



LA SCUOLA PRIMARIA ADERISCE ALLA PROPOSTA DEGLI ESPERTI DI NUTRIZIONE DELL'AZIENDA SANITARIA DI PORTARE DA CASA UNA MERENDA SANA

A RICREAZIONE È IMPORTANTE MANGIARE QUALCOSA, MA NON TROPPO,
È MEGLIO FARE UN'ABBONDANTE COLAZIONE E POI FARE UNA PICCOLA
MERENDA PER ARRIVARE A PRANZO CON UN BUON APPETITO!

LA MERENDA MIGLIORE DI METÀ MATTINA LA PUOI SCEGLIERE TRA:

- frutta fresca di stagione – circa 200gr.
- n.1 yogurt intero o alla frutta
- pane o focaccia (max 50 gr.) ai cereali, integrale, con ingredienti come noci, olive, zucca, pomodori, frutta secca o fresca ...
- n.1 pacchetto di crackers o n.1 schiacciatina
- n.1 barretta alla frutta o ai cereali

La bevanda migliore è l'acqua

È ANCHE IMPORTANTE:

- Consumare la merenda in classe tutti insieme
- Creare una ritualità nel momento del consumo, rimanendo in classe sino a quando tutti finiscono lo spuntino adoperando tovaglioli o salviette monouso
- Partecipare alla raccolta differenziata dei rifiuti (es. buccia della frutta nell'umido, vasetto di yogurt nella plastica e coperchio nel secco non riciclato)
- Favorire ed incrementare le attività ludico-motorie durante la ricreazione