

NELL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA NULLA È VIETATO!  
MERENDINE, SNACK, DOLCIUMI, ECC. POSSONO ESSERE  
CONSUMATI, MA BISOGNA FARE ATTENZIONE ALLA  
FREQUENZA E ALLA QUANTITÀ:

**CON MODERAZIONE**

(= DA 0 A 1 VOLTA AL GIORNO UNA PICCOLA PORZIONE).



# LA MERENDA

...UNA PAUSA CHE RICARICA!



## QUANDO E PERCHÉ FARE MERENDA?

SE LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA NON È NECESSARIO PER CHI FA UNA COLAZIONE COMPLETA, LA MERENDA DI METÀ POMERIGGIO È INVECE CONSIGLIATA, SOPRATTUTTO PER I BAMBINI! IL TEMPO TRA IL PRANZO E LA CENA È INFATTI LUNGO E BISOGNA RICARICARE LE BATTERIE, SPECIALMENTE SE SI HANNO DELLE ATTIVITÀ EXTRA-SCOLASTICHE DOPO LA SCUOLA! UNA BUONA MERENDA A METÀ POMERIGGIO FORNISCE AI BAMBINI ENERGIA E PREZIOSI NUTRIENTI CHE HANNO BISOGNO PER ARRIVARE FINO ALL'ORA DI CENA.



## COME SI COMPONE UNA BUONA MERENDA?

UNA MERENDA DEVE CALMARE LA FAME  
SENZA PERÒ ESSERE  
UN PASTO COMPLETO!



QUALCHE IDEA DI MERENDA  
SANA ED EQUILIBRATA !!!

### RINFRESCANTE

- FRULLATO A BASE DI LATTE E FRUTTA (BANANA, FRAGOLE, MELA, ECC.).
- YOGURT NATURALE CON DADINI DI FRUTTA (PERA, ALBICOCHE, ECC.).
- SPREMUTA D'ARANCIA E PANE AI CEREALI TOSTATO.

### SALATA

- TRAMEZZINO CON FORMAGGIO E FETTINE DI POMODORO.
- BASTONCINI DI VERDURE (ES. CAROTE, ZUCCHINE, ECC.) CON FORMAGGIO FRESCO (TIPO COTTAGE CHEESE).

### SFIZIOSA

- CRÈPE O PANCAKE CON PUREA DI MELE.
- CEREALI NON ZUCCHERATI CON LATTE E FRUTTI DI BOSCO.
- UNA PICCOLA PORZIONE DI TORTA CASALINGA ALLA FRUTTA.

### VELOCE

- UN FRUTTO E FETTE BISCOTTATE.
- UNO YOGURT NATURALE CON ALCUNI PEZZETTI DI FRUTTA SECCA.
- UN BICCHIERE DI SUCCO 100% FRUTTA E UNO YOGURT.
- UNA CAROTA E UN PEZZETTINO DI FORMAGGIO.

