



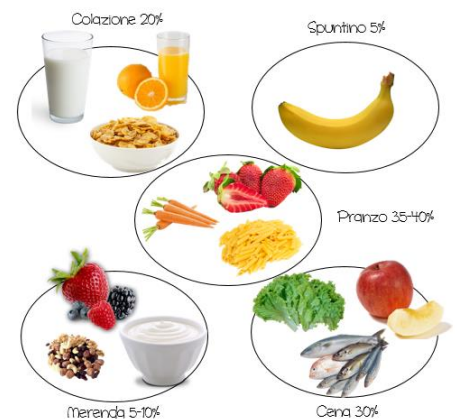
InForma... a casa

Proposta n. 2

Settimana 27 aprile – 3 maggio 2020

Una bella giornata inizia da una buona colazione

Organizza la giornata alimentare in 5 pasti giornalieri (colazione – spuntino – pranzo - merenda e cena), vari ed equilibrati, preferendo porzioni che non siano abbondanti.



Fai sempre una sana prima colazione che, possibilmente, includa latte o yogurt e un prodotto da forno, ed evita di saltare i pasti.



Esempi di prima colazione per bambini

Una tazza di latte intero Una fetta di pane integrale Due cucchiaini di marmellata, o altra crema spalmabile	Una tazza di latte intero Un cucchiaino di cacao Quattro biscotti
Una tazza di latte intero Orzo Un cucchiaino di zucchero 4 cucchiaini di cereali	Una tazza di yogurt intero Quattro fette biscottate integrali Due cucchiaini di marmellata
Due arance spremute oppure occasionalmente un succo di frutta 100% Un toast oppure un panino piccolo con una fetta di formaggio	Una tazza di latte intero Una fetta di pane piccolo con un velo burro e 2 cucchiaini di marmellata

Foto di: Linea Guida per una Sana Alimentazione Italiana. Edizione 2018

