

Cosa beviamo durante uno spuntino?

La bevanda che ci disseta di più e ci aiuta a crescere bene è l'acqua.

Puoi consumarne quanta ne vuoi e tutte le volte che vuoi.



E il tè in bottiglietta, i succhi di frutta o le altre bibite?

Si possono bere solo ogni tanto

Quali alimenti scegliere per uno spuntino?



L'ideale sarebbe frutta tutti i giorni, alternata con lo yogurt o il latte 2 volte alla settimana

Almeno 1
palla da
tennis



1 vasetto yogurt da
g 125 oppure

1 bicchiere latte da
g. 125

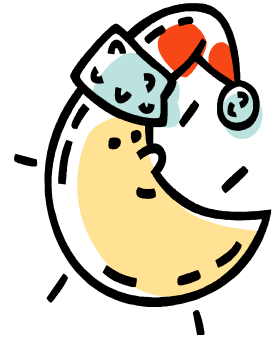
Se voglio cambiare, ecco le alternative



Qui di seguito sono riportati degli spuntini dolci e salati che si possono consumare in alternativa ma attenzione alla porzione! Lo spuntino deve infatti darci solo una piccola ricarica tra un pasto e l'altro! Uno spuntino troppo abbondante può far diminuire l'attenzione a scuola.

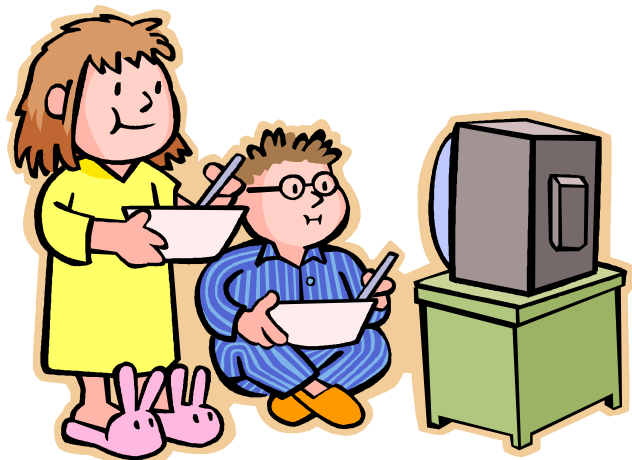
Per dare un'idea delle quantità consigliate senza dover pesare l'alimento lo abbiamo messo a confronto con un oggetto di uso comune. Ad esempio se tagliate una fetta di pane deve essere grande come un mazzo di carte ecc...

Sarebbe meglio evitare di mangiare dopo cena perchè costringeremmo il nostro corpo a lavorare anche di notte quando invece dovrebbe riposare



Possiamo quindi risvegliarci un po' affaticati e non aver voglia di fare colazione, che invece è importante per darci la giusta energia per la scuola

Lo spuntino dopo cena ...



... un'abitudine da correggere!

SPUNTINI DOLCI



Pane e cioccolato o
crema al
cioccolato



3 Biscotti



Crostata o torta
margherita



Pane e
marmellata
o miele

SPUNTINI SALATI

Pane e
prosciutto



Cracker
1 pacchettino
(da 4 cracker)



Pizza
bianca/rossa



Ricordate che gli alimenti salati non dovrebbero essere presenti più di tre volte alla settimana nel vostro spuntino!

Ecco invece alcuni alimenti da mangiare solo ogni tanto



..... e da scegliere dopo aver controllato l'etichetta

Per le merendine, ad esempio, fai attenzione che le kcal, riportate nella tabella nutrizionale in etichetta non superino le **110 kcal** per porzione