



# Mangia Giusto, Muoviti con gusto... a casa

Proposta n. 3

## E' l'ora della merenda... leggera ma nutriente

**Evita spuntini ad alta densità energetica** (patatine, merendine, snack dolci e salati, ecc), **succhi di frutta e bevande zuccherate** (the, cola, aranciata, ecc.) che la noia può indurre a mangiare più spesso e anche fuori pasto. Come “**spezza-fame**” è meglio scegliere frutta fresca e ortaggi (finocchi, carote, ravanelli, sedano, ecc.) oppure uno yogurt magro, un paio di fette biscottate o cracker.

**Crea nuove merende con la frutta:** macedonie colorate, gustosi frullati, ghiaccioli di frutta...

**Sperimenta nuove ricette in cucina con mamma e papà:** prepara un dolce semplice ma gustoso (ad es. biscotti, crostata alla frutta o marmellata, ciambella allo yogurt o al limone o all'arancia) che potrai consumare a colazione e ogni tanto a merenda.



### Piccoli artisti crescono

Ti bastano frutta, verdura, carta o cartoncino, qualche colore a tempera, al massimo alcuni pennarelli... e tanta fantasia!!!

CON UNA MELA TAGLIATA A METÀ



SCARICA GLI  
ALLEGATI



### Ma cosa vedono i miei occhi?

La frutta può anche essere divertente e trasformarsi grazie alla tua fantasia... prova assieme a mamma e papà a creare uno o più piatti come quelli che vedi sotto oppure inventane tu di nuovi e poi mangialli... vedrai che divertimento e che bontà!!!

