



"AIUTIAMOCI A FARE COLAZIONE"

1. MAI SALTARLA

E' il primo pasto della giornata e dalla quale dipende il ritmo alimentare della giornata stessa

2. MEGLIO IN COMPAGNIA

Meglio se consumata a casa in famiglia



3. MAI MENO DI 15 MINUTI



E' il tempo minimo necessario per fare una colazione sana e nutriente.

Per avvantaggiarsi possiamo preparare la tavola la sera prima.

4. IL BUON ESEMPIO PREMIA SEMPRE

Se noi adulti non facciamo una buona colazione anche i bambini si abitueranno a saltarla.

5. NON SOLO LATTE

Non accontentarsi solo di una tazza di latte, accompagnare sempre con qualcosa di solido



6. LA VARIETA' AIUTA

Per evitare che la monotonia prenda il sopravvento ogni tanto alternare le proposte che più piacciono a quelle sane.

7. NON E' MAI SBAGLIATO AGGIUNGERE LA FRUTTA

Accanto alla tazza di latte con biscotti o allo yogurt con cereali non dimenticare di mettere in tavola della frutta intera o sottoforma di macedonia o di spremuta fatta in casa



8. ACCOMPAGNA TUTTO CIO' CON UN SORRISO

Renderà il risveglio sicuramente più piacevole

