

Uno spuntino sano dal lunedì al venerdì

Per la ricreazione del mattino i bambini hanno bisogno di uno spuntino sano, che li aiuti a riprendere le energie e a ritrovare l'attenzione necessaria per le lezioni che dovranno ancora seguire fino a mezzogiorno. Purtroppo, non tutto ciò che li invoglia li aiuta anche a concentrarsi. Per riuscire a reggere il ritmo di una giornata scolastica, nella scatola da infilare in cartella ci vuole lo spuntino giusto.

Settimana 1



una mela
e un po' di latte



noci, nocciole
e carne secca



quark intero
con frutta



spicchi di finocchio con
cubetti di formaggio e
ravanelli



rotolini di formaggio,
bastoncini di cetriolo
e cracker integrali

Settimana 2



pomodorini ciliegia
e un uovo sodo



formaggio, nocciole
e bastoncini di carota



yogurt nature
e knäckebröt



cubetti di frutta
e di verdura



frutti di bosco freschi,
cracker integrali e nocciole

Uno spuntino sano dal lunedì al venerdì



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

Cosa ci vuole per un ottimo spuntino



verdura e frutta di stagione



latte e latticini



carne secca, prosciutto, uova



pane integrale, knäckebrot,
cracker integrali



noci e nocciole



acqua, tè non edulcorato



Le quantità che figurano sulle immagini sono solo indicative, e andranno adattate alle abitudini alimentari e all'appetito di ogni bambino. Se il bambino a colazione mangia poco, lo spuntino potrà senz'altro essere più abbondante. La stessa regola vale per i giorni in cui sono previste lezioni di ginnastica, passeggiate nel bosco o giochi all'aperto.

Ecologici e intelligenti



scatolina portamerenda lavabile



borraccia



cucchiaio, spiedini di legno, contenitori
e buste di carta alimentare