

Bibite

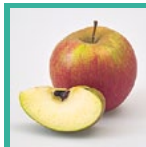


acqua
del rubinetto o acqua minerale**



tè
senza zucchero

Frutti



mele
tutto l'anno
(a seconda della varietà)



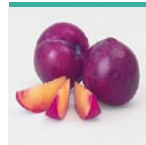
pere
agosto – aprile
(a seconda della varietà)



uva
settembre – novembre



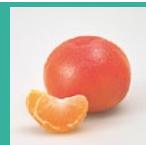
ciliegie
giugno – agosto
(a seconda della varietà)



prugne
agosto – ottobre



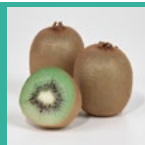
nettarine/ pesche
giugno – agosto*



mandarini
novembre – febbraio*



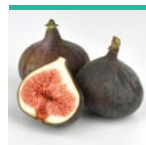
arance
novembre – febbraio*



kiwi
tutto l'anno*



albicocche
giugno – agosto



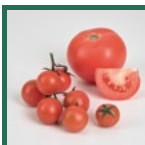
fichi
giugno, luglio, settembre*



bacche
giugno – ottobre
(a seconda della varietà)



meloni
giugno – ottobre*



pomodori
giugno – settembre



carote
tutto l'anno

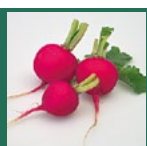


cetrioli
aprile – ottobre

Verdura



peperoni
luglio – ottobre



ravanelli
maggio – settembre



finocchio
maggio – novembre



cavolo rapa
marzo – novembre



sedano
maggio – settembre

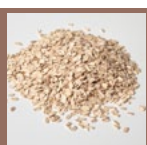


pane integrale

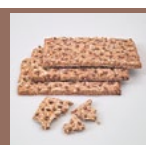
Pane e cereali



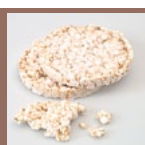
pane semibianco



flocchi di cereali non zuccherati
(per es. avena, miglio ecc.)



pane croccante



cialde di riso soffiato



formaggio



formaggio fresco sul pane

Latticini



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte



noci



nocciole



mandorle

*Solo d'importazione

**L'acqua del rubinetto in Svizzera è buona e si può bere tranquillamente

= Pericolo di soffocamento per i bambini piccoli / le noci macinate non comportano alcun problema



Una merenda sana:

- ☺ comprende sempre acqua oppure tisane alle erbe o alla frutta non zuccherate
- ☺ è composta da un frutto e/o una verdura
- ☺ è variopinta e priva di zuccheri
- ☺ a seconda dello sforzo fisico e della fame può essere completata con un prodotto a base di cereali e/o latte e noci



Uno spuntino corretto:

- ☺ completa al meglio i pasti principali a scuola e a casa
- ☺ calma i languorini tra un pasto e l'altro
- ☺ rifornisce di nuova energia, soprattutto in caso di intensa attività fisica, durante gli intervalli e nel tempo libero
- ☺ sostiene la capacità di concentrazione a scuola
- ☺ si compone idealmente di prodotti regionali e stagionali
- ☺ viene riposto in un pratico contenitore che lo mantiene fresco ed evita di sprecare inutilmente materiale d'imballaggio

Combinazioni e varietà a favore del palato:

- ☺ Gli alimenti sulla prima pagina possono essere combinati nei modi più fantasiosi, ad esempio:



Non regolarmente, ma ogni tanto:

- ☺ Frutti esotici quali banane, mango, ananas, papaya (da controllare al momento dell'acquisto e prediligere l'offerta bio ed equosolidale)
- ☺ Frutta secca
- ☺ Carne e derivati (per es. insaccati, prosciutto, carne secca ecc.) – prediligere le varietà povere di grassi
- ☺ Succo di frutta diluito in acqua minerale (in un rapporto 1:2)

Non sono consigliati:

- ✗ Barrette di cioccolato, latte e cereali
- ✗ Croissant, treccia, pan carré bianco
- ✗ Cereali per la prima colazione zuccherati
- ✗ Prodotti da forno dolci (biscotti, crostate alla frutta ecc.)
- ✗ Bibite zuccherate come ad es. tè freddo, sciroppo, cola, bevande energetiche ecc. nonché bevande dolcificate artificialmente (light)
- ✗ Bevande dolci aromatizzate a base di latte (al cioccolato, al caffè, al malto ecc.)
- ✗ Prodotti grassi o molto salati come salatini, patatine, noci salate