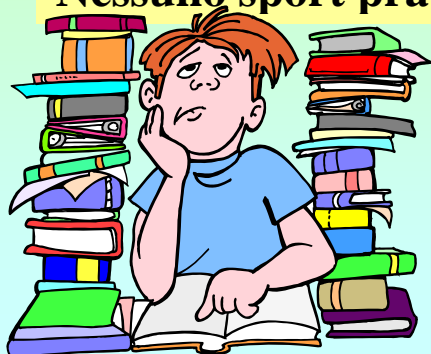


# LA MERENDA GIUSTA DA FARE A RICREAZIONE

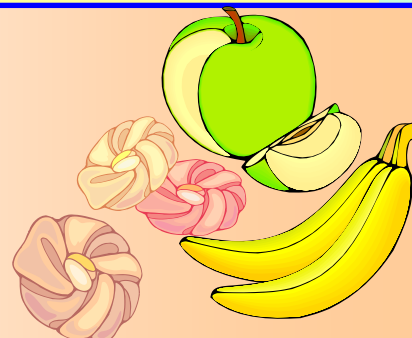
## ALUNNO SEDENTARIO -----

Nessuno sport praticato, pomeriggio a studiare o al computer



### A SCELTA:

- 1 frutto grande
- 1 yogurt
- 3 – 4 biscotti secchi

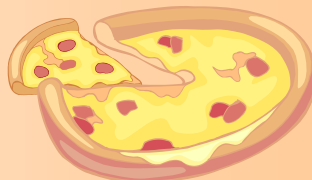


## ALUNNO MODERATAMENTE ATTIVO -----

Nessuno sport praticato ma 2 – 3 ore di gioco di movimento al giorno

### A SCELTA:

- Un panino con marmellata o prosciutto crudo
- 1 frutto + 1 yogurt
- pizza ( 100 g )
- 1 merendina + 1 succo di frutta



## ALUNNO ATTIVO -----

Uno sport praticato 2 – 3 volte a settimana



### A SCELTA:

- Un panino con marmellata o prosciutto crudo + 1 frutto
- pizza ( 120 - 150 g ) + 1 succo di frutta
- 1 fetta (80 – 100 g) di crostata o ciambellone + 1 frutto