

Perché lo yogurt bianco intero è una scelta di qualità per i nostri bambini

Lo yogurt bianco contiene solo latte e fermenti lattici

Gli yogurt alla frutta, invece, spesso contengono zuccheri aggiunti, aromi e coloranti, che aumentano il contenuto calorico e abituano il palato dei bambini a sapori troppo dolci.

Attenzione alle etichette alimentari!

Leggere attentamente la lista degli ingredienti per un acquisto consapevole.

Proporre lo yogurt bianco aiuta i bambini a:
scoprire sapori naturali e autentici,
sviluppare una maggiore sensibilità verso i cibi semplici,
ridurre la preferenza per cibi eccessivamente dolci.

Lo yogurt bianco è un'ottima fonte di calcio, proteine e fermenti lattici vivi, fondamentali per la crescita, le ossa e l'equilibrio intestinale.

Per renderlo maggiormente gradito ai bambini la proposta "yogurt bianco intero" prevede l'aggiunta di frutta fresca a pezzetti garantendo una merenda sana e gustosa!

La collaborazione delle famiglie è importante per promuovere il consumo di yogurt bianco in mensa!

Proponilo anche a casa, aggiungendo frutta fresca oppure fiocchi di cereali o un cucchiaino di miele/marmellata/confettura di frutta

Pillole di educazione alimentare

