


Merende Equilibrate

“Merende Equilibrate” è un progetto per sensibilizzare bambini e ragazzi sull'importanza di un'alimentazione favorevole alla salute e per coinvolgerli in modo creativo nella preparazione della merenda. Nel 2024 Tandem promuove 137 attività in cui saranno offerte delle merende equilibrate e gustose (riconoscibili dal marchio ).

Perché mangiare equilibrato è divertente anche in vacanza!

Ricetta per una merenda equilibrata

Acqua

+

Frutta e/o verdura

+

Un farinaceo o un latticino o frutta a guscio non salata (a seconda dell'attività svolta, della fame o dei bisogni)

Frullato di frutta e verdura

Tagliare a pezzetti alcune albicocche e una carota. Aggiungere dell'acqua, del succo 100% arancia e frullare il tutto.

Per servire la bevanda più fresca aggiungere un po' di ghiaccio.

Sorbetto al melone

Dopo aver sbucciato e privato dei semi un melone maturo, tagliarlo a pezzetti e metterli nel congelatore.

Quando i pezzetti si saranno congelati, frullarli fino a ottenere un composto cremoso.

Yogurt ai frutti di bosco

Guarnire a piacere dello yogurt al naturale con frutti di bosco e frutta a guscio.

Su www.ti.ch/merende trovate maggiori informazioni e altre proposte sfiziose!

In collaborazione con il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale, nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute", con il sostegno di Promozione Salute Svizzera



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera