

## **ESEMPI DI “MERENDA SANA”**

**1) Frutta fresca e secca e verdura, anche a pezzi;**

**2) latte e latticini:** 1 brick di bevande a base di latte o 1 vasetto di yogurt o qualche tocchetto di formaggio (tipo Grana Padano e Parmigiano Reggiano);

**3) cereali e prodotti da forno a scelta fra:**

- 1 pacchetto di crackers non salati in superficie;
- una fettina di torta casalinga semplice (tipo pan di spagna, crostata o dolce alla frutta o con marmellata);
- 3-4 biscotti secchi non farciti con creme;
- 2 fette biscottate con marmellata o miele;
- 1 o 2 fette di pane con marmellata o miele;
- 1 panino semplice o all'uvetta o alla zucca;

LA MERENDA VA ACCOMPAGNATA DA **ACQUA**, DEVONO ESSERE EVITATI SUCCHI DI FRUTTA CONFEZIONATI E BIBITE GASATE E/O ZUCCHERATE IN QUANTO RICCHI DI ZUCCHERI E CON UN ELEVATO APPORTO ENERGETICO. SI RICORDA L'IMPORTANZA DI FARE A CASA, AL MATTINO, UNA BUONA PRIMA COLAZIONE PER COMINCIARE BENE LA GIORNATA.