

## MERENDA SANA E MOVIMENTO

(da appendere in cucina)

Gli spuntini che i bambini porteranno da casa dovranno essere variati nell'arco della settimana e la scelta potrà ricadere su uno degli alimenti appartenenti ai seguenti gruppi alimentari:

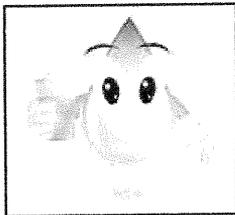
FRUTTA E VERDURA anche a pezzi

### LATTE E DERIVATI

- 1 brick di bevande a base di latte
- 1 vasetto di yogurt
- qualche tocchetto di formaggio tipo grana padano e parmigiano reggiano

### CEREALI E PRODOTTI DA FORNO

- 1 pacchetto di crackers non salati in superficie
- una fettina di torta casalinga semplice (tipo pan di spagna, crostata o dolce alla frutta o con marmellata),
- 3-4 biscotti secchi tipo gallette o frollini e non farciti con creme
- 2 fette biscottate con marmellata o miele
- 1 o 2 fette di pane con marmellata o miele
- 1 panino semplice o all'uvetta o alla zucca



LA MERENDA VA ACCOMPAGNATA DA ACQUA. DEVONO ESSERE EVITATI SUCCHI DI FRUTTA CONFEZIONATI E BIBITE GASSATE E/O ZUCCHERATE, IN QUANTO RICCHI DI ZUCCHERI E CON UN ELEVATO APPORTO ENERGETICO.

SI RICORDA L'IMPORTANZA DI FARE A CASA UNA BUONA PRIMA COLAZIONE, PER COMINCIARE BENE LA GIORNATA E AFFRONTARE CON ENERGIA LE ATTIVITÀ SCOLASTICHE.

