

# 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

 acqua	 tè	 mele	 pere	 uva	 ciliegie
BIBITE		FRUTTI			
 prugne	 nettarine/ pesche	 mandarini	 arance	 kiwi	 albicocche
 fichi	 bacche	 meloni	 pomodori	 carote	 cetrioli
		VERDURA			
 peperoni	 ravanelli	 finocchio	 cavolo rapa	 sedano	 pane integrale
		PANE E CEREALI			
 pane semibianco	 fiocchi d'avena non zuccherati	 pane croccante	 cialde di riso soffiato	 formaggio	 formaggio fresco
		LATTICINI			
 ricotta al naturale	 yogurt al naturale	 latte	 noci	 nocciole	 mandorle
		NOCI			

 Rischio di soffocamento nei bambini