Merende Equilibrate

"Merende Equilibrate" è un progetto per sensibilizzare bambini, bambine e giovani sull'importanza di un'alimentazione favorevole alla salute e per coinvolgerli/e in modo creativo nella preparazione della merenda. Nel 2025 Tandem promuove 200 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 oleaginosa non salata (a seconda dell'attività svolta, della fame o dei bisogni)

Rotolini di zucchine grigliate con formaggio fresco spalmabile e pane integrale

Spennellare le fettine di zucchine con poco olio e grigliarle in forno. Lasciarle raffreddare, aggiungere il formaggio fresco spalmabile al centro e arrotolarle (ev. fermarle con uno stuzzicadenti). Servire con pane integrale.

Macedonia di frutta con semi di girasole

Tagliare a cubetti pesche, albicocche, mele e anguria. Aggiungere i semi di girasole sgusciati, mescolare e servire.

Bastoncini di verdure fresche con hummus di ceci

Tagliare a bastoncini carote, cetrioli e finocchio. Frullare i ceci cotti con circa ¼ del loro peso in liquido (succo di limone, olio e acqua) fino a ottenere una crema. Aggiustare di sale e servire con le verdure.

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

ViviamoBene MANGIANDO BENE

ti Dipartimento della sanità e della socialità

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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" 2025-2028, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera