

La merenda sana

Gli esperti di nutrizione fanno notare che lo spuntino durante la mattinata, assume un ruolo fondamentale per fornire energia *a rapido consumo*.

Esso, senza sostituire la prima colazione, permette di prevenire il calo di attenzione e dell'umore tipico della tarda mattinata, ma non deve avere *un apporto calorico eccessivo* -

Da preferire, dunque, gli alimenti facilmente digeribili, ricchi di carboidrati e poveri di grassi che non impegnino troppo la digestione degli alunni con calo significativo delle prestazioni scolastiche.

Bene lo spuntino preparato in casa: biscotti, dolce, pane con marmellata/nutella/formaggio, frutta, yogurt. **NO patatine!**



Video 2:46 min <https://www.youtube.com/watch?v=eWYxBsHrSGk>