

Consigli per uno spuntino intelligente

Una merenda sana

- ✓ contiene sempre acqua o una tisana alle erbe o alla frutta non zuccherata
- ✓ è composta da un frutto e/o una verdura
- ✓ è variopinta e priva di zuccheri
- ✓ a seconda dell'attività fisica svolta, delle necessità e della fame, può essere completata con un prodotto a base di cereali e/o latte e da noci

Uno spuntino intelligente

- ✓ non è un pasto e completa i pasti principali
- ✓ va consumato unicamente quando si ha veramente fame
- ✓ carica le pile, soprattutto quando ci si muove tanto durante gli intervalli
- ✓ rafforza la capacità di concentrazione a scuola
- ✓ predilige prodotti di stagione regionali
- ✓ il pratico contenitore per snack mantiene freschi spuntini e merende ed evita di sprecare inutilmente materiale d'imballaggio

Combinazione e varietà per il massimo gusto

- ✓ Gli alimenti sulla prima pagina possono essere combinati a piacere. Per esempio:



Non regolarmente, ma per variare

- ✓ frutti esotici come banane, mango, ananas, papaya (al momento dell'acquisto di frutti esotici, preferite in primo luogo le offerte bio e fair trade)
- ✓ frutta secca
- ✓ carne e prodotti a base di carne (preferibilmente nelle varianti povere di grassi)
- ✓ succhi di frutta diluiti in acqua


Non sono raccomandabili

- > barrette di cioccolato, latte e cereali
- > croissant
- > cereali per la colazione zuccherati
- > biscotti
- > bibite zuccherate come tè freddo, sciroppo, coca, bevande energetiche ecc. nonché bevande light/zero dolcificate artificialmente
- > bevande aromatizzate a base di latte
- > prodotti grassi o molto salati come salatini, patatine, noci salate

Idee per spuntini e merende sani

Promozione Salute Svizzera

					
eau	infusion	pommes	poires	raisin	cerises
BIBITE		FRUTTI			
					
prunes/ pruneaux	nectarines/ pêches	mandarines	oranges	kiwis	abricots
					
figes	fruits rouges	melons	tomates	carottes	concombres
		VERDURA			
					
poivrons	radis	fenouil	chou-rave	céleri	pain complet
		PANE E CEREALI			
					
pain mi-blanc	flocons de céréales non sucrés	pain croustillant	gallettes de riz	fromage	fromage frais
		LATTICINI			
					
séré nature	yaourt nature	lait	noix	noisettes	amandes
		NOCI			

 Rischio di soffocamento nei bambini