

# 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 ai cereali



Mela e tramezzino integrale al formaggio



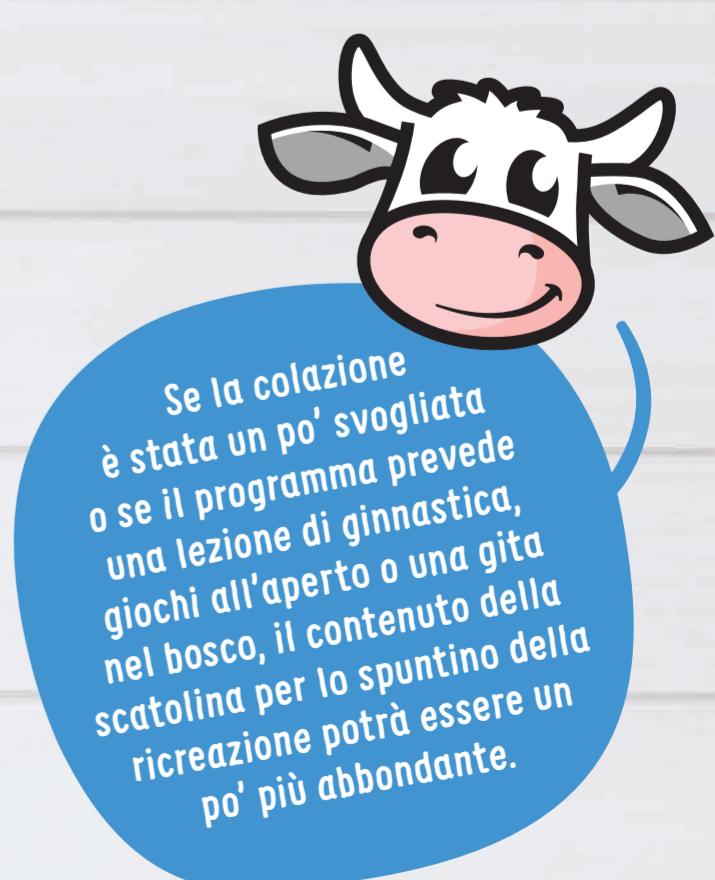
Prugne, gallette di riso integrale e latte



Mini peperoni e energy balls



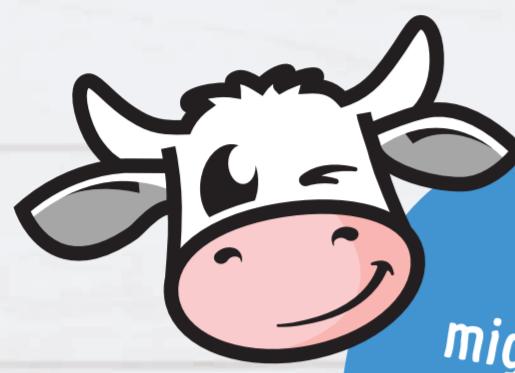
Yogurt con fragole e müesli



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*