



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.



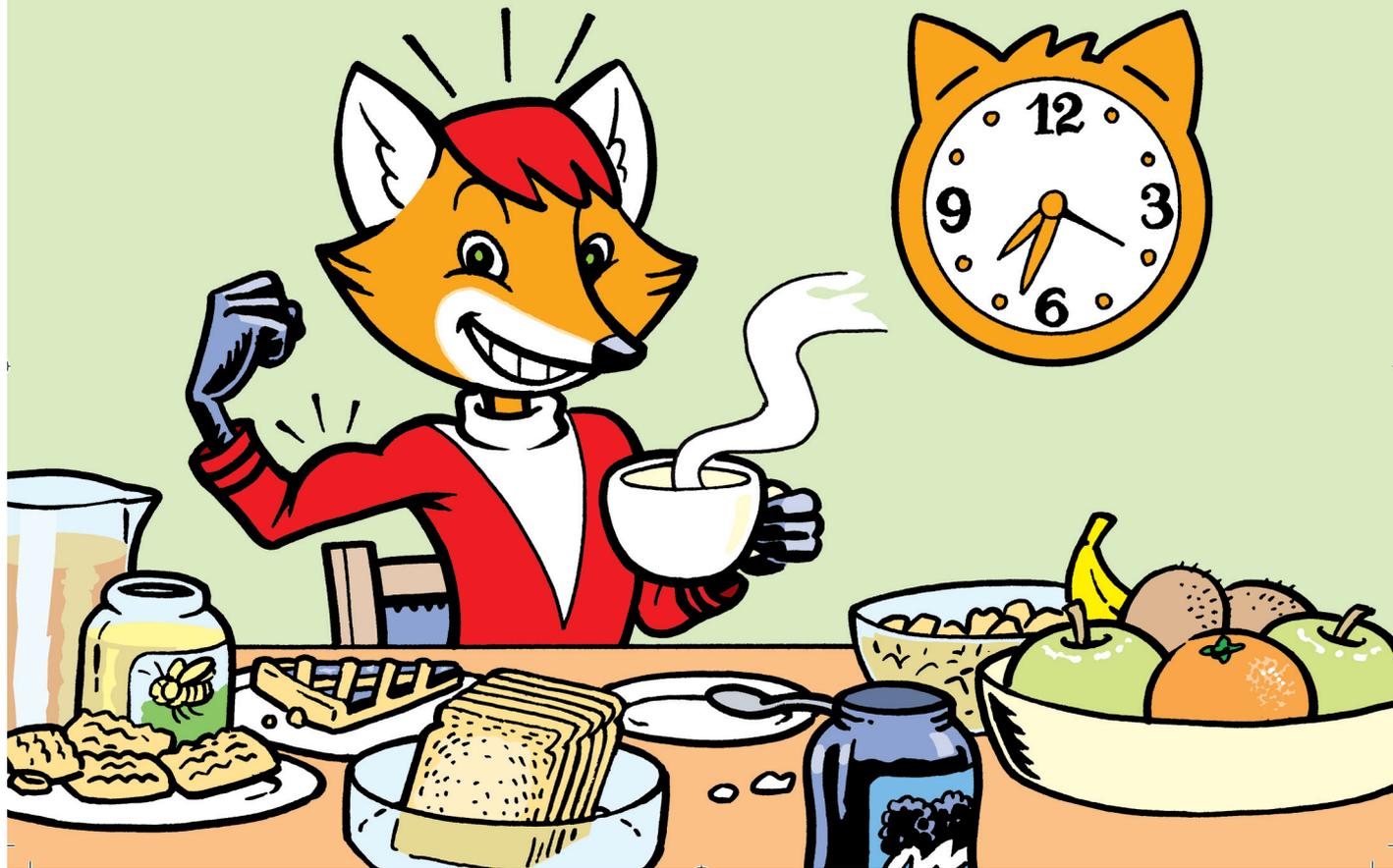
Esempi di prima colazione per bambini

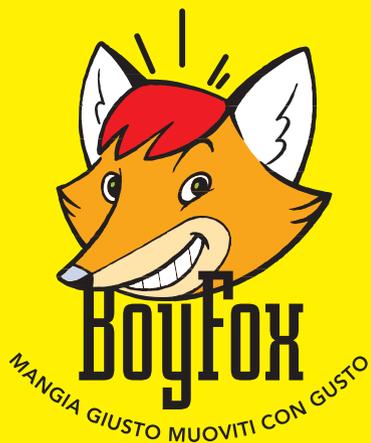
<ul style="list-style-type: none"> Una tazza di latte intero Una fetta di pane integrale Due cucchiaini di marmellata, o altra crema spalmabile 	<ul style="list-style-type: none"> Una tazza di latte intero Un cucchiaino di cacao Quattro biscotti
<ul style="list-style-type: none"> Una tazza di latte intero Orzo Un cucchiaino di zucchero 4 cucchiaini di cereali 	<ul style="list-style-type: none"> Una tazza di yogurt intero Quattro fette biscottate integrali Due cucchiaini di marmellata
<ul style="list-style-type: none"> Due arance spremute oppure occasionalmente un succo di frutta 100% Un toast oppure un panino piccolo con una fetta di formaggio 	<ul style="list-style-type: none"> Una tazza di latte intero Una fetta di pane piccolo con un velo burro e 2 cucchiaini di marmellata

Tutto da: Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana. Edizione 2018



Fai una buona colazione e sarai come un leone!





Consigli per i genitori:

1. fate colazione sedendovi a tavola insieme a vostro figlio
2. preparate già alla sera l'occorrente (tovagliette, tazze, cereali, ecc.) per la colazione del mattino successivo
3. vivete la colazione come una occasione speciale per iniziare al meglio la giornata
4. durante il week-end concedetevi una colazione "speciale", con fantasia.

Fai una buona
colazione e sarai
...come un leone!

La prima colazione è importante perchè:



fornisce
l'energia
necessaria
per affrontare
la prima parte
della giornata



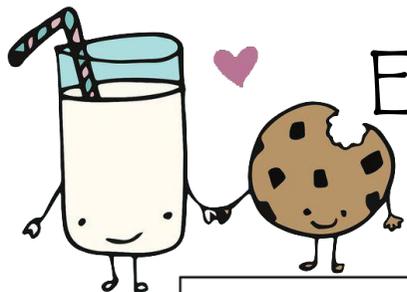
aiuta
a procurare
i nutrienti
necessari
per crescere



migliora
l'attenzione,
la memoria
e la creatività.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



Esempi di prima colazione per bambini



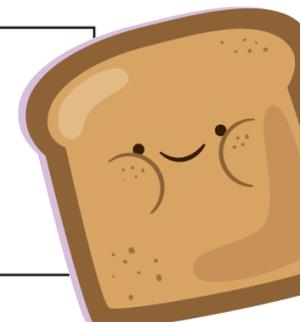
Una tazza di latte intero
Una fetta di pane integrale
Due cucchiaini di marmellata, o altra
crema spalmabile

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

