

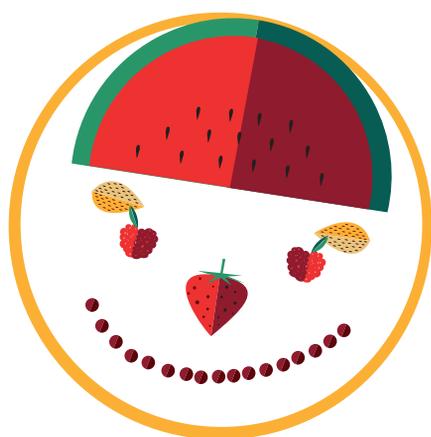
MERENDE EQUILIBRATE

IN COLLABORAZIONE CON IL SERVIZIO DI PROMOZIONE
E DI VALUTAZIONE SANITARIA DELL'UFFICIO DEL MEDICO CANTONALE

stare bene
fa bene
Promuovere la salute



“Merende equilibrate” è un progetto nato nel 2015 per sensibilizzare i bambini e i ragazzi sull'importanza di un'alimentazione equilibrata. I giovani sono coinvolti in prima persona e in modo creativo nella preparazione delle merende. Nel 2019 Tandem promuove 60 attività estive in cui saranno offerti ai partecipanti uno spuntino di metà mattina o una merenda pomeridiana equilibrata e gustosa. Perché mangiare equilibrato fa bene anche durante le vacanze!



MERENDA CREATIVA

.....
COMPOSIZIONE DI
FRUTTA FRESCA DI
STAGIONE CON MANDORLE,
NOCI E NOCCIOLE E UNA
TISANA FREDDA ALLE ERBE



LA RICETTA BASE PER UNA MERENDA EQUILIBRATA

.....
FRUTTA E/O VERDURA CON ACQUA O UNA TISANA NON ZUCCHERATA.
A SECONDA DELL'ATTIVITÀ FISICA SVOLTA, DELLA FAME E DEI BISOGNI,
SI PUÒ COMPLETARLA CON UN FARINACEO, UN LATTICINO O NOCI/NOCCIOLE/MANDORLE,
OPPURE UNA LORO COMBINAZIONE.

PREPARA ANCHE TU UNA MERENDA EQUILIBRATA E GUSTOSA!

MERENDA SALATA

.....
GALLETTE DI CEREALI,
CON FORMAGGIO FRESCO
IN FIOCCHI E VERDURE
A PEZZETTI (FINOCCHI,
POMODORI E PEPERONI)
E ACQUA DA RUBINETTO



MERENDA CREMOSA

.....
FRULLATO DI PESCA,
ALBICOCCHE, MELONE,
CAROTE E CUBETTI DI
GHIACCIO/ACQUA