

ASTUZIE PER CHI HA DIFFICOLTÀ A FARE COLAZIONE:

APPENA ALZATI, INIZIARE A PREPARARSI, LAVARSI, VESTIRSI, ECC. E, INFINE, FARE COLAZIONE. IL CORPO AVRÀ COSÌ IL TEMPO DI SVEGLIARSI E RISENTIRE LA FAME.

PREPARARE L'OCCORRENTE PER LA COLAZIONE GIÀ LA SERA PRIMA (APPARECCHIARE, TOGLIERE GLI ALIMENTI DELLA DISPENSA, ECC.). ALCUNE COLAZIONI POSSONO ANCHE ESSERE PREPARATE IN ANTICIPO, COME PER ESEMPIO IL BIRCHERMUESLI.

COINVOLGERE TUTTE LE PERSONE CHE VIVONO IN CASA PER FARE QUESTO IMPORTANTE PASTO. IL BUON ESEMPIO È FONDAMENTALE.

SCEGLIERE GLI ALIMENTI CHE PIÙ SI APPREZZANO (SPREMUTE, YOGURT, PANE TOSTATO, ECC.).



Istituto scolastico
di Lugano



LA COLAZIONE

COME INIZIARE AL MEGLIO LA GIORNATA!



UNA BUONA COLAZIONE È IL MEGLIO PER INIZIARE IN MANIERA ECCELLENTE LA GIORNATA. LA COLAZIONE PERMETTE DI ATTIVARE IL METABOLISMO E DI RICARICARE LE ENERGIE DOPO IL DIGIUNO NOTTURNO. COLORO CHE FANNO COLAZIONE SONO PIÙ PERFORMANTI, CONCENTRATI E SI STANCANO MENO DI QUELLI CHE NON LA FANNO!

IDEE DI COLAZIONI?

UN FARINACEO

(pane, cereali non zuccherati, fette biscottate, ecc.)

DEL LATTE O UN LATTICINO

(yogurt naturale, ricotta, formaggio, quark magro, ecc.)

UN FRUTTO O UNA VERDURA

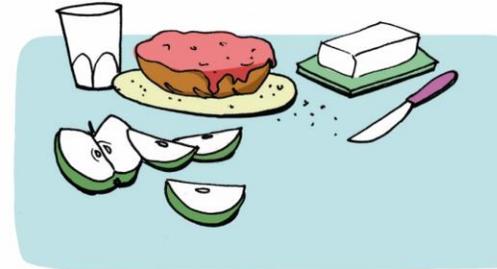
(anche sottoforma di spremuta o succo 100% frutta)

COME SI COMPONE UNA COLAZIONE COMPLETA ED EQUILIBRATA?

Eventualmente DEI GRASSI

(burrino o frutta oleaginosa come noci, mandorle o nocciole)

Per chi volesse ACQUA O TISANE NON ZUCCHERATE



Un bicchiere di latte, un panino multicereali con burro e marmellata e spicchi di frutta di stagione (es. pesca, mela, ecc.).

Un piccolo vasetto di yogurt naturale con fiocchi d'avena e un frutto di stagione (es. fragole, albicocche, banana, ecc.).
Una tisana.



Un frappé con latte e banana e fette di pane integrale tostato con burro e miele.

Panino di segale con una fettina di formaggio e pezzettini di verdura (es. pomodoro, cetriolo, ecc.).
Una spremuta o un succo 100% frutta.

