

# 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

|                                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                         |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Wasser                  | <br>Tee                      | <br>Äpfel                            | <br>Birnen        | <br>Trauben         | <br>Kirschen                           |
| BIBITE                                                                                                         |                                                                                                                 | FRUTTI                                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                           |
| <br>Pflaumen/<br>Zwetschgen | <br>Nektarinen/<br>Pfirsiche | <br>Mandarinen                       | <br>Orangen       | <br>Kiwis           | <br>Aprikosen                          |
| <br>Feigen                  | <br>Beeren                   | <br>Melonen                          | <br>Tomaten       | <br>Karotten        | <br>Gurken                             |
|                                                                                                                |                                                                                                                 | VERDURA                                                                                                                 |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                           |
| <br>Peperoni                | <br>Radieschen               | <br>Fenchel                          | <br>Kohlrabi      | <br>Stangensellerie | <br>Vollkornbrot                       |
|                                                                                                                |                                                                                                                 | PANE E CEREALI                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                           |
| <br>Ruchbrot              | <br>ungesüsste<br>Flocken  | <br>Knäckebröt/<br>Vollkorncracker | <br>Reiswaffeln | <br>Käse          | <br>Frisch-/Hütten-<br>käse auf Brot |
|                                                                                                                |                                                                                                                 | LATTICINI                                                                                                               |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                           |
| <br>Quark nature          | <br>Joghurt nature         | <br>Milch                          | <br>Baumnüsse   | <br>Haselnüsse    | <br>Mandeln                          |
|                                                                                                                |                                                                                                                 | NOCI                                                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                           |

 Rischio di soffocamento nei bambini