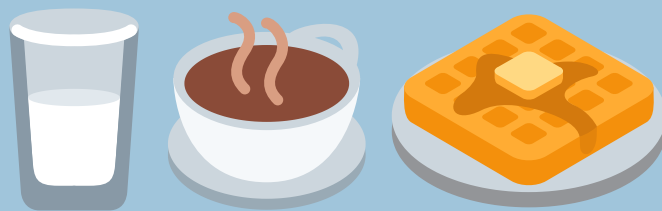


La prima colazione



IMPORTANTE

Perché è fare colazione?

Dopo il digiuno notturno, il corpo ha bisogno di energia per affrontare la giornata.

Saltare la colazione può influire negativamente sulla concentrazione, sull'attenzione e sulle prestazioni cognitive.

Secondo le Linee guida per una sana alimentazione, la colazione dovrebbe fornire circa il 20–30% dell'energia giornaliera e contribuire a coprire il fabbisogno nutrizionale del bambino

Cosa dovrebbe contenere una colazione equilibrata?

Carboidrati complessi
Proteine
Grassi buoni
vitamine e minerali

Idee di colazioni sane e gustose

- Latte + biscotti integrali + frutta di stagione
- Yogurt bianco intero + cereali + frutta fresca
- Pane tostato + formaggio + frutta

Il ruolo della famiglia



I bambini imparano imitando i genitori: fare colazione insieme è educativo e rafforza il legame familiare. Preparare la tavola la sera prima e svegliarsi con calma aiuta a creare una routine positiva.