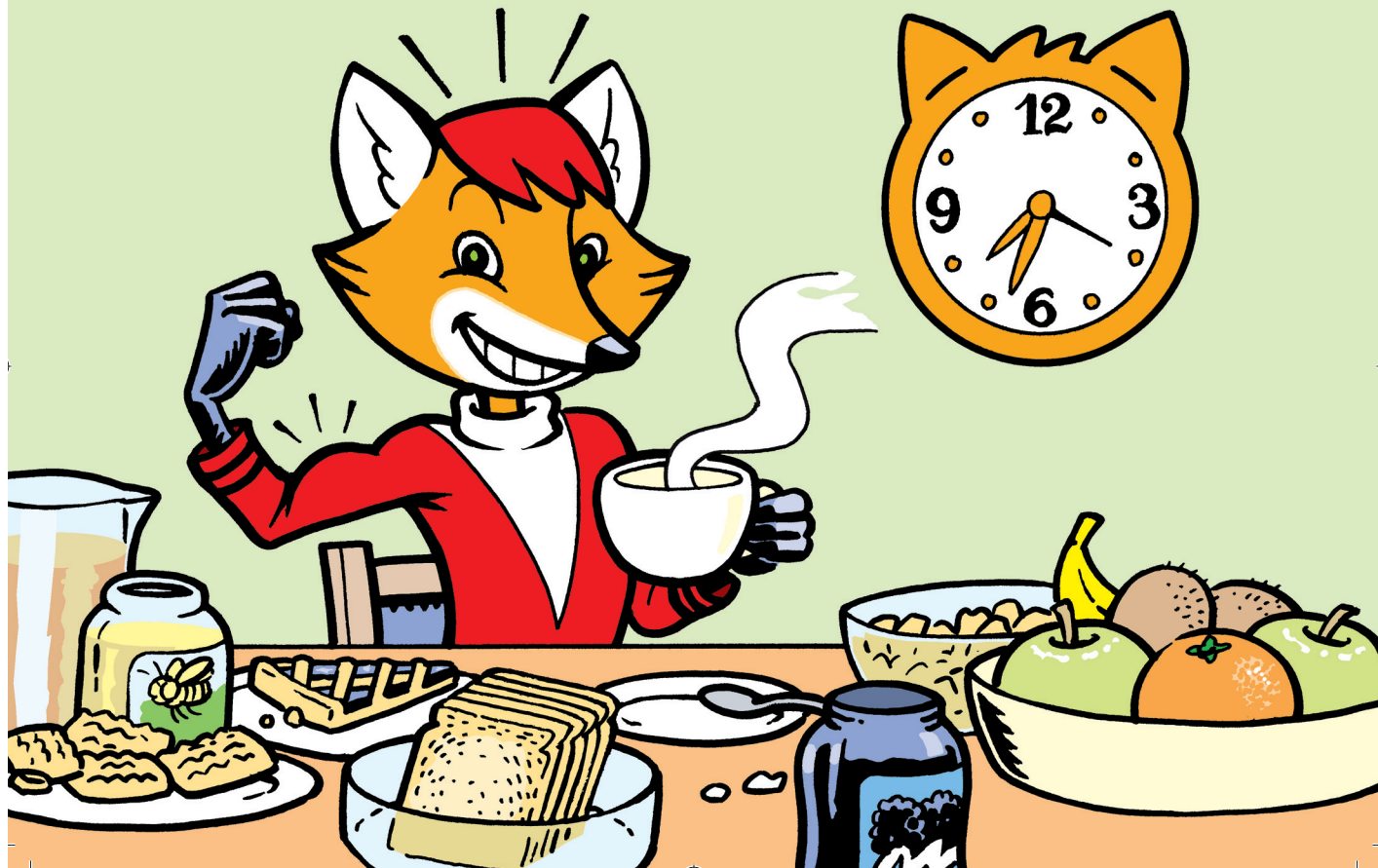


Fai una buona colazione e sarai come un leone!





### Consigli per i genitori:

1. fate colazione sedendovi a tavola insieme a vostro figlio
2. preparate già alla sera l'occorrente (tovagliette, tazze, cereali, ecc.) per la colazione del mattino successivo
3. vivete la colazione come una occasione speciale per iniziare al meglio la giornata
4. durante il week-end concedetevi una colazione "speciale", con fantasia.

Fai una buona  
colazione e sarai  
...come un leone!

La prima colazione è importante perchè:



fornisce  
l'energia  
necessaria  
per affrontare  
la prima parte  
della giornata



aiuta  
a procurare  
i nutrienti  
necessari  
per crescere



migliora  
l'attenzione,  
la memoria  
e la creatività.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena