



Suggerimenti per spuntini mattutini e pomeridiani sani

Italienisch

Cari genitori,

Le pause sono delle interruzioni importanti nella vita quotidiana. Durante le pause, vostro figlio deve poter dare sfogo al suo bisogno di muoversi e ricaricare le energie. Con uno spuntino mattutino equilibrato, che rifornisce di sostanze nutritive e liquidi, è possibile prevenire difficoltà di concentrazione e affaticamento. Scoprite insieme a vostro figlio la grande varietà di frutta e di verdura e controllate che beva a sufficienza.

Idee per spuntini mattutini e pomeridiani sani

Sul retro, insieme a vostro figlio potete segnare con una crocetta cosa vorrebbe mangiare come spuntino mattutino. ☒

Niente dolci e snack

Bevande zuccherate, dolci e snack ricchi di grassi vanno evitati. La pubblicità inganna: questi snack non saziano a lungo, contengono troppi grassi e troppo poche sostanze nutritive. Inoltre, possono causare carie e sovrappeso.

Sono perciò sconsigliati: bibite dolci come cola, tè freddo o succhi di frutta zuccherati, bevande energetiche, bevande zuccherate a base di latte, dolci come cioccolata, fette al latte, orsetti di omma, biscotti o barrette ai cereali, nonché patatine fritte, noccioline salate o cornetti.

Un'eccezione ogni tanto

Qualche volta, per cambiare, si possono anche portare le proposte seguenti, che sono però meno adatte rispetto a quelle sul retro.

- succo di frutta diluito
- pane bianco o semi-bianco
- banane
- frutta secca

Siccome contengono zucchero e si attaccano ai denti, si raccomanda vivamente di lavare in seguito i denti o almeno di sciacquare la bocca con acqua.

Suggerimento

Trasportare di preferenza lo spuntino in un contenitore chiuso. Qualche goccia di succo di limone sui pezzi di frutta evita che anneriscano. In questo modo, la frutta rimane appetitosa.



Lo spuntino: é buono e dà la carica



senza zucchero



senza zucchero



Non adatte a bambini fino a 4 anni:
pericolo di soffocamento.

Con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni