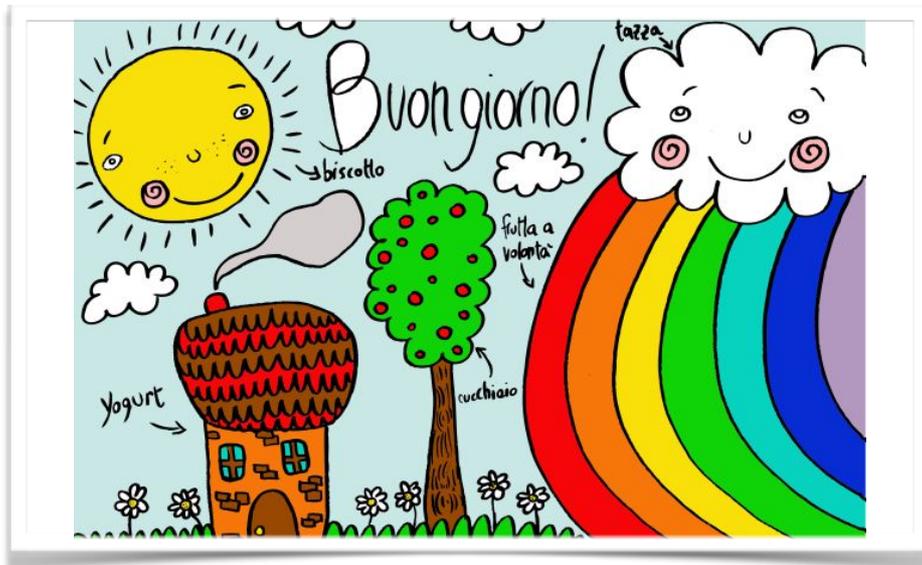


Pronti, colazione, via!

Come aiutarli ad iniziare bene la giornata



Perche' la colazione è fondamentale

Riusciresti a mettere in moto un'auto senza benzina?

La corretta distribuzione dei pasti durante la giornata è fondamentale per gestire al meglio i nutrienti e per avere in qualsiasi momento tutto ciò di cui si ha bisogno, senza esagerare. Partire con una colazione bilanciata condiziona positivamente tutti gli altri pasti, per questo è importante dedicargli tempo e attenzione. La colazione è un pasto vero e proprio che arriva dopo il digiuno della notte, dovrebbe ricoprire il 15-20 % delle calorie totali della giornata, pertanto è un momento fondamentale per fare il giusto carico di energie!

1

LATTE O YOGURT

Fonte di proteine, carboidrati e grassi, il tutto accompagnato da un ottimo apporto di **calcio**

2

CARBOIDRATI COMPLESSI E SEMPLICI

Prodotti da forno come: biscotti, fette biscottate, cereali, pane + marmellata, miele o ogni tanto cioccolato

3

FRUTTA

Il completamento perfetto per raggiungere le 5 porzioni di frutta e verdura al giorno

Latte o yogurt, ma quanto?



- 1 tazza media, ovvero circa 250g
- 1 vasetto, ovvero 125 - 150g

Prodotti da forno, attenzione alla qualità'



Leggi sempre l'etichetta e cerca di evitare:

- prodotti con lista degli ingredienti molto lunga
 - grassi idrogenati, olio di palma, olio di colza, grassi vegetali non meglio specificati
 - prodotti ricchi di zuccheri semplici
- Alterna prodotti tradizionali ai prodotti integrali!



Parliamo di latti vegetali Sono una valida alternativa al latte vaccino?

Per chi ha problemi di allergie alle proteine del latte o intolleranza al lattosio, i latti vegetali rappresentano una valida alternativa.

La loro provenienze li rende naturalmente privi di lattosio e colesterolo, ma anche poveri di calcio di facile assorbimento come quello del latte vaccino. Per questo motivo in commercio troviamo latti vegetali con formule arricchite di calcio e vitamina D. Tra i latti alternativi ne troviamo alcuni con caratteristiche nutrizionali importanti come l'alto contenuto di ferro nel latte di soia, o l'alto contenuto di vitamina E e acido folico in quello di avena.

Altri hanno caratteristiche che li rendono di difficile utilizzo in particolari condizioni, come ad esempio il latte di riso che, essendo particolarmente ricco di zuccheri semplici, è sconsigliato per le persone con intolleranza glucidica o diabete.

I latti vegetali sono tutti nutrizionalmente molto diversi dal latte vaccino. Pertanto prima di togliere questo alimento dalla dieta del vostro bambino ci deve essere un reale e oggettivo bisogno e deve essere approvato e indicato dal pediatra che segue e conosce il bambino stesso.



Scegliere il latte in base al trattamento di pastorizzazione

La pastorizzazione è un processo termico applicato al latte per renderlo sicuro per il consumo umano. Il calore toglie microrganismi patogeni come batteri, funghi, lieviti senza alterare in modo significativo le caratteristiche nutrizionali del latte stesso.

Processi di pastorizzazione e trattamento diversi tra loro forniscono al latte un tempo diverso di conservazione, pertanto in momenti come questo in cui è difficile organizzare la spesa e gli acquisti può essere utile conoscere meglio i differenti prodotti in commercio e le loro caratteristiche.

LATTE ALTA TEMPERATURA

La pastorizzazione avviene a temperature molto elevate per tempi brevissimi. La conservazione arriva fino a circa 15 giorni e la composizione è simile al latte "tradizionale", solo leggermente impoverito di vitamine del gruppo B.

LATTE MICROFILTRATO

Il latte viene fatto passare attraverso membrane che tolgono gran parte dei germi presenti. Questo permette un trattamento termico più leggero. Pertanto i valori nutrizionali sono molto simili al latte "tradizionale" e la conservazione arriva fino a tre settimane.

LATTE UHT

Questo tipo di latte subisce un trattamento termico che elimina microrganismi e spore allungando molto il tempo di conservazione. Risulta impoverito di acido folico, vitamine del gruppo B e di lisina, aminoacido essenziale.