Spuntini sani
rapidi e semplici

Ci vuole uno spuntino – ma quello giusto!

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 scatolina da infilare in cartella ci vuole lo spuntino giusto.

Le undici proposte che seguono corrispondono alle correnti raccomandazioni nutrizionali per spuntini sani a scuola e all'asilo. Sono anche molto comode, poiché facili da inscatolare o impacchettare.

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.

Buon appetito!

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

Tutti questi elementi possono essere combinati nei modi più diversi ...

5

latte – uno spuntino intelligente

una mela e un po’ di latte

noci, nocciole e carne secca

8

spicchi di finocchio con cubetti di formaggio e ravanelli

per cambiare un po’

quark con frutta fresca

rotolini di formaggio, bastoncini di cetriolo e cracker integrali

pomodorini ciliegia e un uovo sodo

12

formaggio, nocciole e bastoncini di carota

semplice e buono

yogurt nature e knäckebrot

fresco e croccante

cubetti di frutta e di verdura

bacche fresche, cracker integrali e nocciole

spiedini di verdura e mozzarelline

Ecologici e intelligenti

Anche per gli spuntini vale la pena tener d'occhio le confezioni e gli imballaggi, così da ridurre il volume dei rifiuti. La miglior soluzione è sistemare il cibo solido in una scatolina lavabile e prevedere una borraccia per i liquidi. Se occorrono posate, è meglio rinunciare a quelle di plastica monouso e utilizzare invece quelle normali, che saranno poi semplicemente lavate. Quanto al materiale, tra la plastica, l'alluminio e la carta, e senz'altro meglio quest'ultima. Non dimentichiamoci dell'ambiente!

Swissmilk sul web
Tante cosine utili

Per la scuola

La pagina web per la scuola www.swissmilk.ch/scuola propone informazioni sul l'alimentazione, gli spuntini e la Giornata della pausa latte. Sono inoltre disponibili, da scaricare gratuitamente, numerose dispense per tutti i livelli scolastici.

Per chi ama le ricette

Con più di 8000 proposte, il ricettario di Swissmilk è il più grande della Svizzera. Idee per la cucina di tutti i giorni, incredibili torte di compleanno, sfiziosi stuzzichini per ricevere gli amici o suggerimenti raffinati per un menu speciale.

www.swissmilk.ch/ricette

Shop

Il nostro shop online propone simpatici articoli Lovely, piccole cose utili di ogni genere e interessanti opuscoli gratuiti, ad es. «Colazioni e spuntini – I consigli di Lovely» (art. n. 131250I).

www.swissmilk.ch/shop

I nostri opuscoli possono essere ordinati per telefono, per posta elettronica oppure direttamente attraverso il nostro shop online:

telefono 031 359 57 28
ordinazione@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/shop

I nostri articoli sono disponibili fino a esaurimento delle scorte. Per gli articoli a pagamento fatturiamo le spese di porto. Gli opuscoli gratuiti sono forniti senza spese di porto fino a 3 esemplari. Inviamo i nostri articoli solo sul territorio svizzero. Le condizioni generali sono pubblicate su www.swissmilk.ch.

Impressum

© Swissmilk 2019

Editore: Produttori Svizzeri di Latte PSL, Swissmilk, Berna **Direzione del progetto:** Sandra Geiger, sezione Alimentazione e gastronomia **Traduzione:** Trait d'Union, Berna **Foto:** Simone Wälti, Rosshäusern; Ruth Küng, Zurigo **Grafica:** Grafix Jungo, Münsingen **Litografia:** Form AG, Berna **Stampa:** Merkur Druck AG, Langenthal

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Alimentazione e gastronomia
Weststrasse 10
casella postale
3000 Berna 6
telefono 031 359 57 28
ag@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Art. n. 131290I

Svizzera. Naturalmente.

SUISSE GARANTIE

swissmilk