

# Colazione e Scuola

“ Il buon giorno  
si vede dal mattino ”

Nulla di più vero!  
Rileggendo attentamente questo **proverbio**,  
possiamo comprendere quanta saggezza  
sia contenuta nell'implicito suggerimento che ci dà.

La **PRIMA COLAZIONE** è il pasto più importante della giornata, quello che ci permette di affrontarla in forma e con energia!!!

Appena svegli i livelli di zucchero nel sangue sono bassi: necessitiamo quindi di un buon apporto di glucosio per rimetterci in marcia. Senza gli zuccheri necessari, infatti, si potrebbero facilmente avere, fin dalle prime ore del giorno, sentori di stanchezza, spossatezza e irritabilità e una volta a scuola, potremmo avere una riduzione del livello di attenzione e fame incontrollabile, che orienta verso le abbuffate e che facilita l'aumento di peso.

Per non incorrere in questi rischi basterebbe fare una colazione sana e nutriente e, soprattutto, fatta con calma. Se non mettiamo fretta all'organismo fin dal mattino, trasmetteremo un messaggio positivo di tranquillità, evitando che tensione e stress facciano parte della giornata già appena svegli!

Per affrontare la **SCUOLA**, quindi, i bambini (ma lo stesso vale anche per gli adulti, è chiaro!) hanno bisogno di una buona dose di energia attraverso un sufficiente carico di carboidrati che permetta di disporre del glucosio, la più importante fonte energetica per il normale funzionamento delle cellule: **latte, pane, fette biscottate e marmellata sono ingredienti tipici della colazione italiana** che assolvono pienamente al compito.

È vero infatti che chi avvia la giornata con una prima colazione equilibrata trae vantaggio a livello cognitivo: maggiore attenzione, maggiore concentrazione, memoria più attiva.



C'è un antico detto popolare, ancora caro ai nutrizionisti, che consiglia:

“Colazione da re,  
pranzo da principe  
e cena da povero”

La colazione ideale dovrebbe coprire circa il 20% del fabbisogno calorico giornaliero, lasciando al pranzo il 40%, alla cena il 30% e dividendo tra le due merende di metà mattina e metà pomeriggio il restante 10%.



# Colazione e Scuola

### NO ALLA COLAZIONE “VOLANTE”: SÌ A VITAMINE, MINERALI E CARBOIDRATI

Una colazione “volante”, fatta di merendine confezionate, spesso troppo ricche di grassi, diventa una soluzione facile e a portata di mano, ma da evitare.

Occorrerebbe **svegliarsi un po' prima** perdendo qualche minuto di sonno, concedendo però ai bambini una buona prima colazione: nutriente, leggera e facilmente digeribile, in grado di fornire tutta l'energia che serve durante la mattinata.



### LA COLAZIONE IDEALE: GLI ALIMENTI

Per la prima colazione dei bambini occorrono **vitamine, minerali e carboidrati**: una tazza di latte (anche spolverata con un po' di cacao se piace) o uno yogurt; cereali, una macedonia di frutta fresca; qualche fetta biscottata (o pane) con poca marmellata o col miele.

Durante l'inverno si può aggiungere un bicchiere di **spremuta d'arancia** per assicurare una piccola dose di **vitamina C**.



### LA COLAZIONE IDEALE: ANCHE IL MOMENTO È IMPORTANTE

La **PRIMA COLAZIONE** è preferibile che sia **consumata con calma, seduti a tavola**. È importante che il bambino non faccia colazione quando è ancora mezzo addormentato: subito dopo il risveglio infatti, l'organismo non assume correttamente gli alimenti. Siccome i minuti sono contati e tutti andiamo sempre di corsa, un piccolo suggerimento potrebbe però essere quello di invertire i tempi e **rimandare la colazione dopo esserci lavati e vestiti**.



### CURIOSITÀ

In **Italia** in genere è **calda, dolce e profumata**, a base di latte e caffè, biscotti, torte o brioche, oppure pane addolcito con marmellata o con cioccolato spalmabile ed eventualmente frutta. Questo modello si è diffuso a partire dalla Prima guerra mondiale, perché alle reclute l'esercito offriva una colazione a base di latte, caffè e gallette.

Prima di allora la maggior parte della popolazione mangiava gli avanzi della cena (pane al sud e polenta al nord), ammorbiditi nel latte.

### LA CANZONE DELLA BUONA COLAZIONE

*Latte e miele con biscottini  
per le bambine ed i bambini  
Latte bianco ed orzo marrone  
da bere insieme a colazione  
Latte in tazza con i cereali  
un'amicizia senza rivali.  
Succo d'arancia e vitamine  
per i bambini e le bambine  
Macedonia di frutta fresca  
con pera, mela ed anche pesca  
Tè con zucchero e limone  
per far leggera la colazione  
Cantiamo tutti in coro  
la colazione è un vero tesoro!  
Cantiamo uno, due e tre  
la colazione ti rende un re!*

(testo di Patrizia Nencini)