

CARI GENITORI,

le pause sono importanti: vostro figlio può muoversi, rilassarsi e fare il pieno di energia. Uno spuntino mattutino equilibrato, ricco di sostanze nutritive variegate, favorisce la concentrazione, la prestazione e previene gli attacchi di fame. Scoprite insieme a vostro figlio la varietà di frutta e verdura. Prestate attenzione affinché vostro figlio beva acqua oppure tè non dolcificato a sufficienza.



Sul retro trovate idee salutari. Per parlarne e segnarvi ciò che vostro figlio preferisce portarsi per lo spuntino.

SUGGERIMENTO

Gli spuntini possono essere trasportati facilmente in un contenitore per alimenti. Spruzzate del succo di limone sui pezzi di frutta in modo da mantenerli freschi più a lungo. Utilizzate una carta cerata per separare i prodotti secchi da quelli umidi.



SUGGERIMENTI PER SPUNTINI MATTUTINI E POMERIDIANI SANI

ZUCCHERO, GRASSI E SALE: ATTENZIONE!

I dolciumi, le bevande zuccherate e gli spuntini grassi non sono adatti alla pausa. Questi alimenti non saziano e non forniscono sostanze nutritive importanti. Possono causare carie e sovrappeso.

Per questo motivo evitate bevande dolci, succhi di frutta, bevande a base di latte, bevande energetiche nonché dolciumi come cioccolata, biscotti, orsetti di gomma, barrette ai cereali zuccherate e puree di frutta. Stuzzichini come patatine, salatini, cornetti e salametti contengono spesso molti grassi e sale.

DENTI DA LATTE SANI

È importante lavare regolarmente i denti! Ma la salute dei denti di vostro figlio può essere rafforzata anche con un'alimentazione alleata dei denti e una distribuzione dei pasti adeguata.

Fate attenzione ai succhi di frutta, agli sciroppi, al pane bianco, alle banane e alla frutta secca. Contengono infatti zucchero e danneggiano i denti. Sono sconsigliati anche yogurt e quark alla frutta zuccherati.

**LO SPUNTINO
È BUONO E
RISVEGLIA
QUELLO CHE
SI CELA IN TE!**



BUONO A SAPERSI



La mano di vostro figlio vi fornisce
un'indicazione per le singole porzioni.

Con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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