

MERENDE SANE

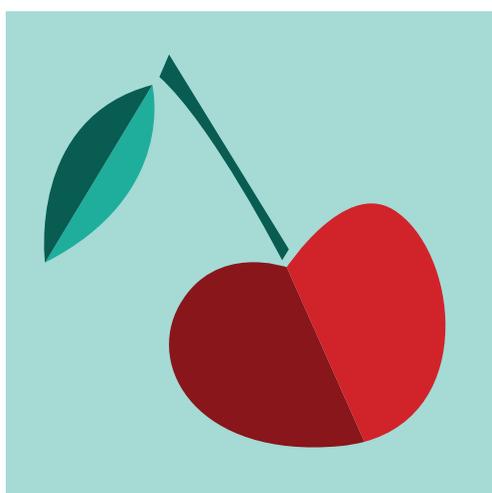
IN COLLABORAZIONE CON IL SERVIZIO DI PROMOZIONE
E DI VALUTAZIONE SANITARIA DELL'UFFICIO DEL MEDICO CANTONALE



Tandem promuove più di 60 attività in cui sarà offerta ai bambini e ai giovani partecipanti uno spuntino di metà mattina o una merenda pomeridiana sana, equilibrata e gustosa. Si tratta di una modalità di sensibilizzazione e di educazione alimentare complementare a quella già promossa durante l'anno scolastico, in cui i partecipanti saranno coinvolti in prima persona e in modo creativo, nella preparazione dello spuntino.

SPIEDINI DI FRUTTA

TAGLIA A CUBETTI DIVERSI
TIPI DI FRUTTA DI STAGIONE
E INFILALI SU UNO SPIEDINO.
SE NON CONSUMI LA FRUTTA
SUBITO, SPRUZZALA CON SUCCO
DI LIMONE. GLI SPIEDINI SI
POSSONO PREPARARE ANCHE
CON LA VERDURA.



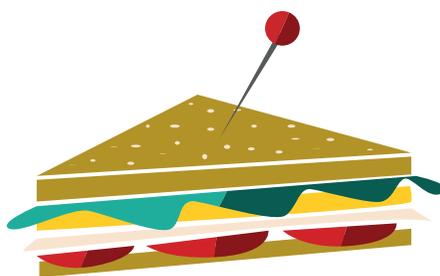
CREAZIONE DI BIBITE FREDDE

AGGIUNGETE A UNA TISANA
ALLA FRUTTA DEI CUBETTI
GHIACCIATI DI SUCCO
D'ARANCIA O DI MELA
100% (SENZA ZUCCHERI
AGGIUNTI).



PREPARA ANCHE TU UNA MERENDA SANA E GUSTOSA!

UNO SPUNTINO SANO
È SEMPRE ACCOMPAGNATO
DA UN BEL BICCHIERE
D'ACQUA, MEGLIO SE DEL
RUBINETTO.



FRAPPÉ

FRULLA UN FRUTTO DI
STAGIONE TAGLIATO A
PEZZI (PESCA, FRAGOLE,
MELONE,...) INSIEME A UN
BICCHIERE DI LATTE O UN
VASETTO DI YOGURT NATU-
RALE.

TRAMEZZINI FANTASIA

TRA DUE FETTE DI PANE
INTEGRALE AGGIUNGI A
SCELTA: PROSCIUTTO,
FORMAGGIO, TONNO O UOVA.
E ACCOMPAGNALO CON UN
FRUTTO.