

## Sommario

Editoriale	3
<b>Colazione e spuntino del mattino</b> per iniziare bene la giornata	4
<b>Fare una pausa</b> per il pieno di energia	10
<b>Imparare a mangiare bene</b> seguendo l'esempio degli adulti	11
<b>Fatto in casa</b> è più buono	13
<b>Ricette per tutti i gusti</b> mmmh, che buone	14
<b>Scatoline portamerenda</b> pratiche e ecologiche	17
<b>L'ABC</b> dei denti sani	18
<b>Dare una mano</b> per la distribuzione di latte	21
<b>Swissmilk Shop</b> tanti articoli interessanti	22
<b>Il programma degli spuntini</b> pagine centrali dell'opuscolo, da staccare	

### Sigla editoriale

Editore: Federazione dei Produttori Svizzeri di Latte PSL, Swissmilk, Berna  
Direzione del progetto: Dr. phil. Bettina Geier, Swissmilk  
Autrici: Nicole Huwyler e Regula Thut Borner, dietiste dipl. HF, Swissmilk  
Redazione scientifica: Elisabeth Bühler-Astfalk, nutrizionista dipl., Kleinandelfingen, Dr. Robert Sempach, psicologo dell'alimentazione, Zurigo  
Versione italiana: Trait d'Union, Berna  
Foto: Swissmilk  
Grafica: Aebi, Grafik & Illustration, Münchenbuchsee  
Stampa: Jost Druck AG, Hünibach

3a edizione settembre 2012  
© Swissmilk, 2002  
131172I