



*Mangia Giusto,
Muoviti con Gusto...
a casa*

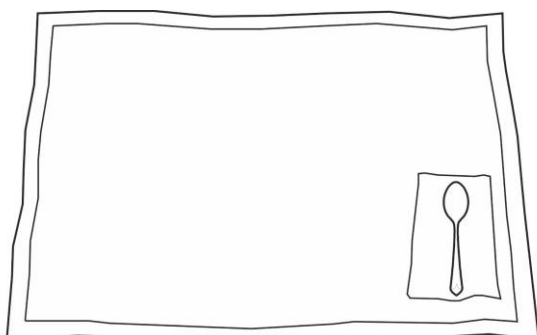
Proposta n. 2

*Una bella giornata inizia da una
buona colazione*

Organizza la giornata alimentare in 5 pasti giornalieri (colazione – spuntino – pranzo - merenda e cena), vari ed equilibrati, preferendo porzioni che non siano abbondanti.



Fai sempre una sana prima colazione che, possibilmente, includa latte o yogurt e un prodotto da forno, ed evita di saltare i pasti.





*Mangia Giusto,
Muoviti con Gusto...
a casa*

Componi la tua colazione

Ci piacerebbe sapere cosa mangi di solito a colazione!!!

Puoi stampare la tovaglietta che trovi nella pagina successiva, o crearla tu con un foglio bianco, e poi attaccare sopra tutto ciò che mangi e bevi a colazione.

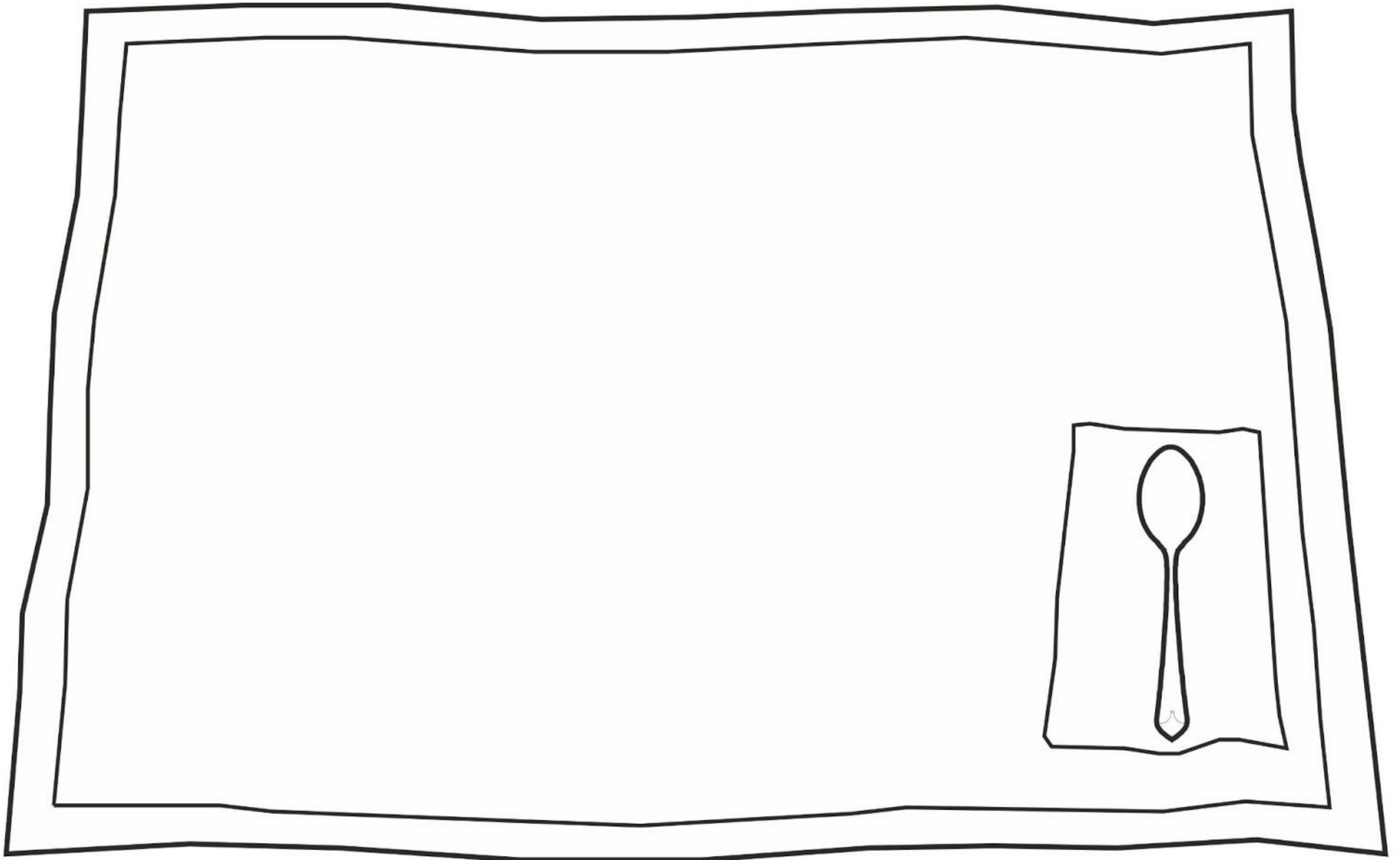
Come? Ritagliando le immagini di cibi e bevande da volantini o riviste che non usate più oppure colorando quelle che ti proponiamo noi o, se ti va, disegnandole tu!

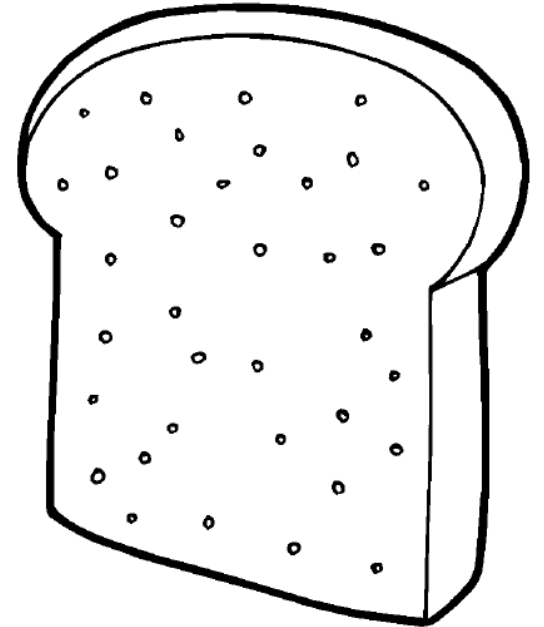
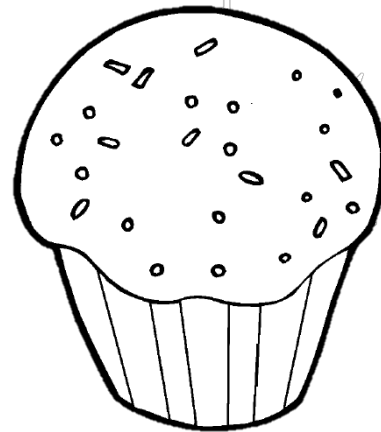
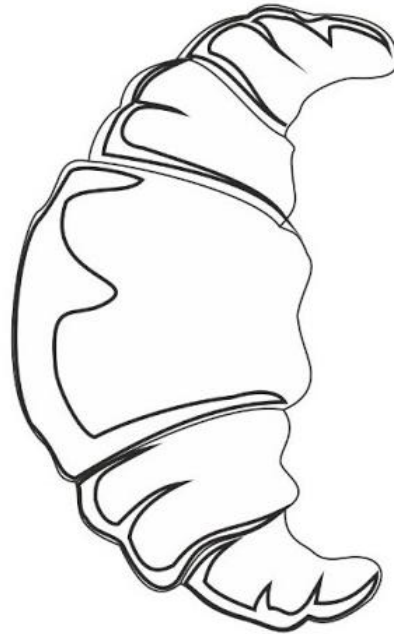
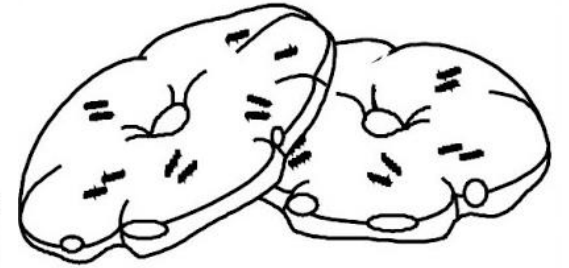
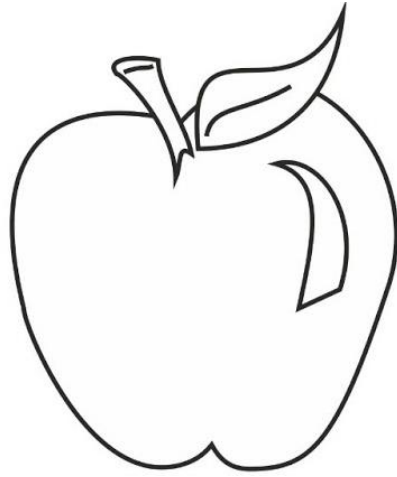
Poi, con l'aiuto di mamma e papà, confronta la tua colazione con gli esempi che ti proponiamo...

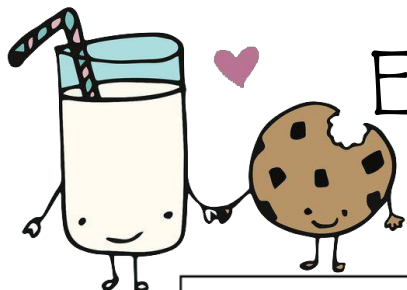
Vai alla pagina successiva



A colazione mangio...







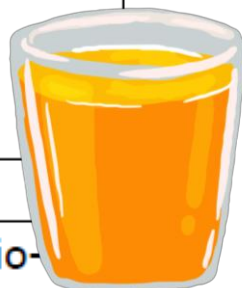
Esempi di prima colazione per bambini



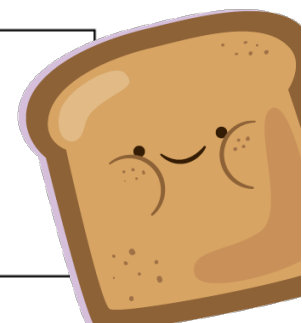
Una tazza di latte intero
Una fetta di pane integrale
Due cucchiaini di marmellata, o altra
crema spalmabile

Una tazza di latte intero
Un cucchiaino di cacao
Quattro biscotti

Una tazza di latte intero
Orzo
Un cucchiaino di zucchero
4 cucchiari di cereali



Una tazza di yogurt intero
Quattro fette biscottate integrali
Due cucchiaini di marmellata



Due arance spremute oppure occasio-
nalmente un succo di frutta 100%
Un toast oppure un panino piccolo con
una fetta di formaggio

Una tazza di latte intero
Una fetta di pane piccola
con un velo burro
e 2 cucchiaini di marmellata

