

EDUCAZIONE ALIMENTARE IN PILLOLE

sodexo*





*Mangiare
è una necessità.
Mangiare intelligentemente
è un'arte.*

F. DE LA ROCHEFOUCAULD

LA COLAZIONE

EDUCAZIONE
ALIMENTARE
IN PILLOLE

sodexo*



SEMPRE PIU' STUDENTI RINUNCIANO ALLA PRIMA COLAZIONE...

**PESSIMA
ABITUDINE!!!**



Perché è importante la PRIMA COLAZIONE?

PARTI COL PIEDE GIUSTO!

La **COLAZIONE** è un momento alimentare troppo spesso trascurato: peccato che sia **estremamente importante**, indispensabile per tutti e in particolar modo per i più piccini perché **riduce il rischio di obesità** e **aiuta a consumare meno grassi** durante la giornata.

L'arco di tempo che intercorre tra la cena e la colazione del mattino è parecchio; ne consegue così, che la colazione è giustamente considerata **uno dei pasti principali** della **giornata** perché **fornisce l'energia** necessaria per **svolgere le attività** del mattino: la scuola, il gioco, lo sport.



Le REGOLE D'ORO della prima colazione:

- Deve essere **consumata** con **calma**, tranquillità e in un' **atmosfera gradevole** (almeno **20 minuti**);
- deve esserci **equilibrio** tra i vari **nutrienti**;
- Deve comprendere: **CARBOIDRATI** (ad es. cereali), **PROTEINE** (ad es. latte), **VITAMINE** (ad es. frutta fresca e secca) e **SALI MINERALI** (ad es. calcio).



Idee dolci e salate per la colazione

- Una Tazza di Latte + Fette Biscottate o Biscotti con Marmellata o Miele;
- Uno Yogurt + una Fetta di Torta semplice;
- Una Spremuta di Agrumi + Pane con Prosciutto Crudo o Cotto, o Formaggio;
- Un Frutto Fresco + un Toast con Prosciutto Cotto e Formaggio.



CURIOSANDO nella Storia

Qual era la colazione tipica di un
bambino dell'antica Roma?

sodexo*



***I*ENTACULUM per bambini**

I bambini di Roma antica erano soliti consumare la prima colazione, chiamata in latino ***ientaculum***, tra le ore 8:00 e le ore 9:00 del mattino.

Ai fanciulli, era riservato il **latte** di **pecora** o di **capra**; quello di **mucca**, **non** era particolarmente **diffuso**.

Il **latte** d'**asina**, invece, non era assolutamente contemplato nell'alimentazione: era impiegato essenzialmente per **usi cosmetici**.

La loro colazione era arricchita da soffici **focaccette**, **salate** o **addolcite** col **miele**, magari acquistate sulla strada per la scuola, dal ***pistor dulciarius*** (pasticciere).



Grazie

