frullato di frutta + minigallette al cioccolato	76
37 frullato di frutta + pane con crema di cioccolato	77
38 frutti di bosco + plumcake al cioccolato	78
39 grissini di mais + pera + noci	78
40 grissini + clementina + cioccolato	79
41 grissini alla curcuma + pomodorini + formaggio spalmabile	80
42 grissini al kamut + arancia	81
43 gallette di mais + crema di mandorle + mela	82



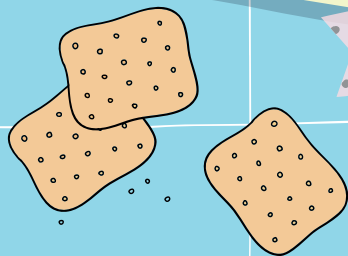


**Verdiana Ramina** si definisce una dietista da sempre, perché ancora prima della laurea ha potuto contare su basi solide che le sono state trasmesse dalla famiglia, da qui la convinzione forte che è proprio dalla famiglia che parte il processo di educazione alimentare. Le piace insegnare alle persone ad alimentarsi in modo corretto, vario, ricco di sapore e di gusto, convinta che la “sana alimentazione” sia molto semplicemente questa. Da quando è diventata mamma delle sue due gemelle si è dedicata esclusivamente all’educazione alimentare. Nelle sue parole: «Mi piace insegnare ai genitori come diventare i primi nutrizionisti dei propri figli» c’è il senso di tutto. Svolge la sua attività attraverso consulenze online, videocorsi dedicati a gravidanza e allattamento, ma anche per chi è alla ricerca di una gravidanza. In particolare si è specializzata nell’alimentazione dei bambini in tutte le fasce d’età, a partire dallo svezzamento (alimentazione complementare) scrivendo *Svezzamento per tutta la famiglia*, pubblicato con Gribaudo, che ha cambiato completamente il panorama dello svezzamento italiano (e non solo). Il suo profilo Instagram, su cui ogni giorno offre ricette e consigli, è seguito da oltre 230.000 utenti entusiasti. Per Gribaudo ha pubblicato anche *Gelatini* (2022) e *Il libro dei bimbi a tavola* (2023).

**Chiara Cattaneo** è foodblogger dal 2009, anno in cui decide di aprire il blog *Chi ha rubato le crostate?*, titolo ispirato al capitolo XI di *Alice nel Paese delle Meraviglie*, celebre romanzo di Lewis Carroll nonché argomento di tesi della sua Laurea in Scenografia all’Accademia di Belle arti di Brera. Da quel giorno arte, fotografia e cucina hanno creato un connubio perfetto che ha portato Chiara a essere firma di numerose testate giornalistiche di cucina, italiane ed estere, specializzandosi in ricette naturali, vegetariane e vegane. Con la nascita di Annika, la sua prima figlia, Chiara rivolge l’attenzione anche alla cucina per bambini diventando nel 2020 una delle foodblogger di Nutricam specializzata nella creazione di e-book e ricette creative per la famiglia con bambini piccoli e in svezzamento. Negli ultimi anni l’attività di Chiara si è spostata principalmente sui social, la sua pagina Instagram è seguita ogni giorno da migliaia di persone, prevalentemente genitori, che prendono spunto dai suoi consigli di cucina per bambini e per attività di gioco e manipolazione.

Merende sempre  
diverse, salutari  
e... facilissime  
da preparare.

Non sarebbe  
un sogno?



Verdiana  
Ramina

Chiara  
Cattaneo

In questo nuovo libro la dietista Verdiana Ramina e la foodblogger Chiara Cattaneo propongono **100 merende** sempre bilanciate dal punto di vista dei nutrienti e delle calorie, tutte semplicissime da preparare, pensate per **bambini di tutte le età** (e che faranno gola anche ai grandi).

Il tutto corredato da indicazioni nutrizionali, ricette e da tante informazioni utili per aiutare i nostri bimbi a **mangiare sano e con gusto**, adesso e durante l'età adulta.

