

Evitare sempre:

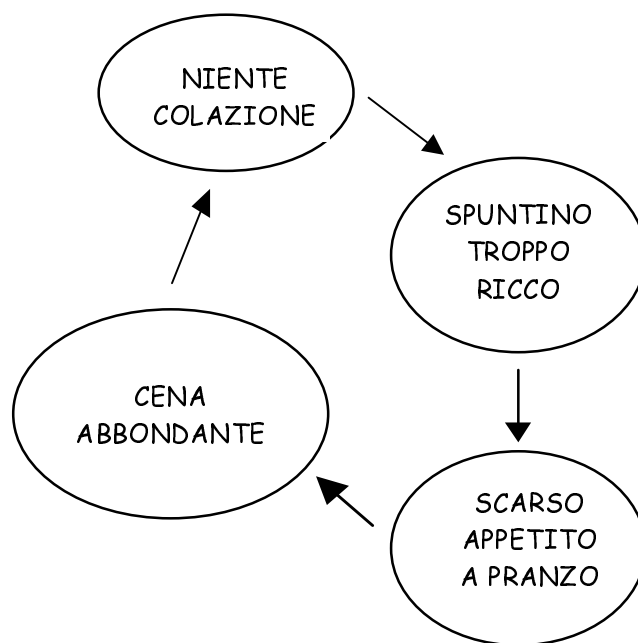
- ⇒ di aggiungere troppo zucchero
- ⇒ di utilizzare dolcificanti sintetici
- ⇒ di scegliere biscotti con crema o altri dolciumi farciti
- ⇒ di esagerare nelle quantità

Principali motivi per cui non si fa colazione

- ⇒ mancanza di tempo, fretta
- ⇒ appena alzati non si ha fame
- ⇒ la cena è stata troppo abbondante
- ⇒ pigrizia nel preparare la colazione
- ⇒ capricci, con la scusa che a colazione ci sono sempre le solite cose
- ⇒ mancanza di compagnia



Ecco cosa può determinare la mancata colazione



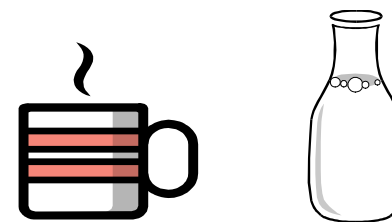
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Direttore Dr. Angiola Vanzo

via IV Novembre, 46

Telefono 0444.752228 Fax 0444.752329

LA PRIMA COLAZIONE



DISTRIBUZIONE DEI PASTI DURANTE LA GIORNATA

L'apporto di cibo nel corso della giornata andrebbe regolato in cinque momenti, ovvero tre pasti principali e due spuntini:

- colazione
- spuntino di metà mattina
- pranzo
- merenda
- cena

La corretta distribuzione dei pasti è importante. Mangiare troppo spesso può interferire con l'attività gastrica; concentrare tutta l'alimentazione di un giorno in due pasti, come è spesso nelle nostre abitudini, non assicura quell'apporto costante ed equilibrato di energie di cui l'organismo ha bisogno e sottopone l'apparato digerente ad un lavoro discontinuo e gravoso.

Una buona e completa colazione è indispensabile per il rifornimento energetico e l'equilibrio metabolico dell'organismo, indipendentemente dall'età del soggetto. Durante la notte l'organismo brucia l'energia fornita dall'ultimo pasto serale; se non viene reintegrata al mattino, si ha un calo della glicemia con conseguenze quali stanchezza, affaticabilità, scarsa capacità di concentrazione, a volte nausea, cefalea. E' opportuno alzarsi eventualmente 15 minuti prima dell'orario solito, sedersi a tavola e mangiare il necessario.

Vivacizzare la tavola della colazione con preparazioni diverse e colorate è importante non solo per consumare alimenti sani e nutrienti, ma anche per incentivare il consumo della colazione da parte di quei bambini e ragazzi che escono di casa senza aver mangiato.

La colazione dovrebbe garantire il 15-20% delle calorie giornaliere: pertanto una tazza di tè o di latte, da sola, non è sufficiente.



Ecco alcuni esempi di prima colazione

Latte intero o parz. scremato o yogurth
+ pane comune o integrale con marmellata o miele

OPPURE

Latte intero o parz. scremato o yogurth
+ fette biscottate comuni o integrali con
marmellata o miele

OPPURE

Latte intero o parz. scremato o yogurth
+ cereali vari o integrali

OPPURE

Latte intero o parz. scremato o yogurth
+ biscotti secchi o integrali

OPPURE

Latte intero o parz. scremato o yogurth
+ torta o dolce secco fatto in casa (tipo crostata
con marmellata, torta allo yogurth, torta
margherita..)

OPPURE

Frullato di frutta mista di stagione
+ biscotti secchi o integrali

Per i bambini in età scolastica, materna ed elementare, si consigliano circa 100-150 ml di latte, pari ad un bicchiere, accompagnati da 30-50 gr di pane, meglio se integrale, o 30 gr di fette biscottate (pari a 4 fette). Nel latte per i bambini si può eventualmente aggiungere orzo, mentre è sconsigliabile aggiungere caffè che è una sostanza eccitante.

A tutte le colazioni è possibile aggiungere miele o zucchero limitatamente ad un cucchiaino da tè, poichè il latte contiene già uno zucchero specifico, il lattosio.

Il latte, se non tollerato, può essere sostituito dallo yogurth (vasetto da 125 ml) oppure da latte in cui il lattosio è già digerito, reperibile in commercio. E' importante che la prima colazione apporti un alimento appartenente alla categoria del latte e dei suoi derivati: in Italia, infatti, i due terzi del fabbisogno giornaliero di calcio vengono coperti dal latte e dai suoi derivati.

Si ricorda che se viene consumata una prima colazione adeguata lo spuntino a metà mattina non deve prevedere più di un frutto o uno yogurth.