

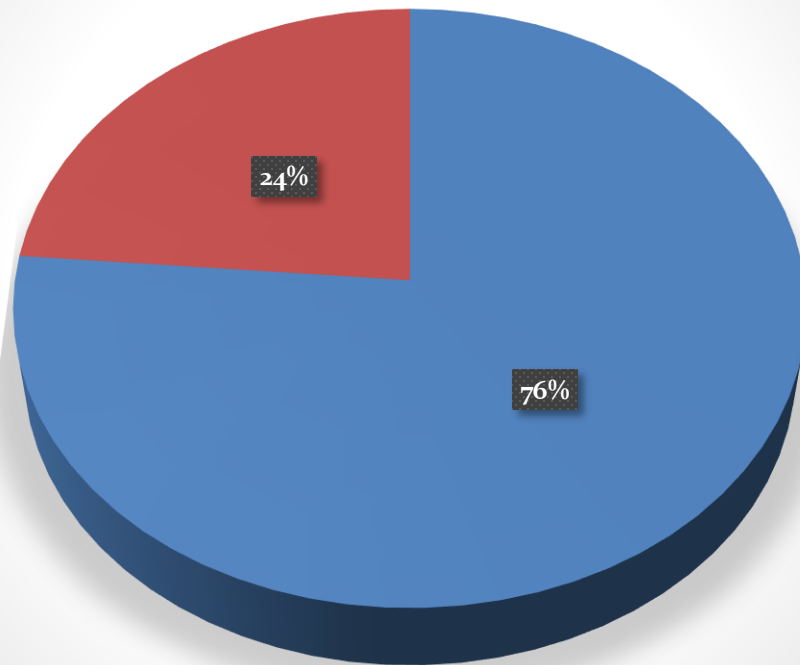
# La nostra indagine

# La colazione

- Le calorie assunte giornalmente dovrebbero essere suddivise nell'arco della giornata in 4 – 5 pasti giornalieri.
- La colazione dovrebbe fornire il 20 – 25 % delle calorie giornaliere, cioè circa un quarto di quello che mangiamo dovrebbe essere assunto con la colazione

# Fai colazione?

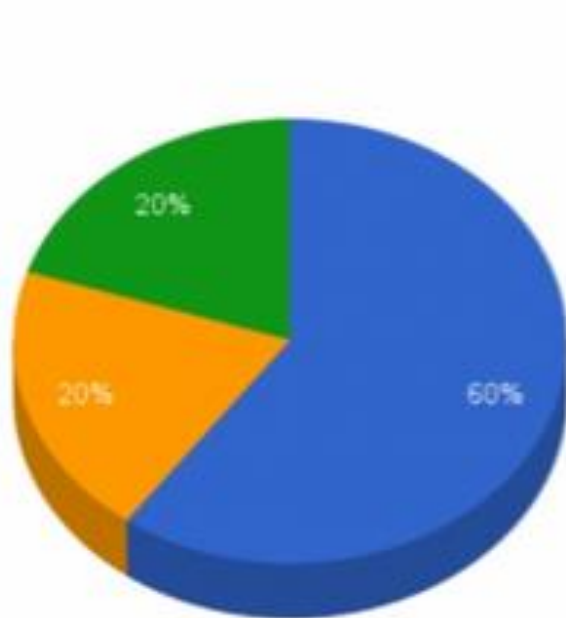
Fai colazione?



■ sì ■ no

# Cosa mangiare a colazione?

■ Giusto apporto di nutrienti per una colazione sana ed equilibrata:



■ CARBOIDRATI  
■ GRASSI  
■ PROTEINE



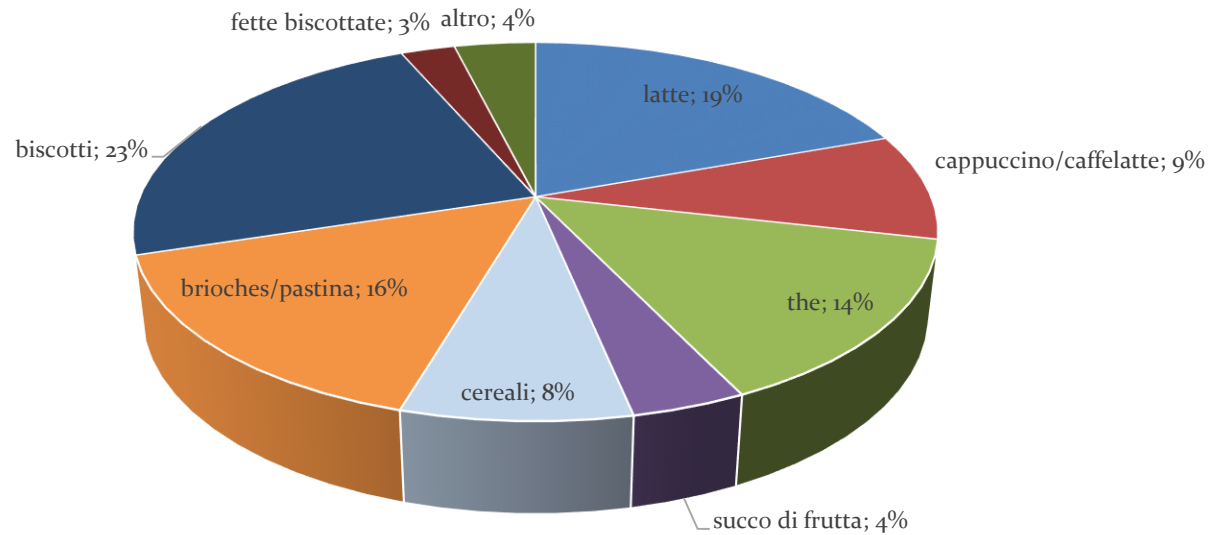
I carboidrati, rappresentano una **buona parte dell'energia della colazione**, e possono provenire da moltissimi alimenti: pane, fette biscottate, brioches, biscotti (dunque prodotti da forno in generale), marmellate, frutta e infine dallo zucchero aggiunto (in genere saccarosio). Chiariamoci subito: la prima cosa che va controllata è lo zucchero aggiunto.

Gli **zuccheri solubili** sono quelli che sono assorbiti più velocemente (già a livello della bocca), cosicché sono i **maggiori responsabili dell'innalzamento dell'indice glicemico**.

A questi sono **preferibili gli zuccheri complessi** (amido) oppure zuccheri con più elevato grado dolcificante (fruttosio) che permettano di controllare più agevolmente la glicemia. Quindi anche il consumo di marmellata (circa il 50% del contenuto è sciroppo di glucosio) va controllato per due motivi principalmente: il primo è appunto lo zucchero disciolto, il secondo perché la marmellata subisce dei processi di sterilizzazione che abbattano moltissimo il contenuto in vitamine (in particolar modo quelle termolabili come la vitamina C).

# Cosa mangi a colazione

Cosa mangi a colazione?



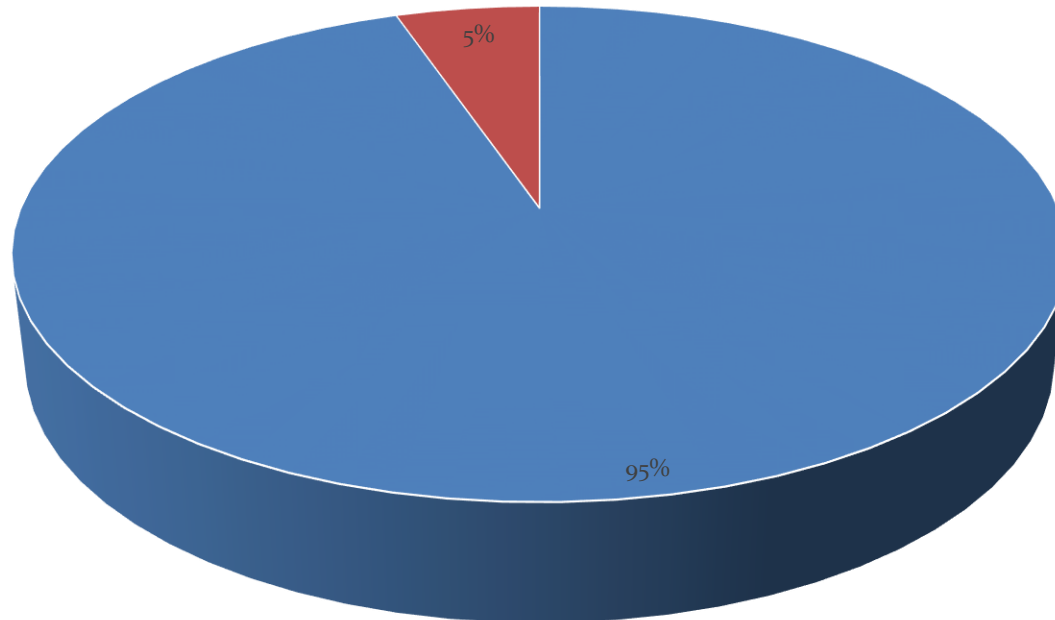
■ latte ■ cappuccino/caffelatte ■ the ■ succo di frutta ■ cereali ■ brioches/pastina ■ biscotti ■ fette biscottate ■ altro

# La merenda

- O spuntino di metà mattina.
- Deve fornire solo il 5 % dell'apporto calorico giornaliero (circa 100 Kcal per un ragazzo di 12 anni)
- Svolge un'azione antifame che ci permette di arrivare a pranzo senza il desiderio di “stramangiare”

# Fai la merenda a scuola?

Fai merenda a scuola?

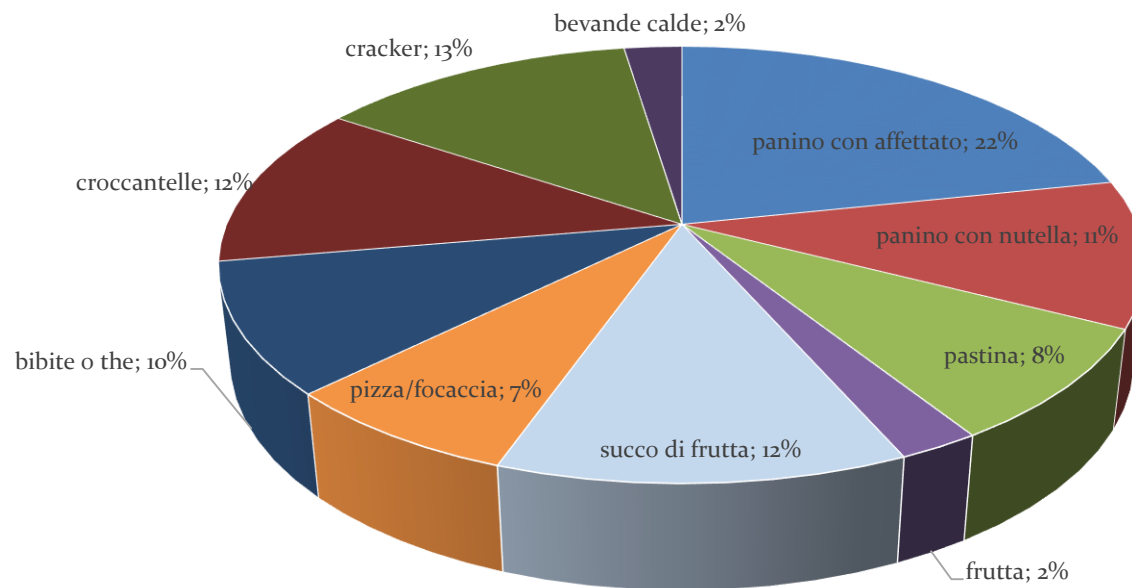


■ sì ■ no



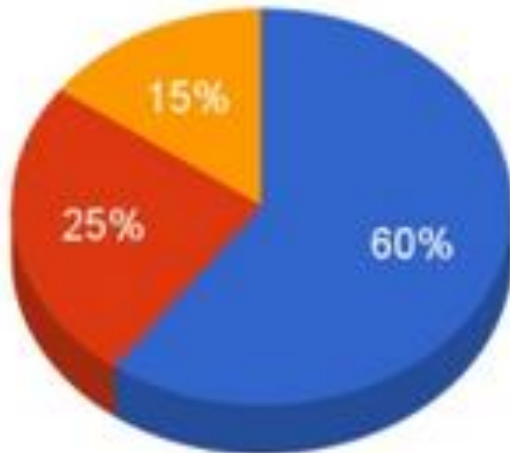
# Cosa mangi?

Cosa mangi?



- <http://www.calorie.it/snack-bar/alimenti-bar/calorie-panino-al-salame-uno/>

Qualche idea per uno spuntino sano mattutino o pomeridiano:



Yogurt naturale  
con cereali

1

Frutta fresca di  
stagione + parmigiano

2

Fette biscottate  
+ latte di soia

3

Verdure crude +  
bresaola

4

Frutta secca  
+ biscotti integrali

5