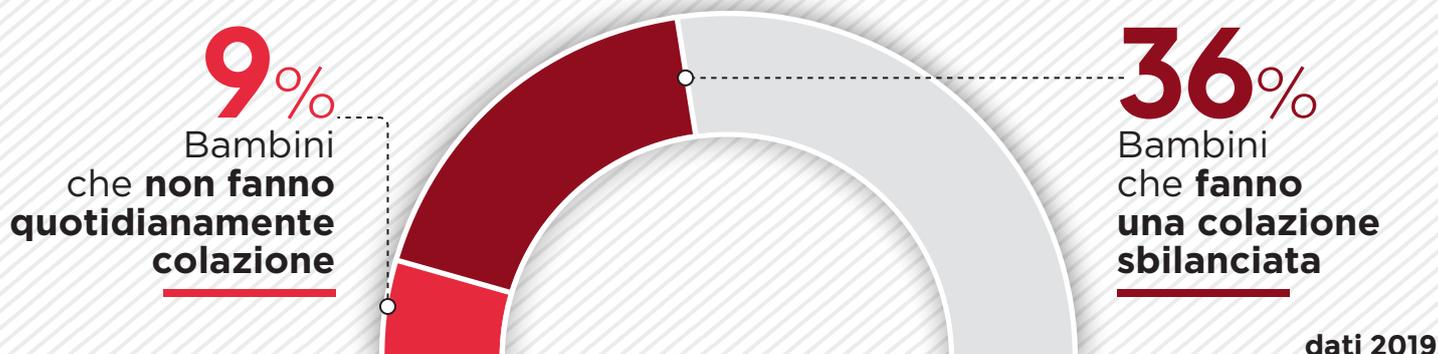


I bambini e la colazione

La colazione può essere considerata il pasto più importante, perché permette di affrontare tutte le attività quotidiane con la giusta energia. Nei bambini migliora la concentrazione, l'apprendimento e fa sì che non arrivino affamati ai pasti successivi. La colazione ha inoltre un ruolo centrale nel controllo del peso. Fin dalla prima infanzia è opportuno consumare tutti i giorni una cola-

zione equilibrata, per instaurare sin da piccoli corrette abitudini alimentari e mantenerle nel corso degli anni. Una colazione adeguata dovrebbe prevedere il giusto apporto di energia e di nutrienti, può essere costituita da una tazza di latte o yogurt, con pane o fette biscottate o biscotti o cereali e frutta fresca. È importante ricordare che le porzioni devono essere adeguate all'età del bambino.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE



In Italia, 1 bambino su 10 non fa colazione e circa 1 su 3 fa una colazione non adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati (biscotti o cereali) e proteine (latte o yogurt). Ciò comporta una tendenza a mangiare di più a merenda o a pranzo.



Come **AGIRE** Promuovere corrette abitudini alimentari richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Promuovere la salute attraverso programmi educativi curricolari

- ▶ Coinvolgere attivamente i bambini per migliorare le loro conoscenze sull'importanza di un'alimentazione varia ed equilibrata.
- ▶ Proporre programmi di preparazione della colazione, per instaurare l'abitudine al consumo e sperimentare il piacere della socializzazione e della convivialità.
- ▶ Sensibilizzare i bambini sull'importanza di una sana colazione, per sentirsi bene, essere attivi e imparare meglio.

Coinvolgere le famiglie

- ▶ Informare e coinvolgere le famiglie sulle iniziative intraprese a scuola.
- ▶ Promuovere l'educazione alimentare attraverso attività che coinvolgano le famiglie, fornendo indicazioni per la preparazione di una colazione bilanciata e completa.

In famiglia

Condividere l'importanza della colazione

- ▶ Trasmettere ai bambini l'importanza di consumare la colazione: le abitudini acquisite nel periodo di crescita sono quelle che tendono a permanere anche in età adulta.
- ▶ Prendersi il tempo per preparare e consumare la colazione in famiglia, creando l'occasione per stare tutti insieme.
- ▶ Preparare colazioni adeguate e nelle giuste quantità in base all'età del bambino, ad esempio un bicchiere di latte o yogurt e 1-2 fette di pane con un po' di marmellata oppure 4-5 biscotti oppure 1-2 pugni di cereali.



Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).