

ALIMENTI PER VARIARE LA MERENDA



I succhi di frutta, gli yogurt alla frutta e la frutta secca sono ricchi di fruttosio concentrato. Fanno salire e scendere rapidamente la glicemia, causando attacchi di fame improvvisi.

La frutta e le verdure esotiche hanno un impatto ambientale maggiore rispetto ai prodotti regionali e stagionali, poiché devono essere trasportate da luoghi lontani tramite aereo o nave.



Il pane bianco e i prodotti con farina bianca sono meno indicati perché contengono poche fibre alimentari e quindi ti saziano meno a lungo. Le fibre alimentari sono importanti anche per i tuoi batteri intestinali.

    [gorilla.ch](https://www.gorilla.ch)

Di più su [gorilla.ch](https://www.gorilla.ch)

Con il sostegno di



Fachstelle Gesundheitsförderung
Post spezialisà per la promoziun da la sanadad
Servizio specializzato per la promozione della salute

NON IDEALE PER LA MERENDA MATTUTINA E POMERIDIANA



Le bibite dolci e le bevande energetiche forniscono molta energia, ma non altri nutrienti. Sono quindi calorie "vuote" e favoriscono gli attacchi di fame improvvisi.

Le bevande a base di latte zuccherate contengono sì una certa quantità di proteine e calcio, ma di solito anche tanto zucchero quanto una bibita dolce.



I prodotti zero e light possono abituare al gusto dolce. Le bevande non zuccherate dovrebbero sempre essere la prima scelta.

I croissant di tutti i tipi sono molto grassi e poco sazianti.



I dolci da forno contengono spesso molti grassi e zuccheri, ma forniscono poche fibre che danno senso di sazietà.

Le barrette ai cereali possono contenere fino al 40% di zuccheri, a seconda del prodotto. Tuttavia, esistono grandi differenze tra un prodotto e l'altro, quindi è utile controllare sempre la lista degli ingredienti.



Gli spuntini molto salati stimolano l'appetito, possono far salire la pressione sanguigna e sono spesso ricchi di grassi.

Il cioccolato, pur essendo ricco di grassi e zuccheri, ogni tanto ci sta. Consumalo però in piccole quantità.



MERENDA MATTUTINA E POMERIDIANA – NOZIONI DI BASE CON GORILLA

GORILLA

[gorilla.ch](https://www.gorilla.ch)

GORILLA

La pausa mattutina e pomeridiana perfetta

È COSÌ SEMPLICE:

Bevande non zuccherate

MUST

Esempi:

- Acqua di rubinetto
- Acqua aromatizzata con erbe fresche
- Acqua minerale
- Tè non zuccherato

Perché è importante:

Bere acqua regolarmente è importante e aumenta la concentrazione. Soprattutto se ti muovi molto e fuori fa caldo.

Frutta e verdura (stagionali)

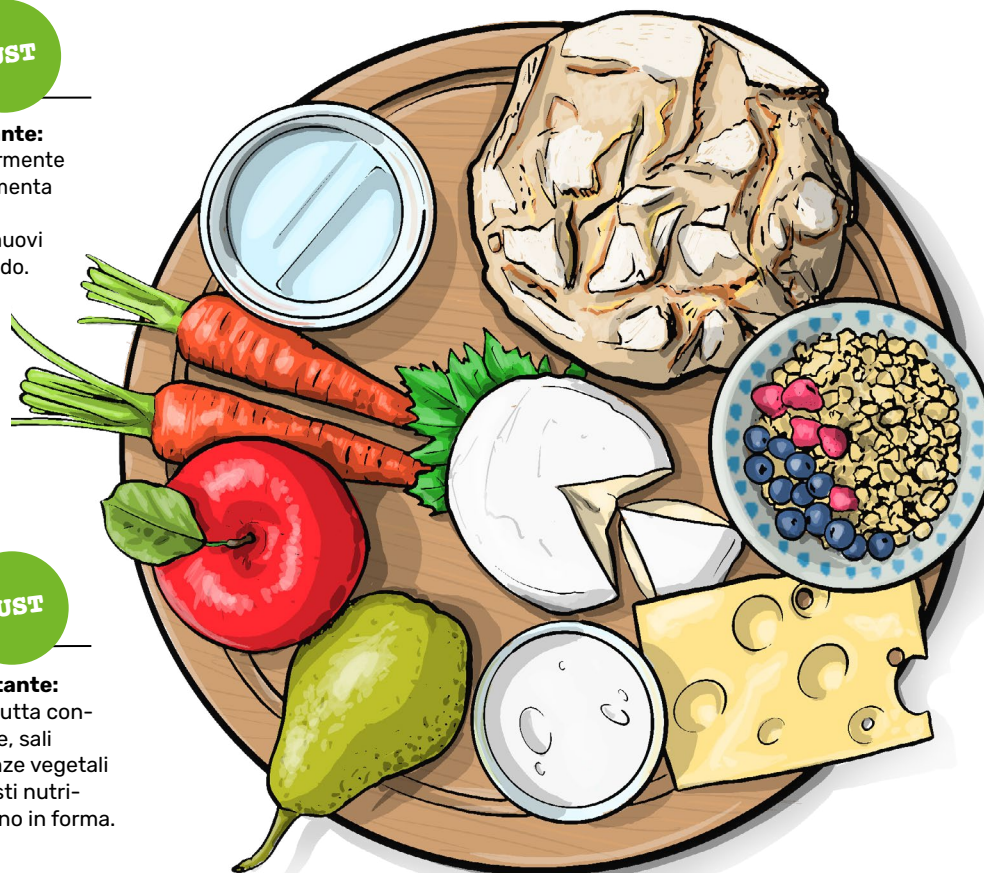
MUST

Esempi:

- Mele, pere
- Uva, fragole
- Prugne, albicocche
- Cetrioli, pomodori
- Carote
- Ravanelli, cavolo rapa

Perché è importante:

Le verdure e la frutta contengono vitamine, sali minerali e sostanze vegetali secondarie. Questi nutrienti ti mantengono in forma.



Perché le merende mattutine e pomeridiane sono così importanti:

Soddisfano la fame tra un pasto e l'altro, ti danno nuova energia e aumentano la tua concentrazione e le tue prestazioni.

Prodotti a base di cereali

SE HAI FAME

Esempi:

- Pane bigio o integrale
- Müesli, fiocchi (non zuccherati)
- Pane croccante
- Gallette di riso
- Cracker integrali

Perché è importante:

Questi alimenti contengono molti carboidrati, vitamine e sali minerali. Inoltre, i prodotti integrali forniscono fibre alimentari, che ti saziano a lungo e ti danno energia.

Latticini o fonti di proteine

SE HAI FAME

Esempi:

- Tofu, fiocchi di soia
- Noci e semi non salati
- Latte
- Yogurt naturale
- Quark magro
- Formaggio, formaggio fresco

Perché è importante:

Le proteine sono gli elementi costitutivi di ogni cellula del tuo corpo. Sono anche una parte importante del sistema immunitario e ti mantengono in forma.



LA NOSTRA

RACCOLTA DI RICETTE

SEMPLICI (IN TEDESCO)

CONTROLLA IL CALENDARIO
STAGIONALE QUI! (IN TEDESCO)

