



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

■ Italienisch

Iniziare bene la giornata e tener duro fino a mezzogiorno

La scuola è pesante e impegnativa - vostro/a figlio/a ha bisogno energia e carburante. Con una buona colazione in pancia, una sana merendina in cartella e abbastanza da bere avrà tutto ciò che l'organismo ha bisogno e sarà in grado di concentrarsi al meglio durante le lezioni.

Merenda - variazioni e nuove combinazioni

Allestite la merenda per la scuola assieme a vostro/a figlio/a. Variando tutti i giorni non perderà la voglia di mangiare alimenti sani. Alternate diverse qualità di pane integrale e varietà di formaggio, noci, frutta e verdura. Non date più di quanto il bambino o la bambina riesca a mangiare. Una merenda, infatti, non dovrebbe essere altro che uno spuntino intermedio.

Da sconsigliare

Sono inadatti i prodotti zuccherati come le barrette ai cereali o al cioccolato, le fette al latte, bevande dolci (ice-tea, sciroppo, milkdrink, ecc.) nonché bevande edulcorate artificialmente («light»). Vanno evitati inoltre gli alimenti grassi o fortemente salati quali «Gipfeli» o brioche, salatini, patatine, noccioline salate e salumi.

Weitere Informationen

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel

Telefon 061 267 45 20

Fax 061 272 36 88

Mail md@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch

Impressum

Text Tanja Faedi, Katrin Oehling

Grafik Hugo Bossard

Druck Bürgerspital Basel, Grafisches Zentrum

Foto Pascal Hegner

Ein Projekt im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramm.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Basler  Znüni-Stiftung

Pane
pane integrale,
pane bigio,
pane croccante
a fette, tondelli
di riso



*Una merenda sana si
può assortire con questi prodotti*



Noci
noci, nocciole, mandorle,
noci di acagiù, pinoli



Latticini
formaggio, yogurt
al naturale

Carne
carne secca o
prosciutto magro



Bevande
acqua



Verdura
pomodori, carote, cetrioli,
peperoni, ravanelli, finocchio,
cavolo rapa, gambi di sedano,
ecc.



Frutta
mele, pere, uva, ciliegie,
prugne, pesca noci, mandarini,
arance, pesche, albicocche,
bacche di ogni genere,
ecc.

