Le regole sono:

- **Fai 5 pasti al giorno**: colazione, merenda, pranzo, merenda e cena. Fare merenda è una buona abitudine, ma non vuol dire mangiucchiare tutto il giorno.
- **Goditi la tua merenda**: non mangiare mentre studi o sei davanti a un video.
- **La merenda deve solo ricaricarti**. Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore.
- **Varia spesso la tua merenda**: una porzione di frutta, o un frullato, o uno yogurt, o un panino grande come un pugno (di bambino) dolce o salato, o un pezzetto di pizza (grande come il palmo della mano di un bambino), o 3-4 biscotti o una merendina, o una fetta piccola di dolce (come un pugno di bambino), o una fettina di pane con la marmellata.
- Se mangi un prodotto confezionato, puoi **leggere in etichetta il valore nutritivo**, magari facendoti aiutare da un adulto. Dovrebbe essere tra le 100 e le 150 kcal.

infine…

- **Muoviti più che puoi**: cammina, corri, fai le scale a piedi, balla, gioca con la palla…

Così sarai sempre al meglio!