



*Perfetta è la merenda con la frutta:
veloce, divertente, gustosa e nutriente.*



Consigli per i genitori:

1. scegliere spuntini con pochi grassi ed a basso contenuto di sale e zucchero (es. frutta, yogurt, verdura da sgranocchiare, cereali)
2. variare il più possibile la merenda di vostro figlio
3. includere frutta e verdura anche nelle feste e negli eventi speciali, sia a casa che a scuola
4. dare il buon esempio a tavola: vostro figlio spesso mangia quello che mangiate voi.

Perfetta è la merenda
con la frutta:
veloce, divertente,
gustosa e nutriente.



Gli spuntini sono parte integrante di una dieta equilibrata e contribuiscono alla crescita di vostro figlio.

Ricordatevi che la merenda è uno spuntino, non un pasto: non appesantitelo.