

IL GUSTO DELLA SALUTE



Come bisogna mangiare?

*"Come un Re a colazione,
come un Principe a pranzo
e come un Povero a cena"*



Perchè la colazione è così importante?

Quando non fai colazione...

O LA FAI MALE

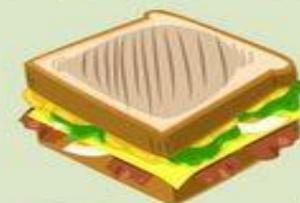


Colazione saltata o sottostimata

debolezza, sonnolenza e scarsa attenzione



spuntino di metà mattina, troppo ricco!



merenda troppo sostanziosa



scarso appetito a pranzo

scarso appetito a cena

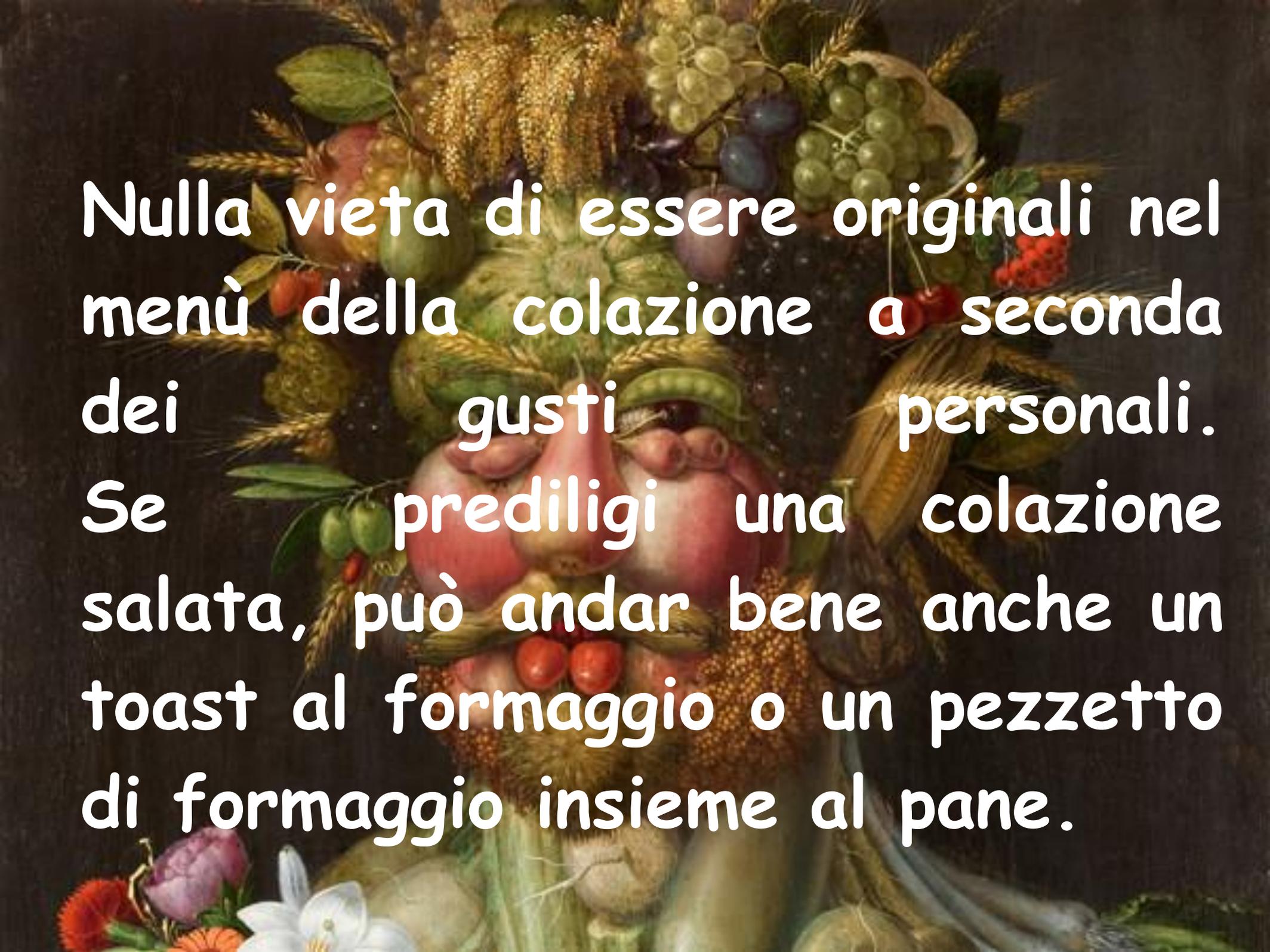


spuntini dopo cena





La colazione ideale non deve essere troppo pesante ma al tempo stesso ricca e nutriente. Vitamine, minerali e carboidrati sono le sostanze che deve contenere. Ciò significa lasciar perdere i dolci industriali (ricchi di grassi e poveri di sostanze nutrienti) e privilegiare cibi più sani come: pane o fette biscottate burro e marmellata, torte fatte in casa, biscotti secchi, cereali, yogurt e non dovrebbe mancare la frutta possibilmente di stagione (in inverno è perfetta una spremuta d'arancia) Per finire non ci dimentichiamo del latte che è un alimento davvero indispensabile per la colazione dei bambini perché è ricco di calcio.

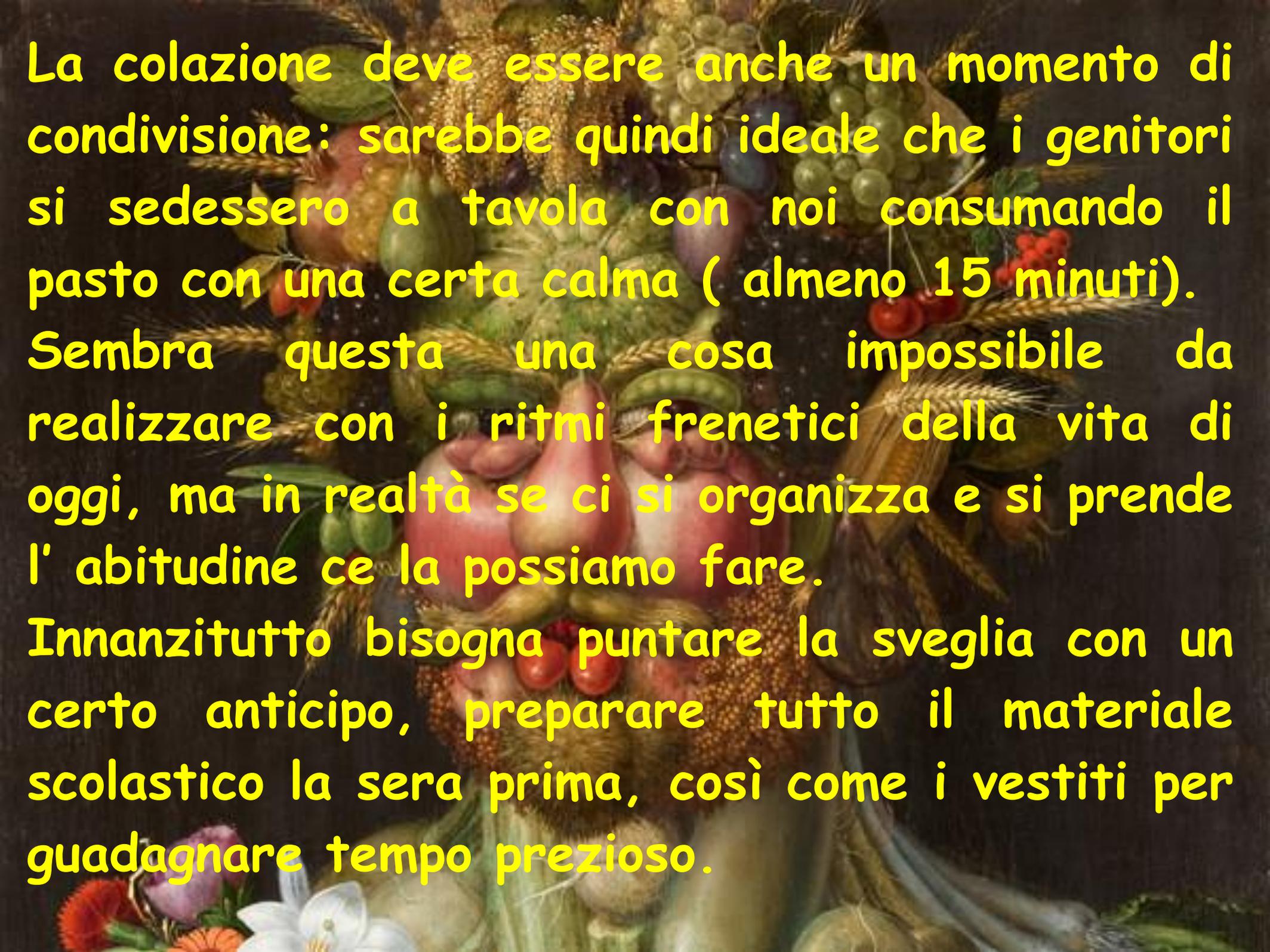
A detailed still life painting of a basket overflowing with various fruits and vegetables. The composition includes clusters of green and purple grapes, several ripe pears, ears of corn, and stalks of wheat. In the foreground, there are white and pink flowers, possibly tulips and lilies. The background is dark, making the vibrant colors of the produce stand out. Overlaid on the painting is white text in a bold, sans-serif font.

Nulla vieta di essere originali nel
menù della colazione a seconda
dei gusti personali.
Se prediligi una colazione
salata, può andar bene anche un
toast al formaggio o un pezzetto
di formaggio insieme al pane.



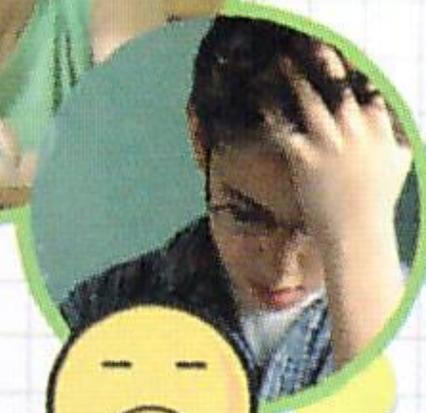
**E' importante fare
la prima colazione
seduti a tavola
e con tranquillità,
anche se questo
comporta il doversi
svegliare un quarto
d'ora prima**



A detailed still life painting of a basket overflowing with various fruits and flowers. The basket is woven and filled with apples, pears, grapes, and small red berries. Wheat stalks and other grains are interspersed among the produce. In the foreground, there are several flowers, including a white lily and a red chrysanthemum. The background is dark, making the vibrant colors of the fruit and flowers stand out.

La colazione deve essere anche un momento di condivisione: sarebbe quindi ideale che i genitori si sedessero a tavola con noi consumando il pasto con una certa calma (almeno 15 minuti). Sembra questa una cosa impossibile da realizzare con i ritmi frenetici della vita di oggi, ma in realtà se ci si organizza e si prende l'abitudine ce la possiamo fare. Innanzitutto bisogna puntare la sveglia con un certo anticipo, preparare tutto il materiale scolastico la sera prima, così come i vestiti per guadagnare tempo prezioso.

**Fare colazione
aumenta
la concentrazione
e il rendimento
a scuola**





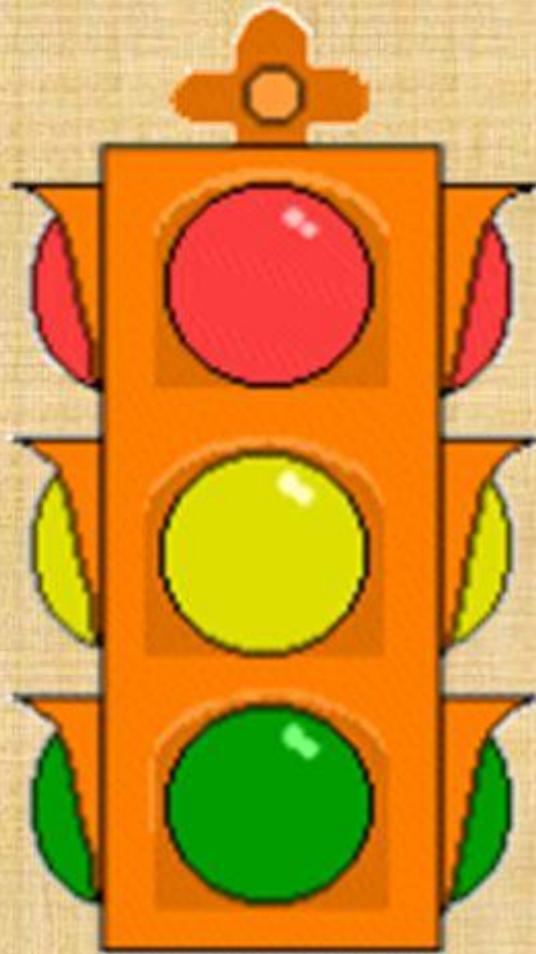
Inoltre è ampiamente dimostrato che fare una colazione adeguata facilita le prestazioni cognitive: i bambini che fanno colazione sono più concentrati a scuola, più attenti e reattivi e quindi anche più bravi nella memorizzazione dei concetti.

Questo avviene perché il lavoro mentale richiede un significativo consumo di energia

**Dopo
il lungo digiuno
della notte
la colazione
fornisce energia
per affrontare
le attività
della giornata**



PER LA MERENDA:



Evitare



Patatine, brioches confezionate, focacce, gomme da masticare, bibite gassate, ...

Limitare



Panini, pizza, crackers, biscotti, caramelle, cioccolato, succhi di frutta

Preferire



Frutta fresca, verdura, yogurt



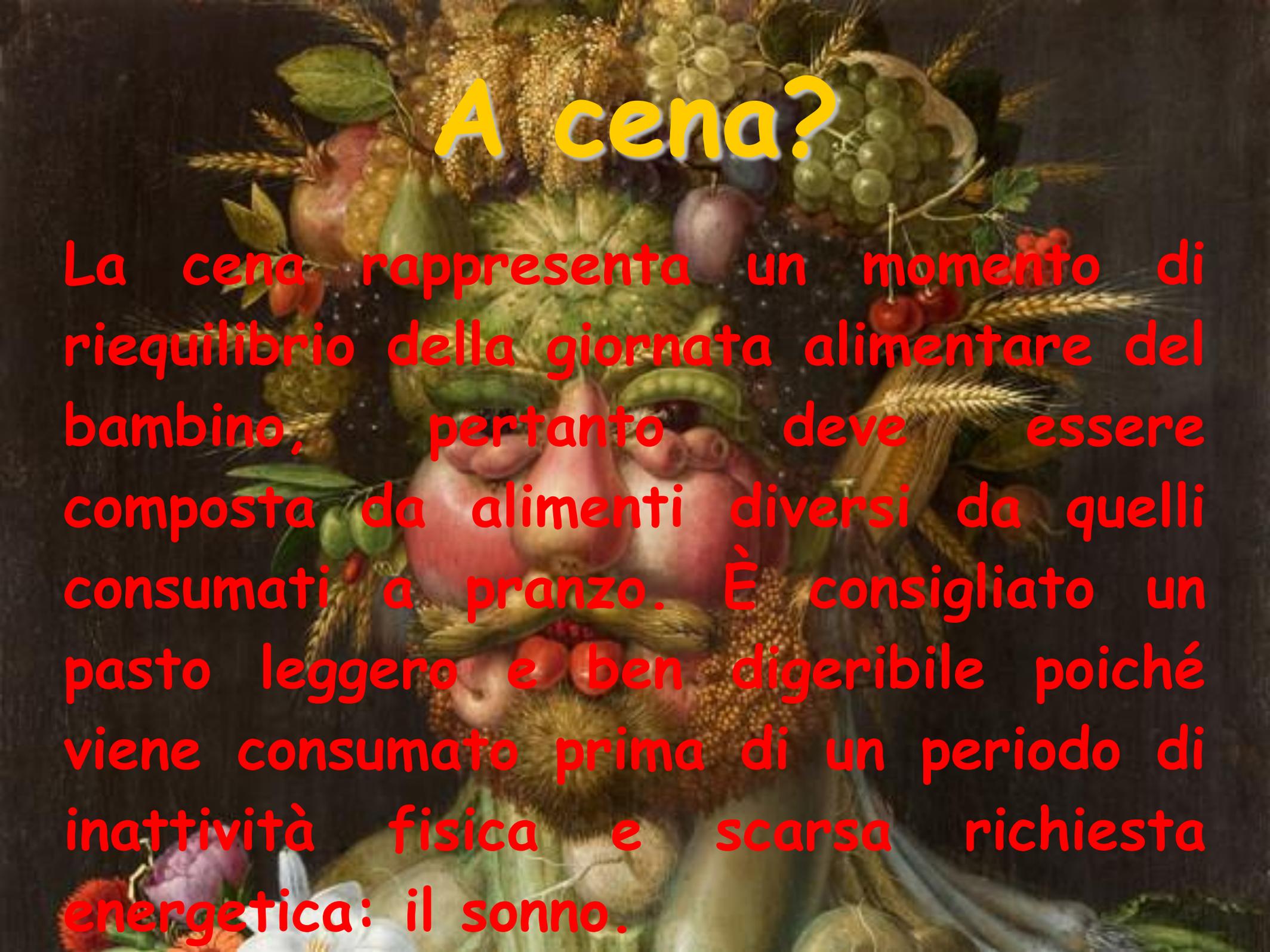
A pranzo.....

Il pasto di mezzogiorno deve essere leggero per non appesantire e ostacolare le attività pomeridiane, ma abbastanza nutriente. Niente grassi che rallentano la digestione, ma proteine, carboidrati e verdure. È consigliabile consumare della frutta.

Nel pomeriggio...

La merenda del pomeriggio deve essere energetica ma leggera per fornire una "ricarica" che aiuta a proseguire le nostre attività.

Consumare yogurt e/o frutta fresca sarebbe l'ideale.



A cena?

La cena rappresenta un momento di riequilibrio della giornata alimentare del bambino, pertanto deve essere composta da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo. È consigliato un pasto leggero e ben digeribile poiché viene consumato prima di un periodo di inattività fisica e scarsa richiesta energetica: il sonno.

Ricorda infine di...

CONSUMARE REGOLARMENTE CEREALI

Per cereale si intende ogni tipo di chicco di spiga o i prodotti suoi derivati: mais, frumento, riso, orzo, farro, segale, avena, quinoa, miglio, grano saraceno, cous-cous, pane e pasta.

I cereali, soprattutto quelli integrali, sono un'importante fonte di carboidrati complessi, proteine, fibre, vitamine del gruppo B e vitamina E, nonché minerali (ferro, zinco, magnesio e selenio). Privilegiare i cereali integrali, il cui consumo regolare comporta notevoli vantaggi per la salute.



FRUTTA E VERDURA: ALMENO 5 PORZIONI

Frutta e verdura sono alimenti preziosi per la nostra salute perché sono ricchi di minerali, oligoelementi, vitamine e fibra

È consigliato consumare 5 porzioni di frutta e verdure ogni giorno

E non dimenticare di bere tanta acqua!



**E TU
INVECE?**

