



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?

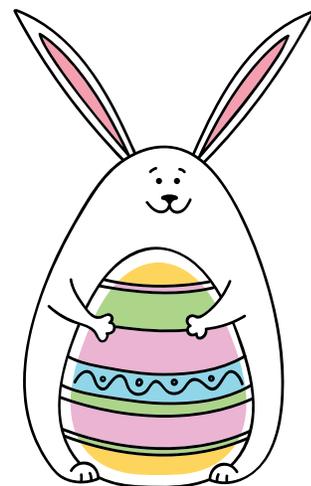
IDEE FACILISSIME
PER MERENDE CREATIVE

G R I B A U D O

gribaudo.it
feltrinelli.it

INDICE

Cari genitori...	6
Per chi è pensata questa guida	8
L'apporto energetico della merenda	9
Partiamo dal concetto importante di colazione	10
Come dev'essere un buon spezzafame	12
La composizione ideale dello spezzafame dal punto di vista nutrizionale	15
Il magico mondo dei cereali	16
Il pane e i suoi sostituti	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
Il succo di frutta è frutta?	21
I consigli per comporre al meglio la merenda	22
Guida alla scelta delle tisane per bambini	25
La doppia merenda	26
Gli accessori indispensabili	29
Contenitori	29
Stampini per cupcake in silicone	30
Minicontenitori portasalse	30
Minighiaccioli riutilizzabili per borse termiche	30
Miniforchettine	31
Merende in versione estiva.	
Cosa c'è da sapere	32
Le merende che non vanno portate a scuola!	34
Il mondo delle merendine confezionate.	
Si o no?	36
E chi non può scegliere la merenda a scuola?	36
L'importanza di valutare quantità e proporzioni.	37
Il problema della frutta che si ossida una volta tagliata.	38
Perché avviene l'ossidazione.	39
Contenitori e borracce.	
Manutenzione e pulizia	42
L'idea in più. L'elemento sorpresa	43
100 proposte per la merenda	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

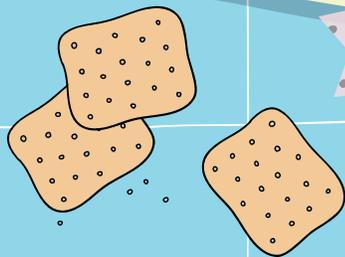


Verdiana Ramina si definisce una dietista da sempre, perché ancora prima della laurea ha potuto contare su basi solide che le sono state trasmesse dalla famiglia, da qui la convinzione forte che è proprio dalla famiglia che parte il processo di educazione alimentare. Le piace insegnare alle persone ad 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.

