

Ufficio del medico cantonale
6501 Bellinzona
www.ti.ch/med

IDEE AGGIUNTIVE ALL'OPUSCOLO “CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA”

Birchermüsli con frutta fresca (es. mela)



Spiedini di pomodori, cetrioli e mozzarella



Bastoncini di finocchio con gherigli di noci



Yogurt naturale con pesche bianche



**IDEE AGGIUNTIVE ALL'OPUSCOLO
"CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA"**

Seguono le merende equilibrate più originali proposte nell'ambito del concorso fotografico realizzato nel 2021 durante il lancio delle "Raccomandazioni per l'alimentazione a scuola" www.ti.ch/merende

Composizione di frutta (mandarino, banana e kiwi) con nocciole [Melody e Kailyn]



Composizione di verdure (sedano e carote) con formaggio fresco e noci [Alice]



Composizione di frutta (mela e banana) [Alessio]



Composizione di frutta (cacomela, chichingero e mandarino) con spagnolette [Emma]



IDEE AGGIUNTIVE ALL'OPUSCOLO
"CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA"

*Composizione di frutta (mela, kiwi e mandarino)
con noci e mandorle [Emma]*



*Fetta biscottata con mandarino, mandorle,
uvetta e latte [Amy]*



Composizione di frutta (mela e mirtilli) [Emma]



Frullato di latte e banana con fragole [Nicolò]



*Frullato di frutta congelata (banana e lamponi)
con noci e mela [Lia]*



*Galletta di riso, pomodorini e mozzarella con
succo fresco di mela, banana e arancia [Bianca]*



**IDEE AGGIUNTIVE ALL'OPUSCOLO
"CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA"**

Composizione di mela, kiwi e banana [Agon]



Composizione di arance [Nathalie]



Composizione di frutta e verdura (finocchi, mandarino e melograno) [Giacomo]



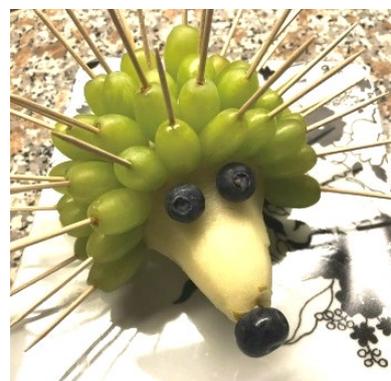
Sedano, carota, mela e mandarino con pane croccante e formaggio fresco [Vilma]



Composizione di frutta (mandarini e kiwi) [Emma]



Composizione di frutta (pera, uva e mirtilli) [Martino]



**IDEE AGGIUNTIVE ALL'OPUSCOLO
"CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA"**

Porridge con fiocchi d'avena, latte, albicocche e mandorle [Matias]



Galletta di riso integrale con mandarino, uvette, nocciole e anacardi [Laura]



Kiwi con gallette di mais, formaggio fresco e pomodorini [Patrick]



Barbabietola accompagnata da fiocchi di formaggio e mandorle [Selina]



Composizione di frutta [Melody, Kailyn e Alyson]



Composizione di frutta [Melody, Kailyn e Alyson]



IDEE AGGIUNTIVE ALL'OPUSCOLO
"CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA"

Composizione di verdura (cetriolo, pomodorini e carote) [Aron]



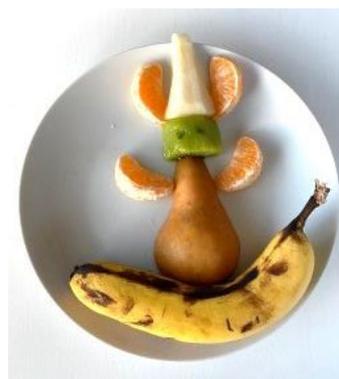
Composizione di frutta (kiwi, pera, mandarino, banana e melograno) con noci [Ryan]



Composizione di frutta (kiwi, mela, fragole) con noci [Mei]



Composizione di frutta (kiwi, pera, banana e mandarino) [Diego]



Yogurt naturale con banana, kiwi e mandarino e spremuta [Jeyaram e Alexander]



Yogurt naturale con banana, mirtilli e lamponi [Lena]



**IDEE AGGIUNTIVE ALL'OPUSCOLO
"CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA"**

Riso al latte, con mele e cannella [Gabriel]



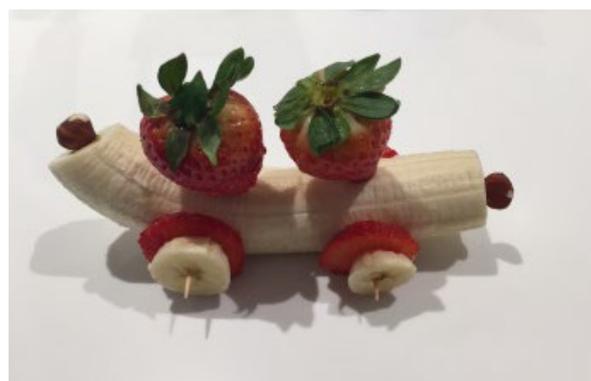
Bruschette al pomodoro e lamponi [Amanda]



Composizione con mele, mandarini, banana e fette biscottate [Isabella]



Composizione con banana, fragole e nocciole [Thea]



Composizione di frutta (mela, mandarino, banana, fragola) [Logan]



Cubo di frutta (mela, carote, banana, kiwi, mandarino) [Gregorio]



IDEE AGGIUNTIVE ALL'OPUSCOLO
"CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA"

Composizione di frutta (mele, banana, mirtilli)
[Lana]



Composizione di cetriolo, formaggio e gallette di mais con spremuta fresca [Yasmin]



Composizione di frutta (kiwi e uva) [Noah]



Yogurt, mirtilli freschi e noci [Giulia]



Composizione con mandarino, banana, frutti di bosco e frutta secca [Giada]



Cestino d'arancia con kiwi, mela e banana
[Samuele]



**IDEE AGGIUNTIVE ALL'OPUSCOLO
"CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA"**

*Composizione con mela e fiocchi d'avena
[Derek]*



*Composizione con mela, mirtilli, arancia e
formaggio [Jacopo]*



*Composizione con albicocca, mirtilli, uva,
banana, carota e sedano [Alyssa]*



*Composizione con peperoni gialli e rossi, carote
e alcuni popcorn fatti in casa [Giulia]*



Composizione con pera e mandarino [Lorena]



Uva, mele e castagne bollite [Yuno]



IDEE AGGIUNTIVE ALL'OPUSCOLO
"CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA"

*Composizione con caco, kiwi, mandarini,
banane e arachidi [Giada]*



*Composizione con caco, banana, uvetta e
anacardi [Giona]*



Progetto inserito all'interno del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute" dell'Ufficio del medico cantonale, in collaborazione con Promozione Salute Svizzera