



COMUNE DI CAPANNORI

I ♥ COLAZIONE



PARTIRE BENE PER RENDERE MEGLIO!



A TUTTA FRUTTA!

UN PIENO DI... VITA!!!



FRUTTOLINO

in collaborazione con il gruppo **Patto sul cibo**



La prima colazione rappresenta un messaggio di risveglio metabolico molto importante per il nostro organismo

Fai una prima colazione completa e bilanciata, sarai più attento in classe!!!

La colazione va concepita come un gioco di squadra in cui ogni nutriente deve avere il suo ruolo.

La caratterizzazione dolce di molti prodotti industriali cosiddetti "da prima colazione" (biscotti, cereali, creme spalmabili, etc.) è data dall'eccesso di zuccheri semplici che producono energia secondo il modello del "fuoco di paglia!". Un breve fiammata di energia che presto lascia spazio ad un contraccollo di stanchezza, irritabilità e soprattutto una gran fame!

Invece è importante che il primo pasto della giornata fornisca "buona legna da ardere lentamente" ovvero un

mix di carboidrati complessi, quindi a rilascio più lento, proteine in buona quantità, grassi di buona qualità e un bel pieno di... vitamine!

Le soluzioni sono davvero tante e diverse tra loro ma ci sono alcuni criteri generali che è opportuno

conoscere per costruire una prima colazione bilanciata e nutriente.

Regole auree per una colazione adeguata

Per evitare nella mattinata il buco della fame e la conseguente perdita di concentrazione e volontà, combinare sempre carboidrati complessi preferibilmente integrali (pane, fette biscottate, eventualmente alcuni biscotti ma non troppo zuccherati...) e proteine (latte va bene, ma anche un pezzetto di formaggio, qualche fetta di prosciutto, qualche volta un uovo oppure, preziosissima fonte di proteine, grassi buoni e micronutrienti essenziali è la frutta secca in guscio (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, anacardi, pinoli... tutto rigorosamente non salato!).



Proviamo a proporre alcune idee diverse dalla classica combinazione latte e biscotti, con il semplice intento di fornire qualche spunto per integrare o ripensare, fosse anche solamente due o tre volte alla settimana, il "buongiorno alimentare" dei bambini, e perché no, di tutta la famiglia!

Idee da copiare, combinare, reinventare...

Colazione classica più

Una fetta di torta casalinga + un bicchiere di latte o orzo o thé + 1-2 noci + almeno 1/2 o un frutto

Colazione rico-dolce

Pane, ricotta e marmellata 100% frutta senza zuccheri aggiunti (se si passa un attimo al frullatore ricotta e marmellata si ottiene una morbida e gustosa crema alla frutta) + qualche mandorla + almeno 1/2 o un frutto.

Colazione "duetto" (dolce-salata)

Una tazza di latte (ogni tanto anche quello vegetale - di riso, di avena, di mandorle - rappresenta una variante utile) con una-due fette di pane, un velo di burro e un cucchiaino di miele + un pezzo di parmigiano + almeno 1/2 o una mela o altro frutto.

Colazione ricca-bao!

Un vasetto di yogurt bianco con 2-4 cucchiaini di muesli non zuccherato e arricchito con granella di pinoli, nocciole, uvetta, cioccolato + 4-6 mandorle + almeno 1/2 o una banana o altro frutto.

Colazione fantasia

Un paio di fette di pane ciascuna spalmata con un bel cucchiaino colmo di ricotta, una spolverata di cacao o cannella, una manciata di pinoli cosparsa sopra + almeno 1/2 o un frutto

Colazione "be' mi tempi"!

Pane, prosciutto e formaggio + 1 noce o qualche mandorla + spremuta d'arancia.

Colazione golosa

Crema di ricotta cacao e miele (passati insieme nel frullatore) cosparsa di granella di mandorle o nocciole. Al cucchiaino in tazza oppure spalmata sul pane. Almeno 1/2 o un frutto.



FRUTTOLINO

Ciao ragazzi, mi presento, **sono Fruttolino.**

Sono molto preoccupato perché ho scoperto girovagando per l'Italia che pochi bambini mangiano frutta e verdura, cibi importantissimi per crescere in salute, in forma e rendere meglio a scuola.

Ho pensato di creare un progetto che ho chiamato

"A tutta frutta"

Hai tra i 6 e gli 11 anni e frequenti una scuola primaria del Comune di Capannori? Se sì allora puoi partecipare!

Partiamo subito con una prima domanda: "Cosa mangi e bevi a scuola come merenda?" Lo sai che una merendina, un trancio di pizza, un pezzo di focaccia, un succo di frutta, un thé zuccherato contengono troppi grassi e zuccheri che comportano un calo della tua concentrazione in classe, sonnolenza e distrazione? Voglio consigliarti, quindi, di cambiare merenda e portare a scuola la frutta come snack di metà mattina, più digeribile e genuina. Sceglila cruda o secca, mettila in un contenitore sbucciata, priva di noccioli e tagliata oppure lavala se la mangi con la buccia.

Se non hai mangiato la frutta della mensa a scuola puoi portarla a casa e riportarla il giorno successivo come merenda; quella che resta, invece, verrà ridistribuita il giorno successivo nelle classi.

Ti consiglio inoltre di scegliere un tipo di frutta stagionale. Oggi è molto difficile saper riconoscere la frutta di stagione, poiché ormai al supermercato e sulle bancarelle si possono trovare le stesse qualità tutto l'anno, ma ricorda che la frutta primaticcia e tardiva è più costosa, di qualità inferiore e dai bassissimi principi nutrizionali rispetto alla frutta di stagione. Cerca sul sito www.comune.capannori.lu.it la lista mese per mese della frutta di stagione ed altri consigli per andare alla ricerca di qualcosa di sano e gustoso da mangiare.

Allora sei pronto per partire "A tutta frutta"?!?!

Cambia marcia e parti con noi alla scoperta della sana alimentazione!

Ricorda: i semi oleosi (mandorle, nocciole, e soprattutto noci) sono dei veri supporti per la funzione cerebrale.

Anche datteri, pinoli, pistacchi sono ricchi di sostanze nutritive, scegli però quelli puri, senza sostanze e sale e/o zuccheri aggiunti.

Consuma frutta cruda e/o secca anche come merenda pomeridiana; saranno per te un buon aiuto per affrontare i compiti in modo più attivo migliorando l'espressione delle tue potenzialità intellettive.

Inoltre ti anticipo che a scuola verranno degli esperti che, assieme ai tuoi insegnanti, ti racconteranno le bontà della frutta e della verdura e potrai partecipare con i tuoi genitori ad una visita guidata presso i produttori locali e ad altre iniziative che ti vedranno protagonista durante questo anno scolastico.

