

# LA SETTIMANA DELLA MERENDA SANA



A GRANDE RICHIESTA  
RIPARTE L'INIZIATIVA CHE  
CI FA STARE BENE.

ALL'INTERVALLO MANGIA  
FRUTTA E VERDURA ALTERNATA  
A QUALCHE ALTRO SANO  
ALIMENTO.

ECCO ALCUNI ESEMPI: FRUTTA FRESCA, SECCA O ESSICCATA, VERDURA,  
GALLETTE AI CEREALI, YOGURT, BARRETTE DI FRUTTA E CEREALI, TORTE  
FATTE IN CASA, PANE E MARMELLATA O MIELE, PANE E PROSCIUTTO,  
PARMIGIANO.

