

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 inflare 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