

Ho ancora bisogno di aiuto per mangiare

Dentatura poco sviluppata, non riesce a masticare e mangiare bene

Non posso ancora mangiare tutto

Dentatura sviluppata a metà, mangia e mastica abbastanza bene

Ora posso mangiare tutto

Dentatura ben sviluppata, mangia e mastica bene

Yogurt alla frutta



Yogurt con purea di frutta

Come muesli:
aggiungere 1 cucchiaino di fiocchi solubili (ad es. di miglio)



Yogurt con frutta grattugiata oppure tagliata a pezzettini

Come muesli:
aggiungere 1–2 cucchiaini di fiocchi d'avena



Yogurt con pezzi di frutta

Come muesli:
aggiungere 1 cucchiaino di fiocchi d'avena

Piattino di frutta e verdura



Frutta e verdura morbida, sbucciata, senza semi, tagliata a pezzetti piccoli



Frutta e verdura in parte sbucciata, tagliata a pezzetti o fettine



Frutta e verdura tagliata a pezzetti o fettine

Con pane e frutta



Pane bigio o pane integrale senza la crosta, un po' di burro e marmellata di frutta senza semi, formaggio fresco alla panna, verdura e/o frutta morbida sbucciata e senza semi



Pane bigio o pane integrale con una crosta morbida, un po' di burro e marmellata, formaggio fresco alla panna con un po' di frutta di stagione



Pane bigio o pane integrale con un po' di burro e marmellata, quark con un po' di frutta di stagione

Con formaggio e verdura



Formaggio fresco su gallette di cereali, verdura sbucciata e senza semi e/o frutta morbida



Rondelle di cetriolo con mozzarelline tagliate a metà e cracker integrali



Cracker integrali con un po' di burro e di formaggio, 1–2 mezzi gherigli di noce, bastoncini di verdura



Buono a sapersi

Durante l'infanzia sono ideali due spuntini tra i pasti, a base di cereali, frutta, verdura, latte e latticini. Ancora meglio se con prodotti indigeni e di stagione.

Queste le quantità

Ogni bambino mangia quantità diverse. L'appetito di ognuno può variare anche al momento dello spuntino. Queste le quantità consigliate:

Spuntino del mattino e merendina	Ho ancora bisogno di aiuto per mangiare	Non posso ancora mangiare tutto	Ora posso mangiare tutto
Yogurt nature	50g	100g	100g
Formaggio fresco alla panna	10g	15g	15g
Mozzarella	–	2–3 palline	3–4 palline
Formaggio a pasta molle	–	15–20g	20–30g
Quark	–	–	50g
Pane	20g	20–25g	25g
Fiocchi di cereali	1 cucchiaino (5g)	2 cucchiaini (12–15g)	1 cucchiaio (20g)
Galette di cereali	3 pezzi	3–4 pezzi	4 pezzi
Cracker integrali	–	3–4 pezzi	3–4 pezzi
Frutta	30g	40g	50g
Verdura	20g	25g	35g
Burro / marmellata	½ cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino

Questo ci piace e ci fa bene

Cereali: pane bigio, pane integrale, gallette di cereali, knäckebröt, fiocchi d'avena e altri fiocchi di cereali non edulcorati

Latte e latticini: latte intero, yogurt intero nature, quark nature, cottage cheese, formaggio fresco, formaggio

Frutta e verdura: frutta e verdura di stagione e di produzione indigena

Grassi da spalmare: burro

Bibite: acqua e tisane alla frutta e alle erbe, non zuccherate

Dolciumi: un po' di marmellata o di miele su una fetta di pane imburrate non è un problema. È meglio evitare le creme di cioccolato da spalmare, i latticini edulcorati o i fiocchi croccanti edulcorati.

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
Casella postale
3000 Berna 6

Telefono 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© Swissmilk, 2016



Le mie merendine preferite Spuntini sani da 1 a 4 anni



swissmilk