



# Spuntini sani

rapidi e semplici

I bambini bruciano molte energie – scorrazzando qua e là, giocando con gli altri oppure riflettendo sul compito di aritmetica.

I bambini sono come piccole batterie, hanno bisogno di uno spuntino appetitoso per mantenere la carica durante tutta la mattina. L'ideale è qualcosa che si possa preparare in un attimo e infilare nella cartella senza problemi. Questo libretto propone diverse idee, tutte in linea con le raccomandazioni delle autorità scolastiche per un'alimentazione sana e equilibrata.



Acqua (oppure un'infusione senza zucchero), frutta e verdura: ecco un'ottima base per lo spuntino della ricreazione.

Se tua figlia o tuo figlio a colazione mangia poco oppure a ricreazione ha molta fame, nella scatola dello spuntino si può mettere qualcosa di più sostanzioso. Lo stesso vale se il programma della giornata prevede ginnastica, una gita nel bosco oppure giochi all'aperto. In questo caso si può aggiungere anche un latticino, qualche prodotto a base di cereali e noci o nocciole.



# NELLA SCATOLINA DELLO SPUNTINO



**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**

Se i bambini potessero scegliere da soli, nella scatola finirebbe senz'altro anche qualche dolcime.

Certo, in generale i bambini amano molto i dolciumi (barrette, cioccolato, bevande zuccherate...) che però non sono adatti per lo spuntino: l'energia che forniscono dura poco e la fame torna rapidamente. Per non parlare dei problemi di carie che causano. Vanno evitati anche gli snack industriali molto grassi e salati (ad es. chips).



Cibo regionale e di stagione, per evitare trasporti su lunghe distanze e proteggere il clima.

Certa frutta o certa verdura (si pensi ad es. alle mele e alle carote) può essere conservata a lungo ed è disponibile su tutto l'arco dell'anno. Un altro punto a favore: consumando alimenti regionali, si sostiene il lavoro delle produttrici e dei produttori locali.



**Fettine di frutta  
e di verdura**



**Pomodorini e  
mozzarelline**



**Carota,  
cracker integrali  
e formaggio**



Mela e  
tramezzino  
integrale al  
formaggio





Yogurt  
con fragole  
e muesli



**Cetrioli e  
formaggino ...**



**... con  
knäckebrot  
integrale**





↖  
**Pomodorini e  
piadina integrale  
alla carne secca**

Fettine di  
peperone ...



... e un uovo



**Cracker e  
formaggino  
fresco con un  
mandarino**



**Pezzetti di verdura  
e hummus**





**Rondelle di mela  
essiccate, noci e nocciole** ↗



Prugne, gallette  
di riso integrale  
e latte



Peperoni e  
energy balls





**Uva e  
gallette di  
mais**





**Mirtilli,  
formaggio e  
bastoncini ai  
cereali**



— — —  
Altre informazioni  
sugli spuntini e tante  
ricette sfiziose:



[swissmilk.ch/dix-heures](https://swissmilk.ch/dix-heures)

**Produttori Svizzeri di Latte PSL**

**Swissmilk**

**Salute e sapori**

Laubeggstrasse 68

3006 Berna

[swissmilk.ch](https://www.swissmilk.ch)

© Swissmilk 2025

Svizzera. Naturalmente.

swissmilk