



Consigli per uno spuntino equilibrato

Bere e mangiare sono esperienze sensoriali ricche di gusto. Gli spuntini e i pasti regolari e fantasiosi saziano i bambini e li rendono efficienti. La scheda per gli spuntini mostra come preparare una merenda equilibrata.

Uno spuntino equilibrato



- ✓ contiene acqua o una tisana alle erbe o alla frutta non zuccherata.
- ✓ è composto da frutta e/o verdura.
- ✓ è colorato e fantasioso.
- ✓ è privo 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.

Non regolarmente, ma per variare



- ✓ carne e prodotti a base di carne come salsiccia, prosciutto, carne secca – preferibilmente nelle varianti povere di grassi.

Sciagurare la bocca con acqua dopo aver mangiato i seguenti cibi:

- ✓ frutta secca
- ✓ succo di frutta (senza zuccheri aggiunti)
- ✓ frutti esotici come banane, mango, ananas, papaya – al momento dell'acquisto di frutti esotici, quanto più possibile, preferite in primo luogo le offerte bio e fair trade.

Non sono raccomandabili



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

Uno spuntino equilibrato

- ✓ 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.
- ✓ predilige prodotti di stagione regionali.
- ✓ si conserva preferibilmente in un contenitore per snack: mantiene freschi spuntini e merende ed evita di sprecare inutilmente materiale d'imballaggio.

Dimensioni di una porzione

1 porzione di verdura e frutta = ciò che il vostro bambino riesce a tenere in una mano.



Idee per uno spuntino equilibrato

Suggerimento
Combinazione e varietà sono l'ingrediente principale per la creazione di spuntini fantasiosi e decorativi, come il pane con formaggio di montagna o lo yogurt naturale con frutti di bosco.

Bevande



acqua del rubinetto*
o acqua minerale



tè alla frutta / alle erbe
non zuccherati

* In Svizzera l'acqua del rubinetto è saporita e igienicamente ineccepibile.

Frutta



mele
tutto l'anno



pere
agosto-aprile



pere
settembre-novembre



ciliegie
giugno-agosto



fichi
giugno-settembre



bacche
giugno-ottobre



meloni
giugno-ottobre



prugne
agosto-ottobre



nettarine/
pesche
giugno-agosto



mandarini
novembre-febbraio



arance
novembre-febbraio



kiwi
tutto l'anno



albicocche
giugno-agosto

Verdura



pomodori
giugno-settembre



carote
tutto l'anno



cetrioli
aprile-ottobre



cavolo rapa
marzo-novembre



sedano
maggio-settembre



peperoni
luglio-ottobre



ravanelli
maggio-settembre



finocchio
maggio-novembre

Pane e cereali



pane integrale



pane semibianco



fiocchi d'avena
non zuccherati



pane croccante



cialde di riso soffiato

Prodotti caseari



formaggio



formaggio fresco
in crema o in fiocchi



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte

Noci



noci



nocciole



mandorle



anacardi



Rischio di soffocamento nei bambini / è possibile utilizzare noci tritate.