



Prospetto a cura di:  
dott.ssa Gabriella Regis



# COLAZIONE DEL BAMBINO: UNO SCHEMA SETTIMANALE



**IL PRIMO ERRORE DA EVITARE:**  
*Saltare la colazione predispone il bambino  
allo sviluppo di sovrappeso e obesità*



**SIAMO SEMPRE DI FRETTA, MA...**  
*Per una colazione sana ed equilibrata  
occorrono organizzazione e fantasia!*

## FACCIAMO QUALCHE ESEMPIO (indicazioni per bambini 8-10 anni)

LUN



1 yogurt (meglio bianco)



20-30 g cereali soffiati o in fiocchi



1-3 noci o 5-10 mandorle

MAR



1 frutto



40-60 g di pane integrale



2-3 cucchiari di ricotta

MER



1 yogurt (meglio bianco)



20-30 g cereali soffiati o in fiocchi



1 frutto

GIO



1 tazza di latte parz. scremato



4 biscotti secchi



1 frutto

VEN



1 tazza di latte parz. scremato



20-30 g cereali soffiati o in fiocchi



1 frutto

SAB



spremuta d'arancia



40-60 g di pane integrale



1-2 fette prosciutto cotto