Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Consigli per uno spuntino equilibrato

Bere e mangiare sono esperienze sensoriali ricche di gusto. Gli spuntini e i pasti regolari e fantasiosi saziano i bambini e li rendono efficienti. La scheda per gli spuntini mostra come preparare una merenda equilibrata.

Uno spuntino equilibrato

- ✔ contiene acqua o una tisana alle erbe o alla frutta non zuccherata.
- ✔ è composto da frutta e/o verdura.
- ✔ è colorato e fantasioso.
- ✔ è privo di zuccheri.
- ✔ a seconda dell'attività fisica svolta, delle necessità e della fame, puo essere completata con un prodotto a base di cereali e/o latte e da noci.

Non regolarmente, ma per variare

- ✔ carne e prodotti a base di carne come salsiccia, prosciutto, carne secca – preferibilmente nelle varianti povere di grassi.

Sciacquare la bocca con acqua dopo aver mangiato i seguenti cibi:

- ✔ frutta secca
- ✔ succo di frutta (senza zuccheri aggiunti)
- ✔ frutti esotici come banane, mango, ananas, papaya – al momento dell'acquisto di frutti esotici, quanto più possibile, preferite in primo luogo le offerte bio e fair trade.

Non sono raccomandabili

- ✘ barrette di cioccolato, latte e cereali.
- ✘ cereali per la colazione zuccherati.
- ✘ biscotti.
- ✘ bibite zuccherate come tè freddo, sciroppo, coca, bevande energetiche.
- ✘ nonché bevande light/zero dolcificate artificialmente.
- ✘ bevande aromatizzate a base di latte.
- ✘ prodotti grassi o molto salati come salatini, patatine, noci salate.

Uno spuntino equilibrato

- ✔ va consumato unicamente quando si ha veramente fame.
- ✔ carica le pile, soprattutto quando ci si muove tanto durante gli intervalli.
- ✔ rafforza la capacità di concentrazione.
- ✔ predilige prodotti di stagione regionali.
- ✔ si conserva preferibilmente in un contenitore per snack: mantiene freschi spuntini e merende ed evita di sprecare inutilmente materiale d'imballaggio.

Dimensioni di una porzione

1 porzione di verdura e frutta = ciò che il vostro bambino riesce a tenere in una mano.

Con il supporto di:

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Idee per uno spuntino equilibrato

Suggerimento
Combinazione e varietà sono l'ingrediente principale per la creazione di spuntini fantasiosi e decorativi, come il pane con formaggio di montagna o lo yogurt naturale con frutti di bosco.

Bevande

acqua del rubinetto*
o acqua minerale

tè alla frutta / alle erbe
non zuccherati

* In Svizzera l'acqua del rubinetto è saporita e igienicamente ineccepibile.

Frutta

mele
tutto l'anno

pere
agosto–aprile

pere
settembre–novembre

ciliegie
giugno–agosto

fichi
giugno–settembre

bacche
giugno–ottobre

meloni
giugno–ottobre

prugne
agosto–ottobre

nettarine/
pesche
giugno–agosto

mandarini
novembre–febbraio

arance
novembre–febbraio

kiwi
tutto l'anno

albicocche
giugno–agosto

Verdura

pomodori
giugno–settembre

carote
tutto l'anno

cetrioli
aprile–ottobre

cavolo rapa
marzo–novembre

sedano
maggio–settembre

peperoni
luglio–ottobre

ravanelli
maggio–settembre

finocchio
maggio–novembre

Pane e cereali

pane integrale

pane semibianco

fiocchi d'avena
non zuccherati

pane croccante

cialde di riso soffiato

Prodotti caseari

formaggio

formaggio fresco
in crema o in fiocchi

ricotta al naturale

yogurt al naturale

latte

Noci

noci

nocciole

mandorle

anacardi

Rischio di soffocamento nei bambini / è possibile utilizzare noci tritate.

02.0207.IT 10.2017