



la Prima colazione

È un pasto importante ma “maltrattato” e in cui si commettono molti errori. Non c’è da stupirsi, infatti la prima colazione deve fornire, dopo il lungo intervallo della notte, le energie sufficienti per far funzionare l’organismo, in particolare sono necessari gli zuccheri, che sono il “carburante” per far “lavorare” il cervello. Per questo i bambini che consumano una prima colazione insufficiente si concentreranno poco, staranno meno attenti e perciò avranno un rendimento scolastico inferiore alle proprie possibilità. Ecco, allora, le regole per iniziare bene la giornata, si parte avvantaggiati perché, dopo molte ore che il bambino non mangia, sicuramente ha fame, i cibi da scegliere piacciono molto ai bambini e allora basta creare l’atmosfera giusta per una prima colazione di successo.



le Regole d'oro della Prima Colazione

- **Ci si deve alzare un po' prima per avere il tempo sufficiente per mangiare in tranquillità; spesso i bambini non fanno la prima colazione perché tutta la famiglia è in ritardo e perciò intorno a lui c'è un'attività frenetica che mal si concilia con il pasto**
- **I bambini non devono mai fare la prima colazione da soli, almeno uno dei due genitori deve mangiare insieme ai figli**
- **La tavola deve essere preparata e apparecchiata con cura, come per gli altri pasti, eventualmente si può guadagnare tempo, preparandola la sera prima**
- **Durante la colazione televisore, radio e telefono devono essere spenti e i grandi si devono interessare ai piccoli, possibilmente parlando di argomenti che interessano tutti, in pratica si deve stare a tavola come nelle immagini della pubblicità**
- **I bambini voraci o sovrappeso non possono essere lasciati liberi di mangiare quanto vogliono, perché altrimenti la prima colazione si trasformerebbe nella prima "abbuffata" della giornata, ma anche loro devono introdurre la quantità di cibo per fornire il "carburante" per l'organismo. Ecco, allora, la quantità indicativa su cui basarsi:**
- **Un bambino dai 3 i 10 anni dovrebbe prendere 200 grammi di latte parzialmente scremato e, se gli piace, anche con orzo, con 5 grammi di zucchero (corrisponde a un cucchiaino da tè o mezzo cucchiaino da minestra), 30 grammi di pane o 3 fette biscottate con 10 grammi di marmellata.**
- **Le merendine confezionate vanno usate solo in casi eccezionali e comunque non più di una volta alla settimana.**



il Menù per la prima colazione in casa

L'ideale è latte con biscotti o pane e marmellata. Questi alimenti sono anche i più graditi dai bambini, perciò non ci sono problemi per farli mangiare. Ci sono però infinite altre possibilità. Il latte può essere intero o parzialmente scremato, da solo oppure con caffè d'orzo o cacao amaro, si può scegliere lo yogurt magro o alla frutta, il tè con limone o latte, ma molti bambini lo preferiscono alla pesca. In alternativa si può scegliere un succo di frutta o una spremuta d'arancio. La frutta fresca va sempre bene, anche se in genere i bambini preferiscono banana, uva o kiwi. Il pane può essere normale o integrale, ma può essere sostituito con fette biscottate, anche queste normali o integrali, biscotti, secchio o integrali, crackers, brioches o dolci fatti in casa. Molto graditi sono i cereali pronti, come i corn flakes. Chi vuole può sostituire la marmellata con miele. Alcuni bambini, anziché un pasto dolce, ne preferiscono uno salato e allora possono prendere per colazione pane, eventualmente tostato, con olio extravergine di oliva, pomodoro, eventualmente mozzarella o ricotta, oppure pizza.

le Istruzioni per l'uso



Fra i cibi indicati i genitori dovranno scegliere quelli che piacciono maggiormente ai figli. I bambini dovranno essere lasciati liberi di mangiare quanto vogliono, infatti se hanno a disposizione un tempo sufficiente, un ambiente tranquillo e i cibi graditi, sicuramente mangiano quanto hanno fame.

Se il bambino non vuole il latte, non si deve insistere perché potrebbe avere un'allergia o un'intolleranza verso qualche componente di questo alimento, che, una volta assunto, potrebbe determinargli dei disturbi digestivi, per esempio il "mal di pancia", che il bambino ha imparato a evitare non mangiando il latte e ripiegando su tè o succo di frutta.