

# Idee per spuntini e merende sani



Promozione Salute Svizzera



acqua



tè



mele



pere



uva



ciliegie

## BIBITE

## FRUTTI



prugne



nettarine/  
pesche



mandarini



arance



kiwi



albicocche



fichi



bacche



meloni



pomodori



carote



cetrioli

## VERDURA



peperoni



ravanelli



finocchio



cavolo rapa



sedano



pane integrale

## PANE E CEREALI



pane  
semibianco



fiochi d'avena  
non zuccherati



pane croccante



cialde di riso  
soffiato



formaggio



formaggio  
fresco

## LATTICINI



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte



noci



nocciole



mandorle

## NOCI



Rischio di soffocamento nei bambini