

PERCHÉ MANGIARE UNA MERENDA ADEGUATA A SCUOLA?

Per sentirti bene e migliorare apprendimento, attenzione e memoria

Per attenuare la fame senza appesantirti

VARIARE NELLA SETTIMANA PORTANDO SOLO UNA MERENDA TRA:

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



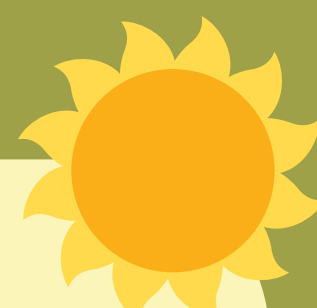
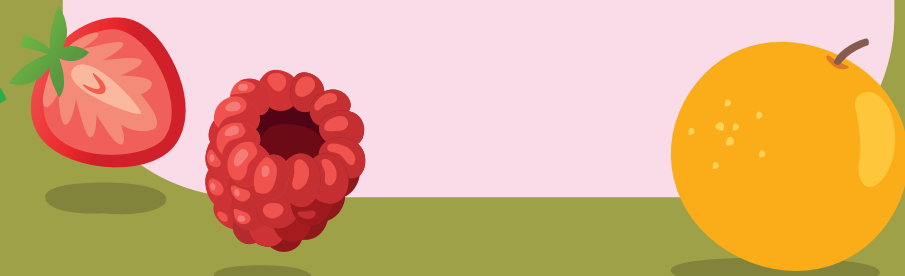
INVERNO

arancia,
bergamotto,
kiwi, mandarino,
mela, pera,
pompelmo,
finocchio, sedano,
carota



PRIMAVERA

fragole, lamponi,
nespole, ciliegie,
arancia, mela,
finocchio, kiwi



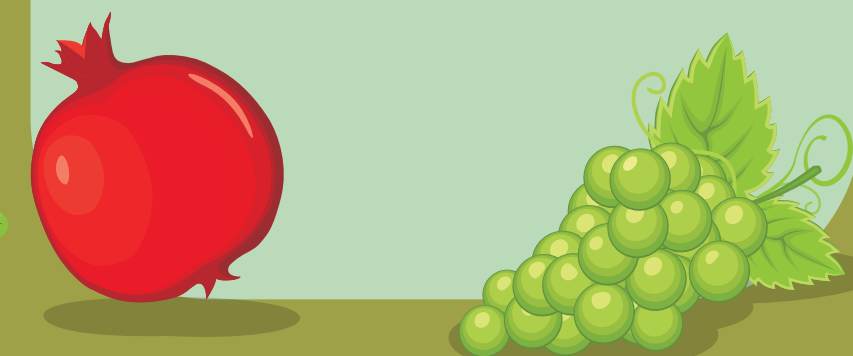
ESTATE

albicocche,
amarene,
anguria, mirtilli,
melone, nespole,
pesca, prugne,
ribes, susine, fico,
more, cetriolo,
pomodorini,
ravanelli



AUTUNNO

finocchio, carota,
uva, melograno,
mela, mandarino



LATTE E DERIVATI

Latte
Yogurt intero bianco
(con aggiunta di frutta)
Qualche tocchetto
di formaggio
(grana padano
o parmigiano reggiano)
Frullato di latte
e frutta fresca



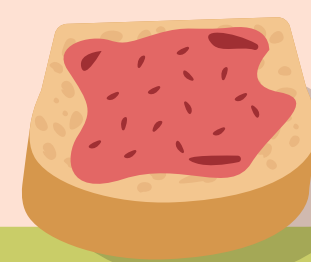
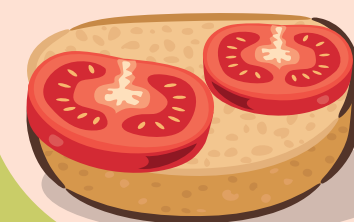
FRUTTA SECCA

Pinoli, mandorle,
nocciole, noci



CEREALI E PRODOTTI DA FORNO

Crackers
Biscotti semplici
Pane o fette biscottate
con marmellata o miele
Panino semplice o all'uvetta
o alla zucca
Pane con pomodorini
o olio extravergine d'oliva



Ricorda di iniziare la giornata con la colazione e di accompagnare la tua merenda con acqua!