

MERENDE EQUILIBRATE

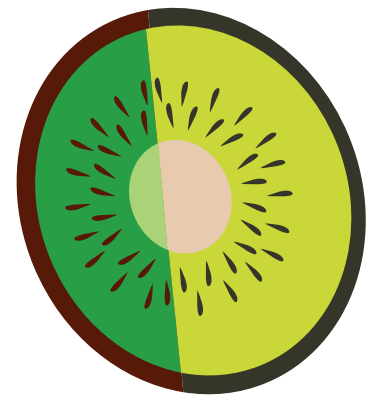


IN COLLABORAZIONE CON IL SERVIZIO DI PROMOZIONE
E DI VALUTAZIONE SANITARIA DELL'UFFICIO DEL MEDICO CANTONALE

“Merende equilibrate” è un’iniziativa nata nel 2015 in collaborazione con il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell’Ufficio del medico cantonale. L’obiettivo del progetto è sensibilizzare i bambini e i ragazzi sull’importanza di un’alimentazione corretta. Si tratta di una modalità di educazione alimentare complementare a quella già promossa durante l’anno scolastico, in cui i giovani sono coinvolti in prima persona e in modo creativo nella preparazione della merenda. Tandem quest’anno promuove 65 attività estive in cui saranno offerti ai partecipanti uno spuntino di metà mattina o una merenda pomeridiana equilibrata, sana e gustosa.

MERENDA DA PREPARARE INSIEME

TAGLIATE A CUBETTI DIVERSI
TIPI DI FRUTTA DI STAGIONE
E AGGIUNGETELI ALLO
YOGURT NATURALE OPPURE
INFILATELI SU UNO SPIEDINO.



MERENDA VELOCE

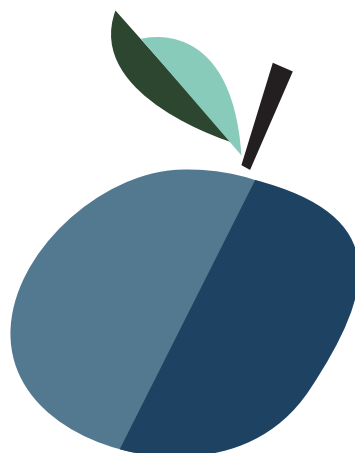
GALLETTE DI RISO SOFFIATO
E UN BICCHIERE DI SUCCO
D'ARANCIA (100% FRUTTA
SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI)
O UNA SPREMITA.

PREPARA ANCHE TU UNA MERENDA EQUILIBRATA E GUSTOSA!

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

MERENDA DOPO UN'ATTIVITÀ

UN KIWI O DUE ALBICOCHE
O UNA FETTA DI MELONE
CON NOCI, NOCCIOLE E
MANDORLE.



MERENDA SALATA

UN BICCHIERE DI SUCCO DI
VERDURA (MISTA A FRUTTA,
A PIACIMENTO), UNA FETTA
DI PANE E FORMAGGIO
FRESCO.