



Verdiana Ramina
Chiara Cattaneo

Cosa porto a SCUOLA?

IDEE FACILISSIME
PER MERENDE CREATIVE



MERENDE
settimanali

G R I B A U D O

Proposta di merende per una settimana

LUNEDÌ

METÀ MATTINA

Yogurt con granola
Ricetta disponibile a pag. 54 di *Cosa porto a scuola?*

METÀ POMERIGGIO

Mela a fette con un cucchiaino di burro di arachidi o di mandorle



MARTEDÌ

METÀ MATTINA

Un piccolo panino farcito di ricotta e un cucchiaino di miele

GIORNO DI
ATTIVITÀ SPORTIVA

METÀ POMERIGGIO

Smoothie con frutta fresca (banane, fragole) e latte + barretta alla zucca
Ricetta disponibile a pag. 135 di *Cosa porto a scuola?*

MERCOLEDÌ

METÀ MATTINA

Una banana e un biscotto

METÀ POMERIGGIO

Carote e cetrioli tagliati a bastoncini + stick di pane tostato con formaggio spalmabile

GIORNO DI
ATTIVITÀ SPORTIVA

GIOVEDÌ

METÀ MATTINA

Mezza mela tagliata stick + 2-3 grissini alla pizza



METÀ POMERIGGIO

Bliss ball con lamponi e cocco + yogurt + mirtilli + pane
Ricetta disponibile a pag. 120 di *Cosa porto a scuola?*

VENERDÌ

METÀ MATTINA

Una piccola fetta di plumcake fatto in casa + lamponi

METÀ POMERIGGIO

Spiedini di frutta (es. fragole, uva, kiwi) + yogurt aromatizzato
alla fragola + cereali soffiati

yogurt + granola



barretta alla zucca + frutti di bosco



L'idea in più
Sostituite i frutti di bosco
con altra frutta fresca
di stagione.

Barretta alla zucca



L'idea in più
Fuori stagione potete sostituire la purea di zucca con quella di frutta a piacere, utilizzandone la stessa quantità.

Ingredienti per uno stampo da 8 barrette

- 200 g di purea di zucca
- 130 g di fiocchi di avena piccoli
- 90 g di farina a scelta
- 1 cucchiaino di semi di lino o di chia
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di cannella
- 3 cucchiai di olio di semi
- 2 uova

Mescolate tra loro tutti gli ingredienti secchi; se non avete i fiocchi di avena piccoli potete utilizzare quelli grandi dopo averli brevemente frullati nel mixer.

Aggiungete gli ingredienti umidi e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

Riempite lo stampo da barrette e infornate a 180 °C fino a doratura: ci vorranno circa 20-30 minuti.

Aggiungete frutta secca o essiccata a piacere all'impasto.

Si conservano in frigo per 2-3 giorni o in congelatore.



bliss balls con lamponi e cocco + yogurt + mirtilli + pane

L'idea in più
Frullate lo yogurt
con qualche mirtillo:
otterrete uno
yogurt alla frutta.



POMERIGGIO

MATTINA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENEDÌ

SABATO

DOMENICA

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



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.