



PROGETTO: LA PRIMA COLAZIONE A SCUOLA

La **colazione** è un momento nutrizionale importante nella giornata di ciascun bambino che viene però molto spesso trascurato. Far colazione è una buona abitudine per favorire salute, benessere e rendimento scolastico, da adottare precocemente e mantenere stabilmente.

Per sottolineare l'importanza di questo pasto, in accordo con la Scuola e l'Amministrazione Comunale, SODEXO offrirà, nelle giornate di **Giovedì 1 e Venerdì 2 Dicembre**, a tutti i bambini della **scuola Primaria**, la prima colazione a scuola, proponendo all'utenza un ricco buffet e un'ampia scelta di alimenti. Lo staff Sodexo, composto dal personale di cucina, il direttore e la nutrizionista, parteciperà all'incontro spiegando ai bambini l'importanza di una prima colazione adeguata e di quanto possa essere varia, colorata e divertente questa importantissima occasione alimentare.

OBIETTIVI

Sensibilizzare i bambini sull'utilità della prima colazione ed individuare i cibi per una prima colazione sana. L'obiettivo dell'incontro è quello di imparare a considerare la colazione come uno dei pasti principali e quindi a conoscere e scegliere gli alimenti più adatti per una prima colazione adeguata.

L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE

La colazione è il pasto più importante della giornata perché cade nel momento in cui l'organismo è a digiuno da almeno 8-10 ore. Il nostro corpo, nonostante l'inattività notturna, ha consumato gran parte delle sue riserve energetiche e il tasso di zucchero nel sangue è basso. E' quindi necessario nutrirsi adeguatamente per ritrovare la carica.

Una prima colazione equilibrata ricca di carboidrati, fibre, vitamine e sali minerali, dà il giusto senso di sazietà che aiuta a migliorare l'abitudine verso gli altri pasti della giornata, bilanciandoli al meglio.

Una adeguata prima colazione:

- ✓ Aumenta la performance di tutta la giornata: durante il sonno il cervello brucia un'incredibile quantità di calorie, quindi al risveglio un pieno di energia è indispensabile.
- ✓ Aiuta a tenere sotto controllo il peso: saltare la colazione porta ad essere molto affamati al momento del pranzo e spesso si finisce col mangiare troppo (e quindi la digestione diventa difficoltosa con conseguente

sonnolenza nelle prime ore del pomeriggio) o col fare spuntini poco salutari (la maggior parte dei fuoripasto è ricca di zuccheri semplici e di grassi saturi di origine animale).

- ✓ E' fondamentale per i bambini ed i ragazzi: studi scientifici hanno dimostrato maggiore capacità di concentrazione negli studenti che abitualmente consumano una prima colazione.

Le persone che effettuano una buona prima colazione sono fisicamente più energiche e intellettualmente più sveglie.

Chi non mangia niente o quasi va incontro a bassi rendimenti, facile affaticabilità, cefalee, minore resistenza e concentrazione durante la giornata.

Alcuni studi hanno collegato l'obesità anche ad una scarsa prima colazione.

I GRUPPI ALIMENTARI

Dal punto di vista nutrizionale il latte o gli eventuali sostituti, devono essere i protagonisti della prima colazione. Il latte contiene infatti proteine (di alta qualità), grassi (facilmente assimilabili e veicolano le vitamine liposolubili A e D), carboidrati semplici (lattosio) vitamine e sali minerali (calcio e fosforo).

Lo yogurt e i lattici fermentati possono essere una valida alternativa al latte.

Cereali e derivati: pane, ogni giorno un tipo differente, magari tostato; fette biscottate; grissini; biscotti (più indicati sono quelli secchi; frollini e biscotti sofisticati contengono troppi grassi e zuccheri. Preferire quelli integrali); cornflakes; riso soffiato; fiocchi d'avena, di miglio, di farro, orzo, segale, mais o il classico muesli; panettone, colomba o altri dolci quali brioches, merendine o snack confezionati vanno bene durante le feste, ma non deve essere una regola, perché sono impregnati di grassi e zuccheri; torta fatta in casa con ingredienti selezionati; prodotti da forno in genere.

I carboidrati complessi forniscono energia di lunga durata, quindi consumati a colazione permettono di arrivare all'ora di pranzo in piena forma, evitando il calo di forze e il senso di fame con cui spesso si confrontano a metà mattina le persone che bevono solo un caffè o un tè. La colazione deve essere anche ricca di zuccheri semplici che hanno la caratteristica di fornire energia immediata, cioè immediatamente utilizzabile (questi zuccheri non è necessario introdurli aggiungendo zucchero agli alimenti e bevande o cibandosi di prodotti da forno dolci).

Frutta di stagione ben matura, magari tagliata a pezzettini; macedonia; spremuta di agrumi; centrifuga di frutta.

Assicura quelle dosi di zuccheri semplici che al mattino aiutano muscoli e cervello a ripartire e li offre nella forma più salutare, con ricchezza di vitamine, sali minerali e con l'apporto di fibra.

Frutta secca e oleosa per l'alto valore nutritivo e di grassi si prestano più per la stagione invernale o in climi freddi.

Altro: zucchero (è meglio non utilizzarlo, concesso in piccole quantità); miele (per dolcificare), marmellata o confettura (di diversi tipi); burro (sul pane o sulle fette biscottate per esempio. È un'ottima fonte di vitamina D. L'importante è non esagerare perché contiene anche colesterolo); la cannella per aromatizzare lo yogurt; cacao, orzo, malto per aromatizzare e colorare il latte; crema spalmabile o cioccolato.

Prosciutto e formaggi andrebbero consumati saltuariamente, magari d'inverno o in zone fredde. Le uova nulla vieta di mangiarle di tanto in tanto, rispettando la corretta frequenza di consumo settimanale.

L'appetito al mattino dipende molto dall'abitudine: lo si può risvegliare con un succo di frutta quale aperitivo, con una composizione varia e non monotona della prima colazione, con il consumarla non frettolosamente ma seduti a tavola, con la famiglia.

Per invogliare i bambini, un'ottima idea è far trovare la tavola pronta con alimenti diversi, con più sapore e più colore.

CURIOSITA'....LA PRIMA COLAZIONE NELL'ANTICHITA'

La colazione è una tradizione antica come il mondo. Era fondamentale per poter affrontare attività pesanti come il lavoro nei campi e la caccia. Come facevano colazione i nostri antenati?

1. Gli antichi egizi cominciavano la giornata con pane, spesso accompagnato da un pezzettino di carne, cipolle e aglio, tutto annaffiato da abbondante birra.
2. I greci preferivano pane intinto nel loro vino, speziato e allungato, accompagnato con miele, olive e talvolta formaggio di capra.
3. Gli etruschi e i romani amavano fare colazione con pane abbrustolito e aromatizzato con aglio, annaffiato di vino rosso.

Con i secoli anche la colazione ebbe la sua evoluzione a seconda dei luoghi e dei climi. Una predilezione a combinare dolce e salato si radicò nei paesi dalle temperature rigide.

ALCUNI ESEMPI DI PRIMA COLAZIONE

colazione frut-frut.. yogurt bianco o alla frutta con fiocchi di cereali, + succo di frutta 100% o spremuta

colazione tutti frutti.. yogurt bianco o alla frutta + biscotti, + succo di frutta 100% o spremuta

colazione ho voglia di ... toastare: due fette di pancarrè tostato o due fette biscottate con formaggio spalmabile o una fettina di formaggio o una fettina di prosciutto + un bicchiere di latte o thè o succo di frutta (100%) o spremuta

colazione non ho tempo.. una merendina semplice, un bicchiere di latte parzialmente scremato o succo di frutta (100%) o spremuta o thè

colazione mmm.. come è buona la torta della mamma.. una fettina di torta allo yogurt, + un bicchiere di latte o succo di frutta (100%) o spremuta o thè

colazione golosona.. una fettina di torta casalinga con una spolverata di zucchero a velo un po' di marmellata o crema spalmabile al cioccolato + un bicchiere di latte o succo di frutta (100%) o thè o spremuta

colazione nonna papera.. una fettina di crostata con marmellata alla frutta + un bicchiere di latte o thè o succo di frutta (100%) o spremuta

colazione proviamo nuovi sapori?!! Una fetta di pancarrè tostato e tagliato a quadrettini con un velo di marmellate diverse, o miele o velo di crema spalmabile al cioccolato, su ogni quadratino, + un bicchiere di latte o succo di frutta (100%) o thè o spremuta

colazione ti finisco in un boccone.. un budino o una crema (fatta dalla mamma con latte, uova e zucchero) + thè o succo di frutta (100%) o spremuta

colazione ma c'è qualcosa in casa?... due o tre biscotti a piacere + un bicchiere di latte o thè o succo di frutta (100%) o spremuta.

Colazione "English breakfast"... succo di frutta (100%) o spremuta o thè e "Porridge" (crema con fiocchi d'avena e latte, cotta sul fuoco)