

◆ Alimentazione **Piccoli sportivi, merende più energetiche**

●●● Più energetica e nel contempo più digeribile, con più carboidrati e meno grassi. È questa la merenda ideale del piccolo sportivo con il freddo invernale. I nutrizionisti consigliano una **merendina** non farcita con un succo di frutta (o un frutto) o uno yogurt.