

Merenda sana a scuola!

1

PERCHÉ?

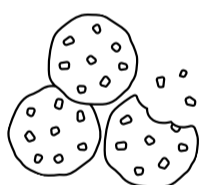
Oltre alla colazione, che non deve mai essere saltata (per gli studenti è indispensabile per svolgere al meglio l'attività intellettuale, risveglia il metabolismo e dà la giusta dose di energia), anche uno spuntino sano e buono incide sul benessere, migliorando l'attenzione e la capacità di concentrazione.



2

LE NOSTRE PROPOSTE DI MERENDA:

- frutta fresca (preferibilmente di stagione)
- frutta secca (noci, mandorle, nocciole...)
- verdura (carote, pomodorini, finocchi, cetrioli, sedano...)
- yogurt (anche da bere)
- succo di frutta 100%
- cioccolata fondente
- parmigiano stagionato
- dolci o biscotti fatti in casa (torta di mele, torta alle carote, torta allo yogurt, crostata, muffin...)
- pane e marmellata, pane con le olive, pane con l'uvetta...
- grissini o cracker artigianali, da preferire quelli con meno sale,
- semi (di zucca, di girasole...)



... E naturalmente ogni altro alimento, secondo i gusti e la fantasia di ognuno, che sia genuino, con pochi e semplici ingredienti, senza conservanti, coloranti e aromi artificiali.

3

QUANDO?

Almeno ogni lunedì si propone agli alunni di portare come merenda frutta e/o verdura

