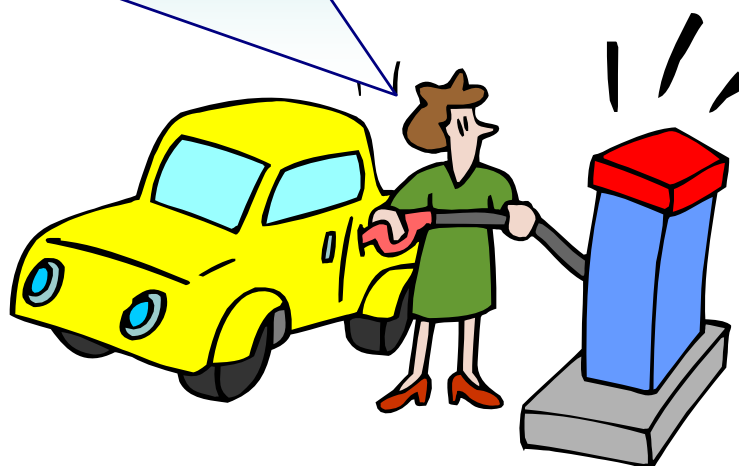


Perchè fare colazione?

Perchè il nostro organismo ha bisogno di energia contenuta negli alimenti.



Le nostre scorte di energia ogni 6-8 ore si esauriscono. Se noi pensiamo al fatto che dalla cena alla colazione trascorrono almeno 10 ore è evidente che la prima cosa da fare al risveglio è ricaricare le nostre scorte!

E' importante fare colazione tutti i giorni!
 Se vuoi vedere cosa succede a Jimmy
 se fa o salta la
 colazione prova a dare un'occhiata e a colorare il fumetto

UNA GIORNATA IDEALE

ORE 7.00

OGGI MI SONO ALZATO
 PRESTO EHO IL TEMPO
 DI FARE COLAZIONE



ORE 10.00



RIESCO A
 STARE
 ATTENTO!!

ORE 12.00

HO FAME
 POSSO
 PRANZARE



**UNA GIORNATA DA
 DIMENTICARE**

ORE 7.00

OGGI MI SONO ALZATO
 TARDI E...CORRO SUBITO A
 SCUOLA!!!



ORE 10.00

FAME..FAME..
 ...TANTA FAME! VOGLIO MANGI ARE
 UN PANI NO BELLO GROSSO!,MAGARI
 LE PATATINE... ..O LA PIZZA!!



ORE 12.00

NON VOGLIO LA CARNE,
 NON VOGLIO LA VERDURA....I NSOMMA
 MAMMA ...NON HO FAME....!



Per una colazione ideale...ci devono essere 3 alimenti

1)

n. 1
bicchiere
di latte



n. 1
vasetto
di yogurt



OPPURE

2)

n. 4
biscotti



OPPURE

n. 3
cucchiaini
di cereali



OPPURE

n. 4
fette
biscottate



3)

n. 1
frutto



OPPURE

n. 1
spremuta
d'arancia



Per chi non è abituato a farla?



Fare un piccolo passo alla volta:
Puoi cominciare anche solo con uno degli alimenti indicati a pag. 3

Questo è importante per mantenere l'attenzione a scuola e studiare con più facilità

Illustrazione copertina, foto del latte e della spremuta: microsoft clipart

Altre foto: SS Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale. Disegni: T.D. Spagnoli