

# 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](http://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