



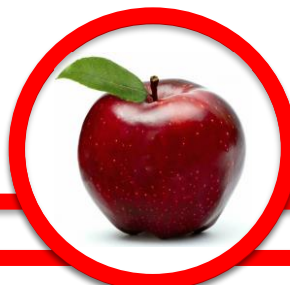
## **Il Buon Giorno si vede dal Mattino!**

La colazione è il pasto più importante della giornata e dovrebbe fornire il 15-20% del fabbisogno totale di calorie giornaliere. Dopo il digiuno notturno, che può comprendere dalle 10 alle 12 ore ininterrotte senza cibo, fare il pieno di carburante è essenziale per favorire la concentrazione scolastica e per un miglior controllo dell'assunzione di cibo durante la giornata e quindi abitudini alimentari più sane. Abituarsi ad una buona prima colazione riduce il rischio di obesità e altre patologie (diabete infantile, problemi cardio vascolari), perché aiuta a normalizzare il metabolismo e a regolare la sensazione di fame. Infatti i bambini che fanno una ricca colazione non devono ricorrere a metà mattina a focaccine, merendine o ad altri cibi poco sani per tappare quel buco allo stomaco che inevitabilmente si crea se non si mangia a sufficienza. Per di più questi "cibi spazzatura" usati come tappabuchi fanno arrivare i bambini all'ora di pranzo con poca fame e poca voglia di mangiare.

## **La Colazione Ideale**

La prima colazione ideale dev'essere non troppo pesante (per non sovraccaricare la digestione), ma al tempo stesso ricca e nutriente.

Vitamine, minerali, proteine e carboidrati a lento assorbimento: queste le sostanze nutritive che una buona colazione deve contenere. E nulla vieta di essere "originali" e di diversificare il "menu" della colazione, a seconda dei gusti personali.



## **Cosa Mangiamo?!**

Ciò significa lasciar perdere i dolci industriali confezionati (perché ricchi di grassi e poveri di sostanza energetica e nutritive) e privilegiare cibi più sani come: pane (o fette biscottate) spalmato di burro e marmellata (o, meglio ancor di miele), torte fatte in casa, biscotti secchi, cereali. E non dovrebbe mai mancare la frutta, possibilmente di stagione. Per finire, non dimentichiamoci il latte: è davvero indispensabile per la colazione dei bambini, perché è ricco di calcio e proteine. Per renderlo più gustoso, si può aggiungere orzo o cacao. In alternativa, è possibile mangiare un buono yogurt o bere una tazza di the.

## **Un momento di Serenità**

Riuscire a ritagliarsi un momento di serenità prima di iniziare la giornata consente di affrontare meglio tutti gli stress che attendono piccoli e grandi, dall'interrogazione a scuola agli impegni di lavoro. L'importante è sfruttare l'occasione per far percepire a bambini il proprio interesse per le loro attività e per augurarsi reciprocamente una buona giornata.



## **Sveglia !!!**

Sarebbe meglio sedersi a tavola e consumare il pasto con la dovuta calma. Sembra impossibile fare questo con i ritmi frenetici della vita, ma basta solo organizzarsi. Prima di tutto puntate la sveglia con un certo anticipo, in modo da avere il tempo per mangiare con calma. Meglio preparare tutto il materiale che serve per la scuola la sera prima, così come i vestiti: in questo modo eviterete di sottrarre tempo prezioso al primo pasto della giornata.



I tavoli del refettorio saranno apparecchiati con tovaglette e posateria.



La colazione sarà composta da: latte, the, orzo, fette biscottate, marmellata, fiocchi di cereali, yogurt, zucchero.

I rappresentanti della commissione mensa sono invitati a condividere con gli alunni la nostra COCCOLAZIONE



**SI RACCOMANDA DI  
NON FARE  
COLAZIONE A CASA**

Gli alunni entreranno regolarmente in classe con l'insegnante; depositeranno gli zaini poi, accompagnanti dalla docente scenderanno in mensa per la colazione.

Per gli alunni iscritti al servizio mensa si terranno conto di eventuali intolleranze già segnalate all'atto di iscrizione. Per gli alunni non iscritti al servizio mensa si richiede di segnalare tempestivamente al docente di classe o in segreteria le intolleranze certificate.



**Progetto educativo  
promosso  
dall'Amministrazione  
Comunale & Scuola  
Primaria di Turate  
e da Giemme  
Ristorazione**



**Scuola  
Primaria di  
Turate**

**La  
Coccolazione**

Lunedì 11.03.19 - Classi I  
Martedì 12.03.19 - Classi II  
Mercoledì 13.03.19 - Classi III  
Giovedì 14.03.2019- Classi Iv  
Venerdì 15.03.2019 - Classi V

 **GIEMME S.r.l.**