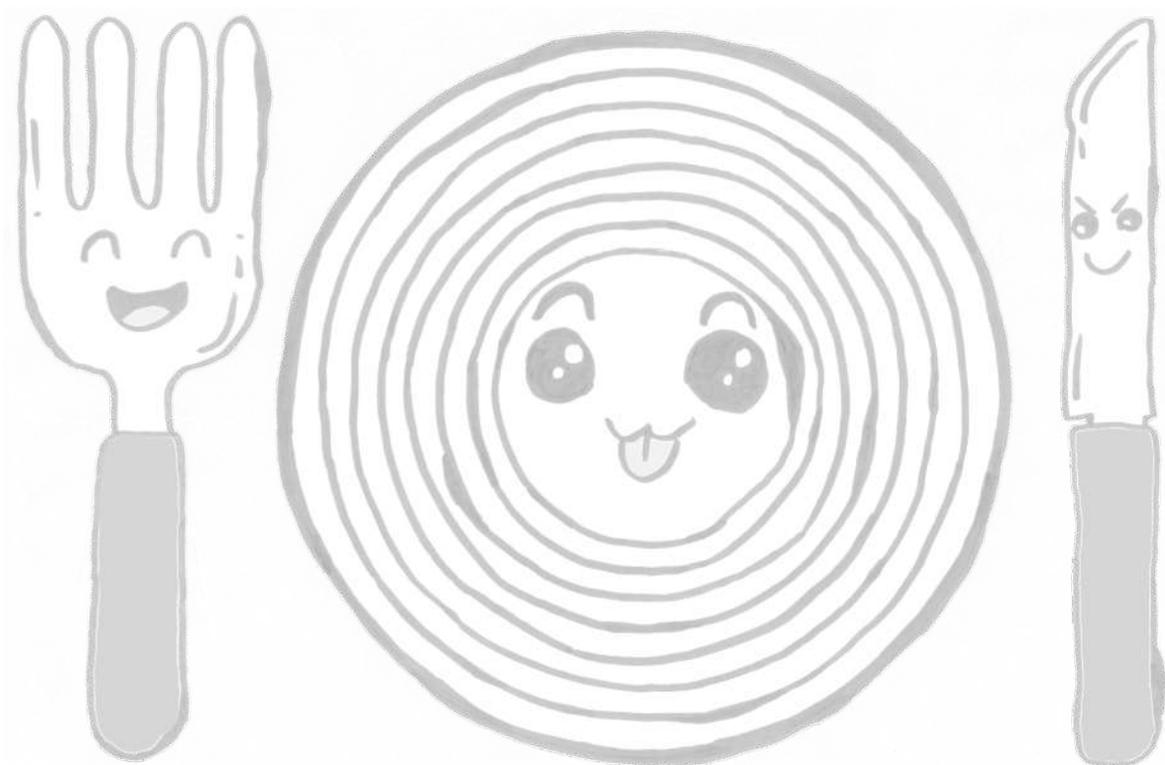


Decalogo della prima colazione



La **prima colazione** è il primo pasto della giornata che rompe il digiuno notturno, da consumare poco dopo il risveglio e prima di iniziare le attività quotidiane, con un **contenuto calorico compreso tra il 20 e il 30% del fabbisogno energetico** ed una composizione variabile ma tale da includere **almeno tre gruppi di alimenti**, per lo più **cereali integrali, frutta fresca e/o secca, latte e/o derivati**.

1. Chi consuma la prima colazione presenta un **apporto adeguato di nutrienti** importanti alcuni particolarmente critici in certe fasce di età come **calcio, ferro, zinco, vitamina C e fibra alimentare**.
2. Consumare la prima colazione **aumenta il senso di sazietà** e permette di **controllare e ridurre la quantità totale di energia assunta** nel corso della giornata
3. La **varietà nella scelta degli alimenti** della prima colazione oltre ad invogliarci di più a farla è importante per la **corretta assunzione di nutrienti**.
4. **Latte e yogurt** (preferibilmente a basso contenuto di grassi) è bene siano sempre presenti a colazione in quanto le occasioni di consumo di questi alimenti nel corso degli altri pasti sono scarse e la loro assunzione è fondamentale per un **corretto apporto di calcio**.
5. Un adeguato apporto di **carboidrati (cereali)** a colazione è associato ad un rischio inferiore di aumento di peso nel tempo. Nella scelta dei cereali meglio orientarsi su quelli **integrali** per aumentare la **assunzione di fibra**.
6. E' importante che **una certa quota di proteine sia consumata anche a colazione** per modulare il senso di **sazietà**. Scegliamo fonti alimentari proteiche che apportino pochi grassi e poco sale.
7. Prendiamo la abitudine di **includere porzioni di frutta fresca a colazione** per aumentarne le occasioni di consumo.
8. La **frutta secca** in guscio è un buon alimento per una colazione equilibrata, soprattutto se non la utilizziamo per gli spuntini e le merende.
9. La colazione è un momento utile anche **ai fini dell'idratazione: Latte, frutta, ma anche tè e succhi di frutta 100%** contribuiscono all'**assunzione di fluidi**; è importante anche **bere una buona quantità di acqua** a colazione.
10. **Non aggiungere zucchero o miele o fruttosio alle bevande** e limita l'apporto di zuccheri semplici dagli altri alimenti previsti per la colazione. **Attenzione al contenuto di sale** (a volte elevato) **dei prodotti consumati a colazione** (non soltanto formaggi e salumi, ma anche pane, biscotti e cereali "dolci").



MyWaste-Plate



Project partners:



This project has received funding from the European Union, European Health And Digital Executive Agency (HADEA) - Health and Food Directorate under the Grant Agreement SMP-FOOD-2022-FWStakeholders-AG - Project: 101112062 Measurement, reduction, and prevention of food waste in school canteens: proposal of a strategic approach (MYWASTE-PLATE). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Testi ed impaginazione grafica di DEV4U Srls | Illustrazioni di Lorenzo Patitucci



Per un mondo più sostenibile stampa questo “decalogo furbetto” su carta riciclata!