

Consigli per uno spuntino intelligente

Una merenda sana

- ✓ contiene sempre acqua o una tisana alle erbe o alla frutta non zuccherata
- ✓ è composta da un frutto e/o una verdura
- ✓ è variopinta e priva di zuccheri
- ✓ a seconda dell'attività fisica svolta, delle necessità e della fame, può essere completata con un prodotto a base di cereali e/o latte e da noci

Uno spuntino intelligente

- ✓ non è un pasto e completa i pasti principali
- ✓ va consumato unicamente quando si ha veramente fame
- ✓ carica le pile, soprattutto quando ci si muove tanto durante gli intervalli
- ✓ rafforza la capacità di concentrazione a scuola
- ✓ predilige prodotti di stagione regionali
- ✓ il pratico contenitore per snack mantiene freschi spuntini e merende ed evita di sprecare inutilmente materiale d'imballaggio

Combinazione e varietà per il massimo gusto

- ✓ Gli alimenti sulla prima pagina possono essere combinati a piacere. Per esempio:



Non regolarmente, ma per variare

- ✓ frutti esotici come banane, mango, ananas, papaya (al momento dell'acquisto di frutti esotici, preferite in primo luogo le offerte bio e fair trade)
- ✓ frutta secca
- ✓ carne e prodotti a base di carne (preferibilmente nelle varianti povere di grassi)
- ✓ succhi di frutta diluiti in acqua

Non sono raccomandabili

- > barrette di cioccolato, latte e cereali
- > croissant
- > cereali per la colazione zuccherati
- > biscotti
- > bibite zuccherate come tè freddo, sciroppo, coca, bevande energetiche ecc. nonché bevande light/zero dolcificate artificialmente
- > bevande aromatizzate a base di latte
- > prodotti grassi o molto salati come salatini, patatine, noci salate



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

www.sge-ssn.ch



Wasser



Tee



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen

BIBITE

FRUTTI



Pflaumen/
Zwetschgen



Nektarinen/
Pflirsiche



Mandarinen



Orangen



Kiwis



Aprikosen



Feigen



Beeren



Melonen



Tomaten



Karotten



Gurken

VERDURA



Peperoni



Radieschen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkornbrot

PANE E CEREALI



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken



Knäckebröt/
Vollkorncracker



Reiswaffeln



Käse



Frisch-/Hütten-
käse auf Brot

LATTICINI



Quark nature



Joghurt nature



Milch



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

NOCI

 Rischio di soffocamento nei bambini