

Una buona colazione per iniziare bene

Se i bambini fanno una buona colazione e prendono con sé a scuola uno spuntino per la ricreazione, riusciranno a seguire le lezioni più attenti e concentrati. Qui vi presentiamo cinque colazioni sane, combinate con altrettanti spuntini per la ricreazione del mattino, in un programma equilibrato per l'intera settimana scolastica. Le quantità sulle fotografie sono solo indicative, e andranno adattate alle abitudini alimentari e all'appetito di ogni bambino.

La colazione ideale...

...per svegliarsi bene e sentirsi subito in forma



...per chi si alza presto



...per fare il pieno di energia



...per chi ha una fame da lupo



...per dare un aiutino ai più pigri



...e lo spuntino perfetto

spicchi di finocchio con cubetti di formaggio



noci, nocciole e carne secca



quark con frutta fresca



una mela con un po' di latte



cracker integrali con formaggio e bastoncini di cetriolo



Una buona colazione per iniziare bene



Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
casella postale
3000 Berna 6

telefono 031 359 57 28
fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



swissmilk

Cibo sano per testoline intelligenti

Rispetto agli adulti, i bambini riescono a immagazzinare solo una quantità minore di energia. Per loro, quindi, la colazione e lo spuntino del mattino sono molto importanti. Purtroppo, non tutto ciò che li invoglia li aiuta anche a concentrarsi. Per lavorare bene a scuola, ci vuole il cibo giusto – non solo nel piatto e nel bicchiere della colazione, ma anche nella scatola dello spuntino.

Colazione e spuntino del mattino

Sempre:



latte o latticini



verdura e frutta di stagione



pane integrale o fiocchi di cereali integrali

Di tanto in tanto:



cioccolata o ovomaltine in polvere



noci e nocciole



uovo, prosciutto, carne secca



imparare
con **Lovely**

Fa bene alle ossa dei bambini

Il latte contiene calcio, magnesio, fosforo e proteine. Quattro sostanze che servono alla formazione della massa ossea e muscolare. Per questa ragione gli esperti nutrizionisti consigliano almeno tre porzioni quotidiane di latte o latticini. La colazione e lo spuntino del mattino sono ideali per prevedere la prima di queste porzioni.