

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 corretta. I giovani sono coinvolti in prima persona e in modo creativo nella preparazione della merenda. Nel 2020 Tandem promuove 127 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 VITAMINICA

FRULLATI DI FRUTTA
E VERDURA: GUSTOSE
COMBINAZIONI SONO
ALBICOCHE, CAROTE E
ARANCE OPPURE POMODORI,
LAMPONI E MELONE.



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,
PUÒ ESSERE COMPLETATA CON UN FARINACEO, UN LATTICINO O NOCI/NOCCIOLE/MANDORLE,
(OPPURE UNA LORO COMBINAZIONE).

PREPARA ANCHE TU UNA MERENDA EQUILIBRATA E GUSTOSA!

MERENDA CLASSICA

BIRCHERMUESLI DI CEREALI
SENZA ZUCCHERO CON
FRUTTA FRESCA, NOCCIOLE,
UVETTA E YOGURT
NATURALE, ACCOMPAGNATO
DA UN BICCHIERE DI ACQUA
DEL RUBINETTO.



MERENDA ESOTICA

COUS COUS CON
FRUTTA FRESCA ESTIVA
(CILIEGIE, PESCHE,
ALBICOCHE) E UNA
TISANA FREDDA ALLE
ERBE.