

Verdiana Ramina  
Chiara Cattaneo

# Cosa porto a SCUOLA?

IDEE FACILISSIME  
PER MERENDE CREATIVE



Una ricetta  
esclusiva per il  
**CARNEVALE**



GRIBAUDO

# Miniciambelline di Carnevale

## Ingredienti per 15 miniciambelline

- 1 uovo
- 30 g di zucchero
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 30 ml di olio di semi
- 50 g di farina 00
- 20 g di amido di mais
- 1 cucchiaio di miele
- 4 g di lievito per dolci

## Per decorare

- zucchero a velo
- codette di zucchero

Sbattete l'uovo con lo zucchero e il miele, aggiungete olio e succo di limone e amalgamate con le fruste. Aggiungete la farina addizionata al lievito e all'amido di mais e mescolate con cura sino a ottenere una pastella liscia.

Riempite lo stampo delle ciambelline fino a tre quarti e infornate a 180 °C in modalità statica per circa 10-12 minuti: le ciambelline devono risultare dorate. Una volta fredde, sfornatele e decoratele.

Per la decorazione, realizzate una glassa all'acqua sbattendo due cucchiaini di zucchero a velo con quanto basta di acqua per ottenere una glassa fluida (potete aromatizzare con un goccio di succo di arancia) e decorate le ciambelle.

In alternativa sciogliete il cioccolato fondente e decorate con codette di zucchero.



## Per la variante al cioccolato

- 30 g di cioccolato fondente
- codette di zucchero

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
<b>Guida alla scelta delle tisane per bambini</b> . . . . .	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
<b>Perché avviene l'ossidazione</b> . . . . .	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
<b>1 banana + minifette biscottate al cioccolato</b> . . . . .	48
<b>2 biscotto al cioccolato + mela</b> . . . . .	48
<b>3 banana + snack ai piselli + noci pecan</b> . . . . .	49
<b>4 carote + cracker di avena</b> . . . . .	50
<b>5 mela + biscotti di riso e frutta + bacche di goji</b> . . . . .	50
<b>6 carote + more + barretta di cioccolato e cereali soffiati</b> . . . . .	51
<b>7 uva + minigallette ai frutti rossi</b> . . . . .	52
<b>8 puff di mais + pera</b> . . . . .	52
<b>9 minitigella + uva</b> . . . . .	53
<b>10 minitigella + fichi</b> . . . . .	53
<b>11 yogurt + granola</b> . . . . .	54
<b>Consigli per aiutarvi a scegliere lo yogurt per i bambini</b> . . . . .	55
<b>12 barretta alla zucca + frutti di bosco</b> . . . . .	56
<b>13 barretta di cioccolato e semi di canapa + fragole</b> . . . . .	57
<b>14 barretta di cereali e semi + albicocche, mirtilli e ciliegie</b> . . . . .	58
<b>15 barretta energetica alla mela + carote</b> . . . . .	59
<b>16 bliss balls + mela</b> . . . . .	60
<b>17 kiwi + anacardi e uvetta + castagne</b> . . . . .	60
<b>18 biscotti semplici ai cereali</b> . . . . .	61
<b>19 biscotto farcito allo yogurt + carote</b> . . . . .	62
<b>20 castagne + clementine</b> . . . . .	63
<b>21 castagne</b> . . . . .	64
<b>22 chips di mela + barretta di cereali</b> . . . . .	65
<b>23 chia pudding con granella di nocciole e quinoa soffiata</b> . . . . .	66
<b>24 cracker di barbabietola + chips di zucca</b> . . . . .	66
<b>25 cinnamon rolls + mela con cannella</b> . . . . .	67
<b>26 cookie alle gocce di cioccolato + carote</b> . . . . .	68
<b>27 cracker + frullato di frutta</b> . . . . .	69
<b>28 cracker alla frutta + mirtilli</b> . . . . .	70
<b>29 minifette biscottate + fragole essiccate</b> . . . . .	71
<b>30 cracker di legumi + banana</b> . . . . .	72
<b>31 dorayaki alla marmellata di marroni + uva + mela</b> . . . . .	72
<b>32 fette biscottate con frutta secca ed essicata</b> . . . . .	73
<b>33 fetta biscottata con frutta secca ed essicata + clementina</b> . . . . .	74
<b>34 focaccia con pomodorini + uva</b> . . . . .	74
<b>35 focaccia con olive</b> . . . . .	75
<b>36 frullato di frutta + minigallette al cioccolato</b> . . . . .	76
<b>37 frullato di frutta + pane con crema di cioccolato</b> . . . . .	77
<b>38 frutti di bosco + plumcake al cioccolato</b> . . . . .	78
<b>39 grissini di mais + pera + noci</b> . . . . .	78
<b>40 grissini + clementina + cioccolato</b> . . . . .	79
<b>41 grissini alla curcuma + pomodorini + formaggio spalmabile</b> . . . . .	80
<b>42 grissini al kamut + arancia</b> . . . . .	81
<b>43 gallette di mais + crema di mandorle + mela</b> . . . . .	82



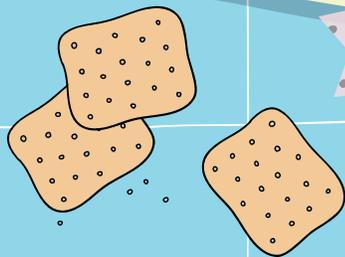


**Verdiana Ramina** si definisce una dietista da sempre, perché ancora prima della laurea ha potuto contare su basi solide che le sono state trasmesse dalla famiglia, da qui la convinzione forte che è proprio dalla famiglia che parte il processo di educazione alimentare. Le piace insegnare alle persone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

