

# APERITIVUS FÀCILS, RÀPIDOS I SALUDABLES PER A TOTA LA FAMÍLIA

Sabies que realitzar petits canvis en els aperitius té un impacte molt positiu en l'educació nutricional dels nens/es? Encara que el seu consum sigui ocasional, és important poder oferir opcions nutritives i saludables i anar eliminant poc a poc els aliments ultraprocessats.

Bastonets de cogombre i pastanaga



Barquetes de pa integral i pernil serrà



Fruita seca torrada



Broquetes de formatge fresc i tomàquet cirerol

Moniato al forn en tires



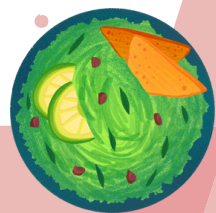
Torrades de pa de llavors amb olivada negra



Bastonets de pastanaga amb formatge fresc

Barquetes amb hummus

Guacamole casolà



Broquetes de raïm i formatge



Dàtils amb formatge i nous



\*Les opcions d'aperitius s'adaptaran a l'edat del menor, tenint en compte que certs aliments per la seva consistència poden ser desaconsellats a certes edats.