

Spuntini sani

rapidi e semplici

Uno spuntino sano aiuta i bambini a rimanere in forma e concentrati per tutta la mattina. Se poi è facile e veloce da preparare, tanto meglio! Le combinazioni proposte qui seguono i consigli per spuntini sani e equilibrati da portare a scuola.



Carota, cracker integrali e formaggio



Pomodorini e mozzarelline



Pezzetti di verdura e hummus



Rondelle di mela essiccate, noci e nocciole



Cetrioli e formaggino con knäckebrot integrale



Cracker e formaggino con un mandarino



Pezzetti di peperone e un uovo



Fettine di frutta e di verdura



Pomodorini e piadina integrale alla carne secca



Uva e gallette di mais



Mirtilli, formaggio e bastoncini di cereali



Mela e tramezzino integrale al formaggio



Prugne, gallette di riso integrale e latte



Mini peperoni e energy balls



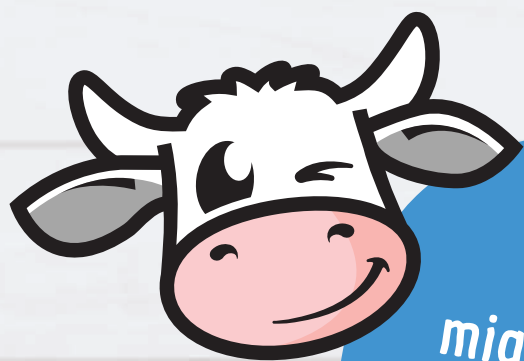
Yogurt con fragole e muesli



Se la colazione è stata un po' svogliata o se il programma prevede una lezione di ginnastica, giochi all'aperto o una gita nel bosco, il contenuto della scatolina per lo spuntino della ricreazione potrà essere un po' più abbondante.

NELLA SCATOLINA DELLO SPUNTINO

Acqua o un'infusione non zuccherata, verdura e frutta: ecco gli elementi fondamentali di uno spuntino sano, che poi potrà essere completato con latticini, prodotti a base di cereali, noci e nocciole varie.



La scelta migliore: frutta e verdura locale e di stagione.



Frutta e verdura

Prodotti a base di cereali (ad es. pane, cracker o fiocchi), se possibile integrali



Noci e nocciole



Latte e latticini (ad es. yogurt, formaggio o formaggino)



Per variare: uova, carne



E sempre da bere: acqua o un'infusione senza zucchero