



# MERENDE EQUILIBRATE

*Merende Equilibrate* vuole sensibilizzare bambini e ragazzi sull'importanza di un'alimentazione favorevole alla salute e coinvolgerli in modo creativo nella preparazione della merenda. Nel 2022 Tandem promuove 122 attività in cui saranno offerte delle merende equilibrate e gustose (riconoscibili dal marchio .

**Perché mangiare equilibrato fa bene anche in vacanza!**



*Ricetta per una merenda equilibrata*

Acqua  
+  
Verdura e/o frutta  
+

A seconda dell'attività svolta, della fame o dei bisogni, aggiungere un farinaceo, un latticino o frutta a guscio non salata (oppure una loro combinazione)



*Merenda veloce*

Panino al latte con fragole



*Merenda gustosa*

Spremuta  
(o succo 100% frutta)  
e pop corn al naturale  
fatti in casa



*Merenda originale*

Pane con formaggio fresco  
e bastoncini di verdure

Su [www.ti.ch/merende](http://www.ti.ch/merende)  
trovate maggiori informazioni  
e altre proposte sfiziose!

In collaborazione con il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale, nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute", con il sostegno di Promozione Salute Svizzera