



Routine Alimentare di Rientro

Planner Settimanale per Bambini e Genitori

Il rientro a scuola e al nido rappresenta un momento importante per ritrovare equilibrio dopo l'estate. Una **routine alimentare per il rientro a scuola** ben organizzata aiuta tutta la famiglia a gestire meglio tempi, energie e momenti di condivisione.

Frigo Poster Settimanale

- ☐ **Lunedì → Domenica**

- ☐ **Colazione**

- ☐ **Spuntino mattina**

- ☐ **Pranzo**

- ☐ **Merenda**

- ☐ **Cena**

- ☐ **Acqua bevuta durante la giornata**

Spazio Note:

Checklist Rientro

- ✓ Nuovi orari sveglia impostati
- ✓ Colazioni pianificate
- ✓ Merende preparate
- ✓ Lista spesa della settimana
- ✓ Pranzi organizzati
- ✓ Routine serale definita
- ✓ Obiettivi della settimana

Tracker Familiare

- ☐ **Energia del bambino**
- ☐ **Appetito**
- ☐ **Sonno**
- ☐ **Nuovi alimenti provati**
- ☐ **Attività scolastiche**

Note genitore:
