

Fiumicino
20 Marzo 2025

La prima colazione e la merenda: il punto di vista dei nutrizionisti

NOI NON
SPRECHIAMO



MyWaste-Plate



CITTÀ DI
FIUMICINO



Il.CC. del Comune
di Fiumicino
(Scuole Primarie)



PROGETTO
TIRRENO

sodexo



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.

La prima colazione nella storia



XVI secolo - regina Elisabetta d'Inghilterra: molto mattiniera, cominciava la giornata con una Reale Tavola imbandita con biscotti e torte d'avena e ... birra.



1589 - Thomas Cogan, medico inglese: riconosce il ruolo della prima colazione come un **pasto importante** rinunciando al quale "lo stomaco potrebbe riempirsi di cattivi umori".

XV secolo - Francesco I di Francia: viene reintrodotta il pasto mattutino: la Corte la sveglia alle 5, e fa un robusto **déjeuner** alle 9



Odissea (VIII sec. a.C.)
Ulisse: avanzi di maiale, accompagnati da pane e vino e miele.



Antica Grecia: alta considerazione della colazione (**AKRÀTISMA**) fatta con pane, latte e fichi



Italia: nasce il termine "**COLAZIONE**" poiché nei monasteri benedettini durante il primo convitto mattutino un monaco leggeva ai confratelli le **Collationes** (raccolte) di S. Giovanni Cassiano

Medio Evo: nessuna colazione, considerata causa di uno dei Sette Vizi
Capitali: la Gola



Antica Roma: colazione frugale (**IENTACULUM**) con avanzi della sera precedente con pane, formaggio, olive, miele e acqua



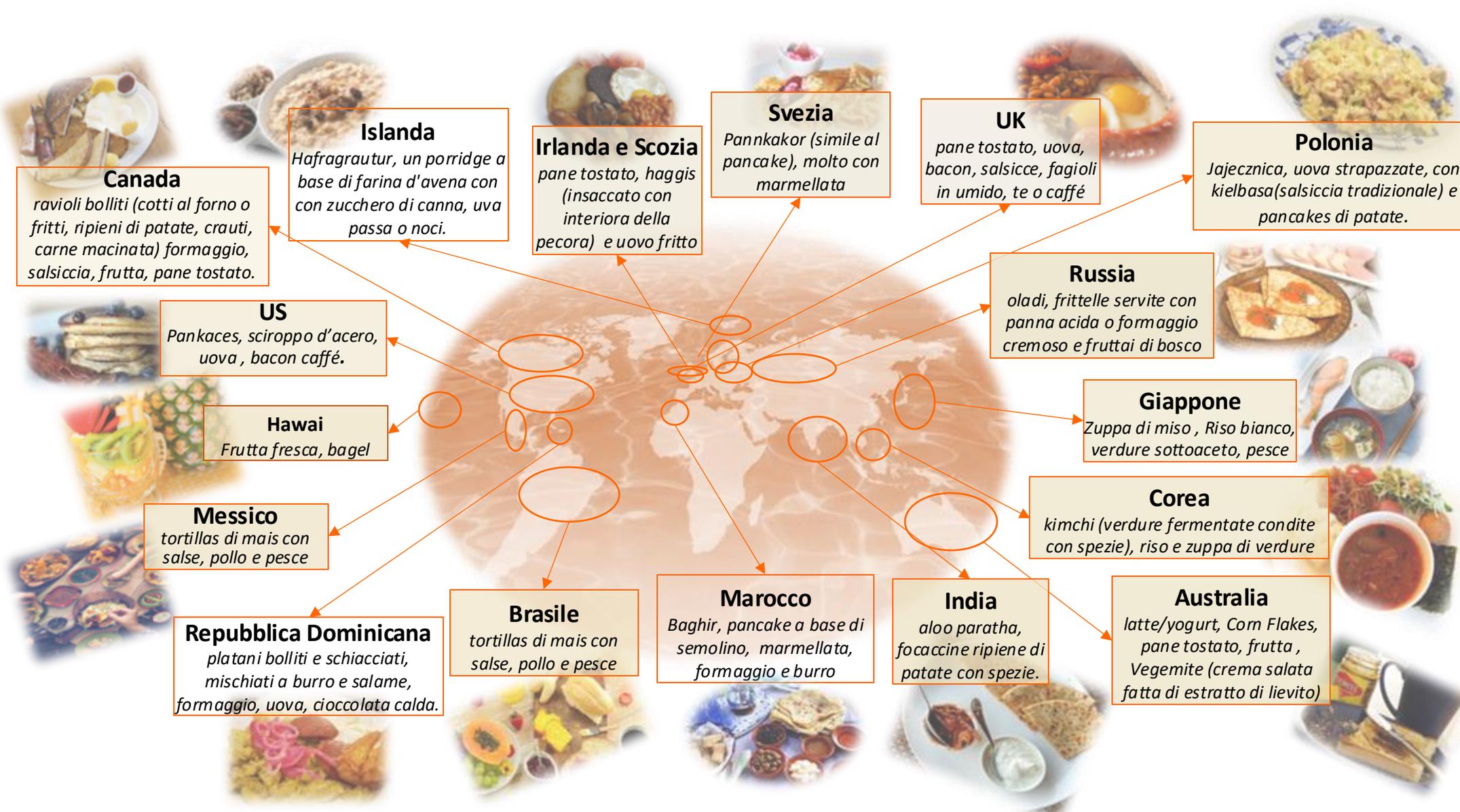
USA- 1898- Harvey Kellogg: casualmente nascono i fiocchi di mais tostati da consumare con il latte. Il loro consumo si diffonde rapidamente anche in Europa.



Cresce l'abitudine ad una colazione abbondante, ulteriormente arricchita dall'arrivo di tè, caffè e cacao.



La prima colazione nel mondo



Prima colazione: quali consumi nel mondo



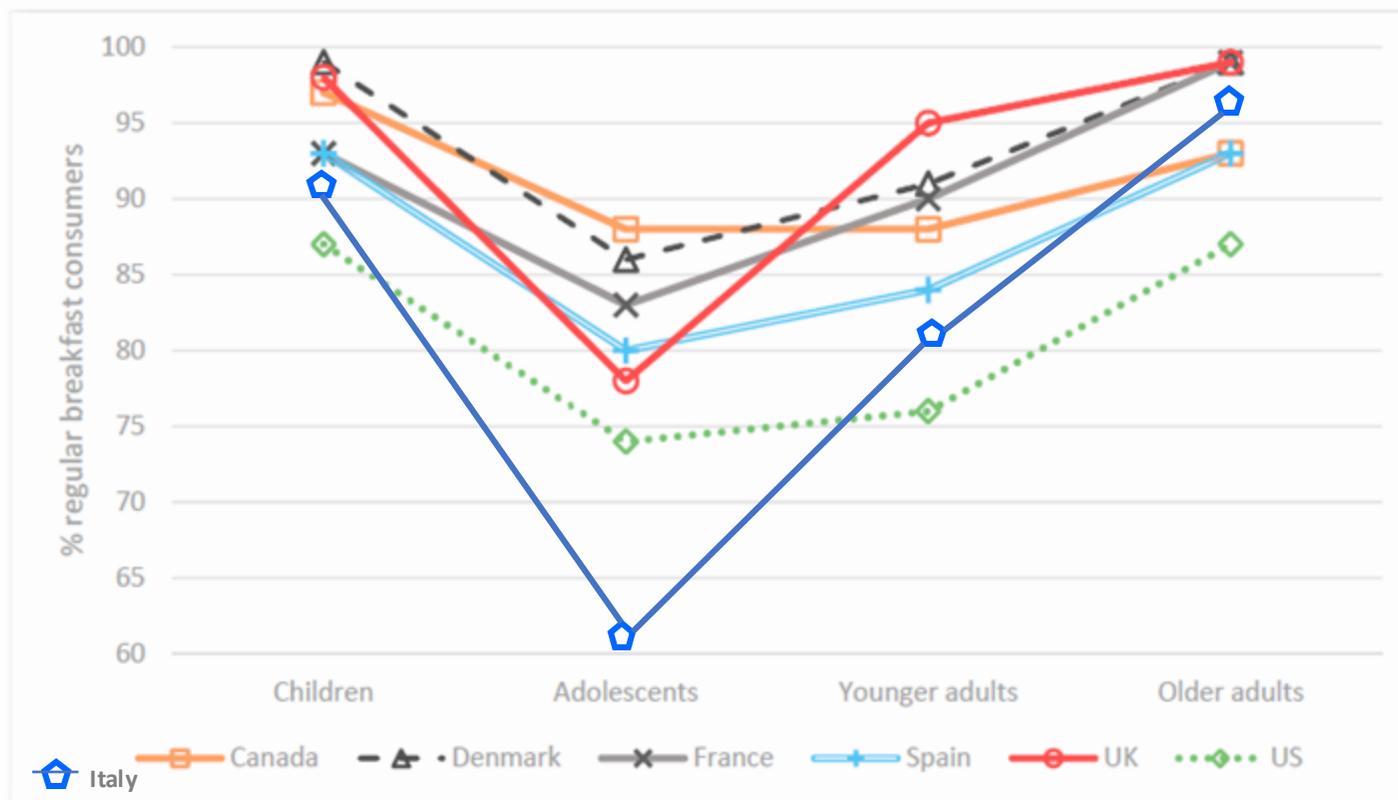
Dati per l'Italia:

Bambini: OKkio alla Salute 2016

Adolescenti: HBSC

Adulti: ISTAT

Anziani: ISTAT



Proporzione di soggetti che consumano la prima colazione con regolarità in diversi Paesi

Immagine adattata da: Gibney et al. *Nutrients* 2018, 10, 1540



Come fanno la colazione gli italiani?

I bambini della scuola primaria



61 %



31 %



8 %

Un basso titolo di studio della mamma

è associato ad una maggiore percentuale di bambini che saltano la prima colazione

OKKIO-ISS

NON CONSUMO DELLA COLAZIONE



La popolazione adulta

ISTAT

Ha l'abitudine a fare la prima colazione?



93 %



7 %

Solo bevanda (tè, caffè)	Tè o caffè e mangia qualcosa	Solo tè o caffè e latte/cappuccin o
11 %	20 %	7 %
Latte/cappuccin o e mangia qualcosa	Mangia qualcosa senza bere nulla	Altro tipo colazione (yogurt, cereali, succhi ecc.)
46 %	3 %	7 %

Latte/latte e cacao, biscotti e cereali risultano gli alimenti consumati più frequentemente



frutto di una collaborazione tra
Società Italiana di Nutrizione Umana
Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione



Obiettivi:

- Inquadrare la prima colazione **nel modello alimentare mediterraneo**
- Fornire uno **strumento di aggiornamento ed orientamento** dei medici, nutrizionisti e dietisti impegnati nel campo della ricerca, dei servizi e dell'assistenza al paziente

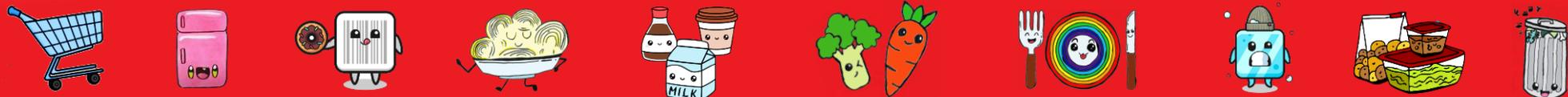
Metodologia:

- **Dati utilizzati:**
 - ricerche pubblicate su riviste soggette a peer review
 - studi eseguiti sotto l'egida di istituzioni pubbliche preposte al controllo e alla tutela della salute
- **Riferimenti:**
 - LARN
 - Linee Guida nazionali e internazionali per la sana alimentazione

Struttura: 5 capitoli

1. **PRIMA COLAZIONE: SUE DECLINAZIONI E IMPATTO SULLA SALUTE**
2. **VALORE NUTRIZIONALE DELLA PRIMA COLAZIONE**
3. **GLI ALIMENTI DELLA PRIMA COLAZIONE**
4. **LA PRIMA COLAZIONE IN RELAZIONE ALLO STATO DI SALUTE**
5. **ESEMPI DI PRIMA COLAZIONE**

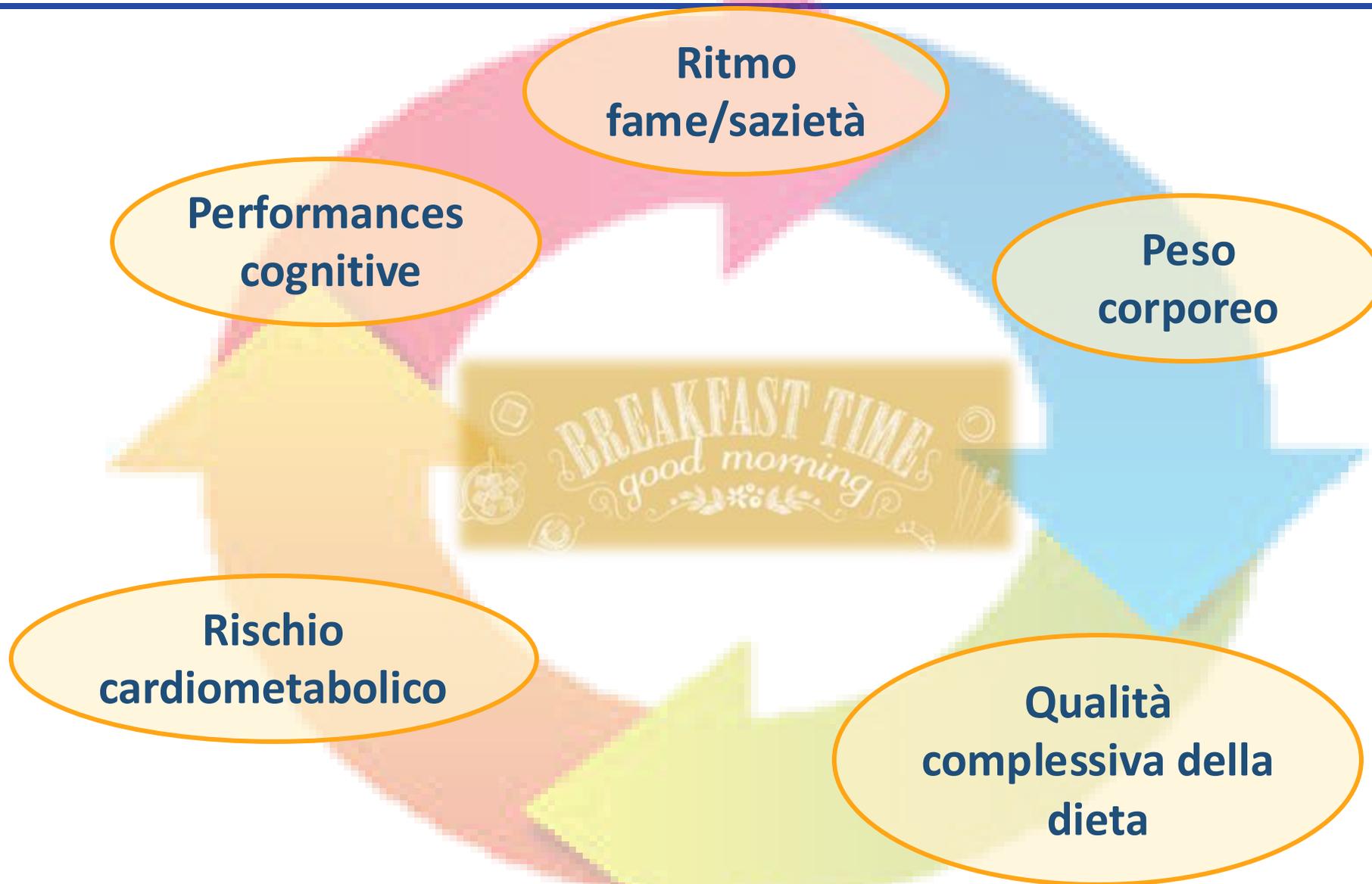
<https://sinu.it/2019/06/05/documento-sinu-sisa-sulla-prima-colazione/>



Prima colazione: la definizione

“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”





Migliora la qualità nutrizionale complessiva della dieta

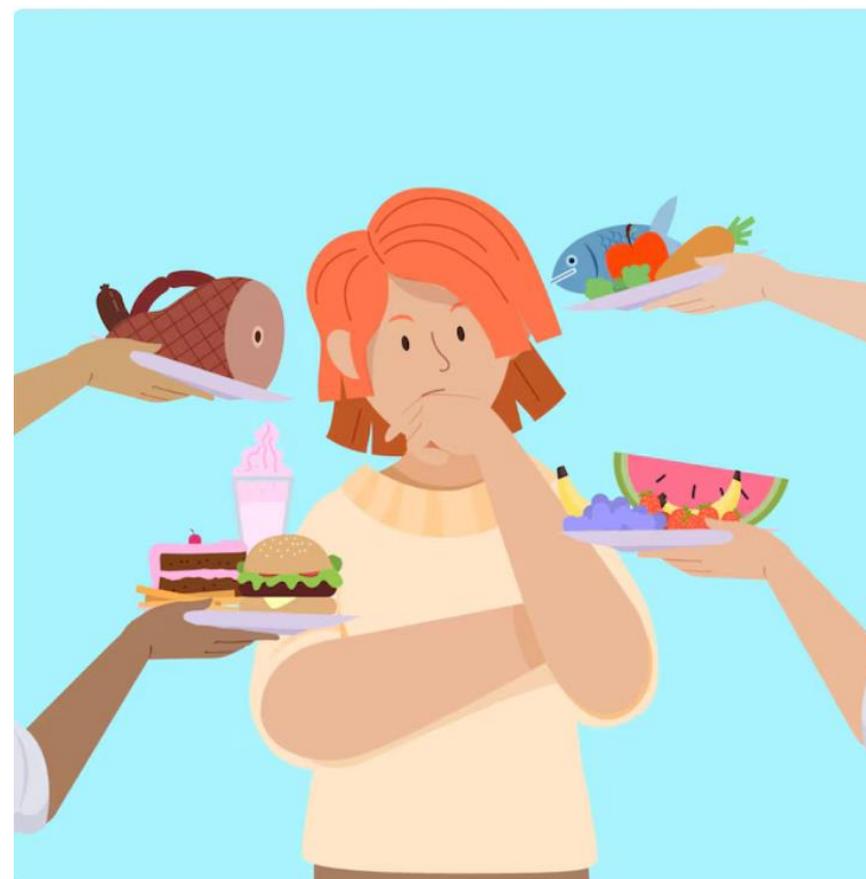
Proteine
Carboidrati
Calcio
Vitamine
Fibra

Una colazione medio abbondante dovrebbe rappresentare tra il 15% e il 25% del fabbisogno giornaliero



Riduce il senso di fame

Minor consumo di
spuntini nel corso della
giornata



Aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma e a ridurre il rischio di sovrappeso e obesità

Soprattutto bambini e adolescenti



Riduce il rischio cardiovascolare

↓ Abbassa i livelli pressori

↓ Abbassa il colesterolo

↓ Abbassa i trigliceridi

↓ Abbassa la glicemia

↓ Riduce il rischio di diabete



Favorisce le prestazioni cognitive in tutte le fasce di età

Migliora la
creatività, la logica
e la memoria
visiva



Non consumare la colazione compromette la prestazione sportiva

Per gare nelle prime
ore della giornata,
un leggero spuntino
1-2 h prima
dell'evento seguito
da una colazione
completa



5 tipologie di **esempi pratici**, ciascuno di quali può presentare dei vantaggi/svantaggi in termini nutrizionali



Le 5 tipologie e i criteri con cui sono costruiti rappresentano la base. Ciascuno li può adattare in base alle scelte alimentari personali:

Più o meno salate

Con fibra

Con frutta secca



Gli esempi pratici

Colazione classica

Latte intero: 125 ml
Yogurt da latte intero: 125 g
Frutta fresca: 150 g
Ciambellone: 75 g



	Kcal	% DIETA
	498	24,9
17	66	3,3
9	82	4,1
51	204	10,2
3		
342		
1		

Valori nutrizionali

TARGET		TARGET
2000 kcal	Energia (kcal)	2000 kcal
15%	Proteine (g)	15%
< 10%	AG Saturi (g)	< 10%
15%	Zuccheri (g)	15%
25 g	Fibra (g)	25 g
1000 mg	Calcio (mg)	1000 mg
5 g	Sale (g)	5 g

Colazione con frutta secca

Yogurt da latte p.s.: 125 g
Cereali: 30 g
Frutta secca in guscio: 30 g
Frutta fresca: 150 g



% DIETA	Kcal	
20,9	419	
3,0	60	15
1,8	36	4
5,6	112	28
		7
		209
		0,2

Colazione salata

Latte intero: 220 ml
Caffè: 30 ml
Toast: pancarrè (40 g), Prosciutto cotto magro (20 g), Sottiletta (20 g)
Spremuta di arancia: 125 ml



	Kcal	% DIETA
	412	20,6
20	81	4,1
10	87	4,4
22	90	4,5
1		
489		
1,5		

Valori nutrizionali

TARGET		TARGET
2000 kcal	Energia (kcal)	2000 kcal
15%	Proteine (g)	15%
< 10%	AG Saturi (g)	< 10%
15%	Zuccheri (g)	15%
25 g	Fibra (g)	25 g
1000 mg	Calcio (mg)	1000 mg
5 g	Sale (g)	5 g

Colazione errata

Caffè con
2 bustine di zucchero: 10 g



Non è una colazione.
povera di energia e di tutti i nutrienti considerati nelle proposte SINU-SISA

% DIETA	Kcal	
2,0	39	
0,0	0	0
0,0	0	0
2,1	42	10
		0
		0
		0

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").

8. Ricette antispreco (scarica PDF)

Cucinare con gli avanzi non solo è virtuoso, ma anche goloso!

Non ci credete? Date un'occhiata alle nostre ricette



• [Ricette antispreco \(PDF\)](#)

Documenti con indicazioni della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) e della SISA (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione):

- [Decalogo per il corretto consumo di latte e yogurt nella alimentazione quotidiana](#)
- [Decalogo della prima colazione](#)
- [Decalogo del consumo di frutta e verdura](#)
- [Il Decalogo per evitare di sprecare gli alimenti in casa](#)
- [Gli esempi pratici SINU-SISA per la prima colazione](#)

- MYWASTE-PLATE**
14/01/2025
- Progetto MYWASTE-PLATE: ripartiranno la seconda e la terza raccolta dati**
06/12/2024
- Approvata dall'UE la proroga di MYWASTE-PLATE fino alla fine del 2025**
02/12/2024

Partner del progetto



Finanziato dall'Unione Europea



<https://www.mywasteplate.eu/i-materiali-educativi/>

