ELTERNSTIFTUNG
BADEN-WÜRTTEMBERG

## Colazione salutare

La capacità di concentrazione e la forma fisica di un bambino dipendono anche dalla sua alimentazione. Tutti i bambini dovrebbero fare una colazione equilibrata al mattino.

- Pochi zuccheri

Lo zucchero rende stanchi! Pertanto, i dolci, le creme spalmabili (ad esempio, il cioccolato spalmabile, ecc.) e le bevande zuccherate non dovrebbero essere messe nello zaino scolastico del vostro bambino. Lo zucchero fa salire rapidamente i livelli di zucchero nel sangue e rende i bambini irrequieti. Tuttavia, se in seguito si abbassa di nuovo, i bambini si stancano e fanno più fatica a concentrarsi.

- Frutta e verdura a volontà

La frutta e la verdura sono salutari e dovrebbero essere presenti nell'alimentazione quotidiana. Come valore indicativo: tutti dovrebbero mangiarne almeno cinque porzioni al giorno. Per "porzione" intendiamo una manciata (per i bambini si intende una manciata di una mano di bambino). Date a vostro figlio diverse varietà tra cui scegliere, in modo che possa prendere parte nella decisione.

- Il pane integrale è meglio di quello bianco

I prodotti integrali ci permettono di mantenere la sazietà più a lungo e contengono molti nutrienti importanti. Per questo motivo, il pane integrale o i panini integrali sono perfetti per la scuola e l'asilo. Le farciture ideali sono formaggio, creme spalmabili a base vegetale, formaggio cremoso o salsiccia a basso contenuto di grassi. Per variare, potete anche preparare per il vostro bambino un muesli non zuccherato con yogurt naturale o quark. La frutta è sana e deliziosa.

- Bere molto

I bambini dovrebbero bere in totale 1-1,5 litri di liquidi al giorno. In estate, quando fa molto caldo, è meglio bere un po' di più. Anche per quanto riguarda le bevande, si consiglia ai genitori di evitare quelle zuccherate. I migliori dissetanti sono l'acqua, i tè non zuccherati e l'acqua aromatizzata senza zuccheri aggiunti.