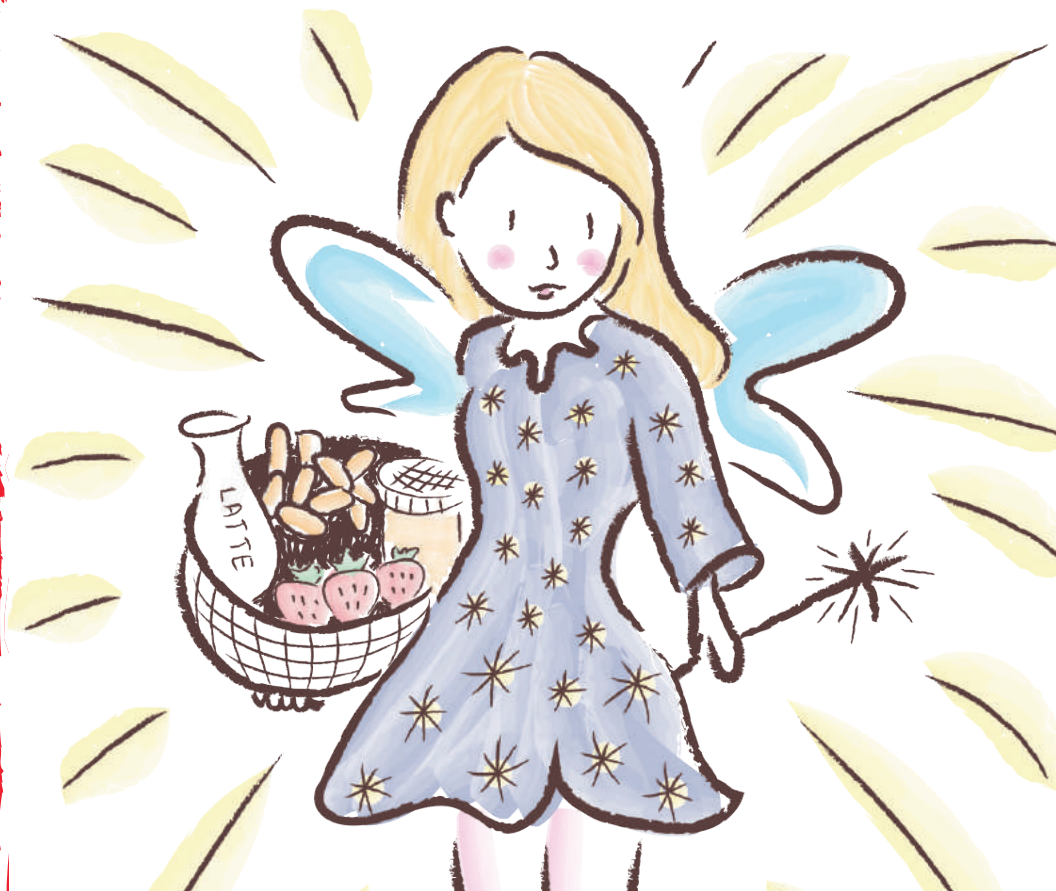


Colazione da favola



Tutto il buono di una volta

Colazione da favola

Progetto di educazione
alimentare e sportiva nelle scuole

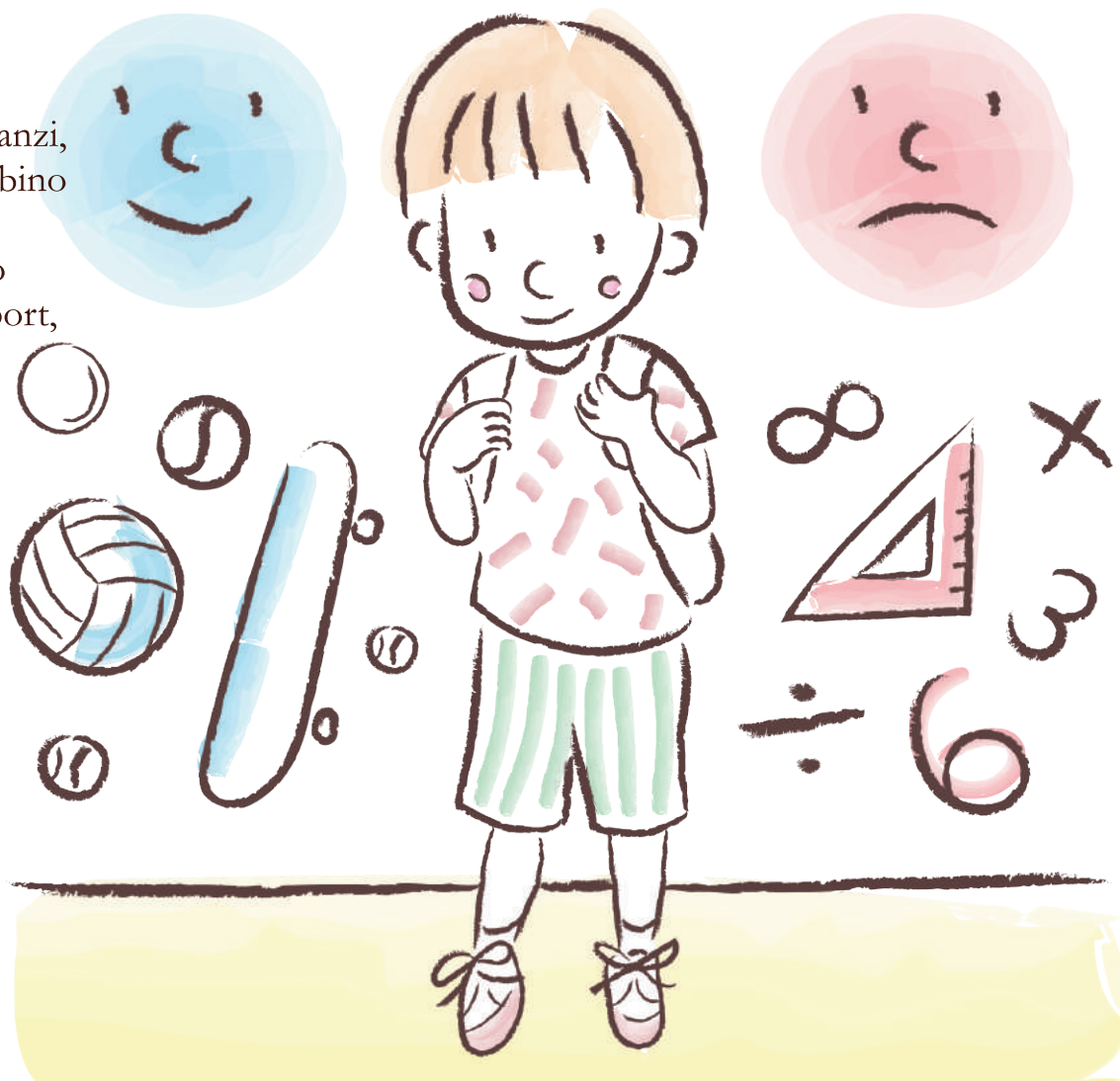


Tutto il buono di una volta

Edizioni Di Leo Pietro SpA
Altamura

C'era una volta... anzi,
stavolta c'è un bambino
di nome Lorenzo.

Lorenzo è un bravo
bambino, ama lo sport,
è abile a scuola,
ma ha una grande
paura: i compiti
di matematica!



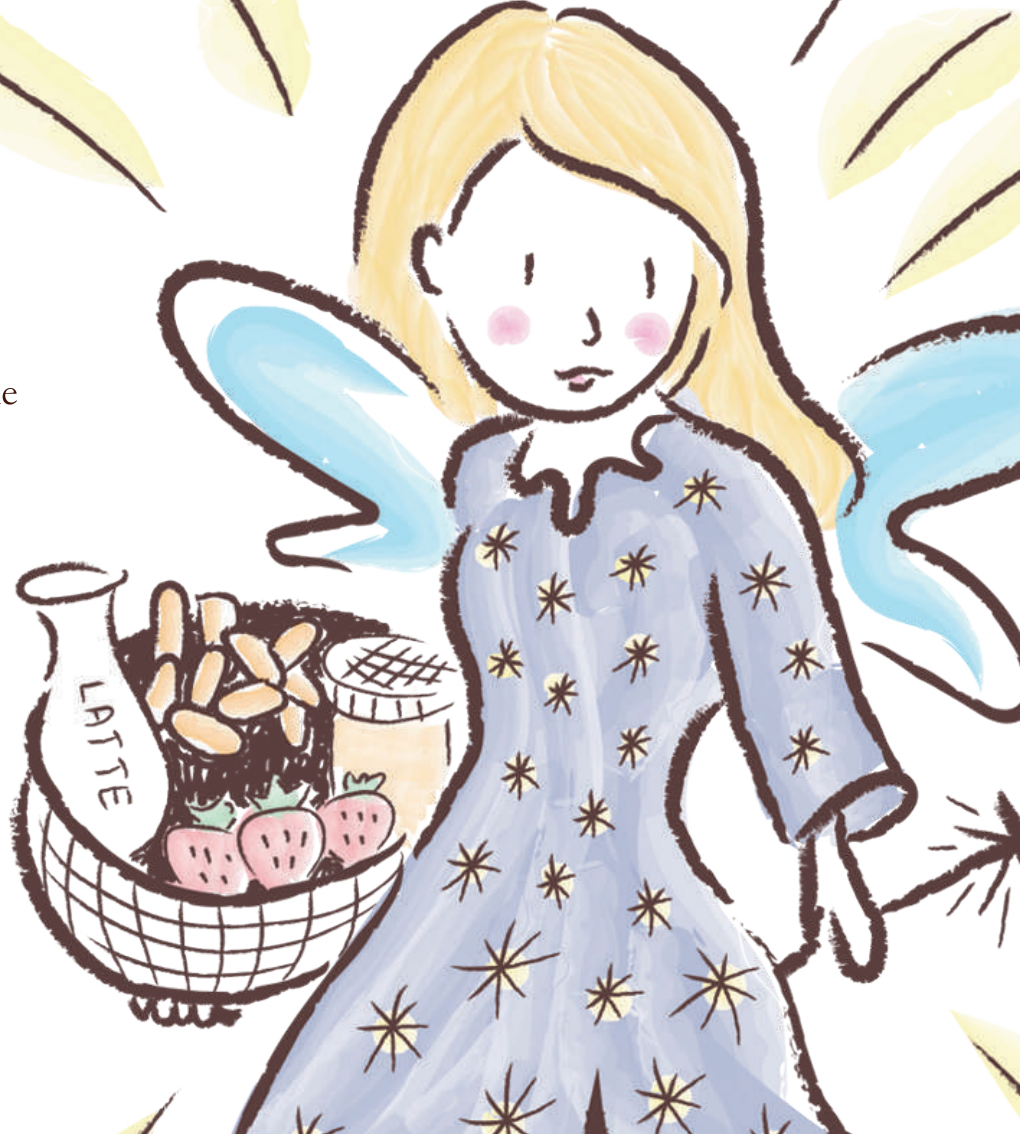
Un giorno ha talmente
tanta paura che resta
chiuso nella sua stanza,
non mangia più,
non gioca più a pallone
con gli amici,
è stanco e triste.
La mamma va a trovarlo:
“Tesoro mio,
vuoi fare merenda?
Se resti chiuso qui
la mamma non è contenta”.
Lorenzo si gira e torna
a dormire,
ha troppa paura
persino per uscire.



La sera prima
del compito inizia a fare
uno strano sogno.
Nella sua stanza appare
una scintilla: si muove,
si avvicina,
sembra proprio una fatina;
capelli d'oro
come il grano,
occhi verdi e sbarazzini,
due piccole ali sulla
schiena e in mano
un cestino colmo
di bontà.



“Sei una fata, l’ho capito,
ma cos’hai lì nel cestino?”
esclama Lorenzo.
“Tutto il buono che c’è:
latte, biscotti, fragole,
marmellata... una colazione
da vero campione”.
Il bambino si chiede
quale sia la sua magia
e le domanda:
“Puoi aiutarmi
con il compito
di matematica?”
“Sono qui per questo.
Niente incanti
né pozioni, il segreto
è nella colazione”.



“Lo sai che tanto
tempo fa non esisteva
la colazione?
Fu inventata
500 anni fa con caffè,
tè e cioccolato.
E per i bambini?
Pane e formaggio!
Si pensava
che le cose calde
facessero
male ai denti”.



“La colazione
è importante perché
è il passaggio
tra notte e giorno,
tra riposo e attività.
È fonte di energia
per affrontare
tutte le sfide
della giornata e aiuta
sia il corpo che la mente.
Ecco perché la colazione
ti può dare una mano
con i compiti
di matematica!”.



“La prima colazione offre in modo naturale nutrienti fondamentali come calcio, ferro, magnesio, fosforo, zinco. Basta usare prodotti semplici e genuini, come biscotti e cereali, che contengono carboidrati, e latte e derivati, ricchi di calcio”.



“E cos’hanno di speciale
i tuoi biscotti?”
chiede Lorenzo indicando
il suo cestino.

“Pochi ingredienti
tutti buoni e salutari:

- latte
- uova
- olio di mais
- farina di frumento.



“Inoltre sono
tutti senza
olio di palma!”.



“Cosa bisogna evitare?”

“Tutti gli additivi alimentari
come:

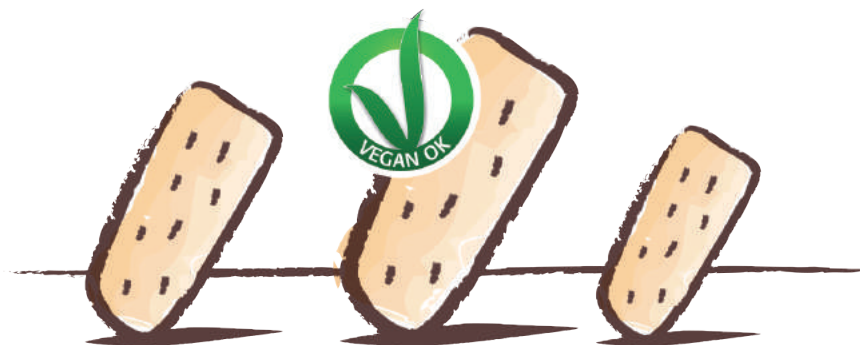
- coloranti,
- ftalati,
- metalli pesanti,
- grassi idrogenati,
- glutammato,
- ormoni sintetici.



Coloranti, Ftalati,
Metalli pesanti,
Grassi idrogenati,
Glutammato,
Ormoni sintetici

“In più i biscotti sono migliori
a colazione perché adatti
per ogni situazione!
Esistono infatti biscotti
per persone con bisogni
speciali:

- biscotti per vegani
- biscotti per intolleranti al
lattosio”.



“La prima colazione
con prodotti naturali,
è ricca di importanti nutrienti.

Carboidrati.

detti anche glucidi,
che forniscono energia.
Sono la base per i pasti
più nutrienti,
e li trovi in pane,
pasta, patate,
biscotti e nella frutta.

Patate



Pasta



Pane



Biscotti



Frutta



Proteine.

che formano i muscoli;

Alcune proteine

si chiamano «enzimi»

e svolgono

reazioni importanti

nell'organismo:

si trovano nella carne,

pesce, uova, legumi

e formaggio,

e si dividono

in proteine animali

e proteine vegetali.

Carne



Pesce



Uova Formaggio Legumi



Sali minerali,

che servono alla crescita e allo sviluppo di vari organi e tessuti come denti e ossa, alla regolazione dell'equilibrio idrosalino delle cellule.

Vitamine, composti organici richiesti in quantità minime dall'organismo, sono essenziali poiché il nostro corpo non è in grado di sintetizzarle in quantità sufficiente e pertanto deve ottenerlo attraverso l'alimentazione.

Frutta e verdura



Acqua, il bene
più prezioso di tutti,
senza cui non potremmo
vivere!

L'acqua è utile per assorbire
le sostanze nutritive
contenute negli alimenti
e aiuta la digestione
e l'eliminazione
dei prodotti di scarto.

L'acqua è presente
in ogni organismo umano
in percentuali diverse
a seconda di età,
sesso e peso.



Grassi, detti anche lipidi, che fanno da riserva per il corpo, ma senza esagerare perché sono come sassi, e a lungo andare ti possono far ammalare. I grassi buoni si trovano nell'olio d'oliva e nella frutta secca: evita invece quelli cattivi, come insaccati, frittura e junk food.



Olio d'oliva
e frutta secca



Insaccati, frittura,
e junk food



“Non esagerare
con le cremine,
non divorare
le merendine,
non ti riempire
di patatine,
non abbuffarti
di salsine,
mangia frutta
e verdura in quantità
e terrai
lontana l'obesità”.

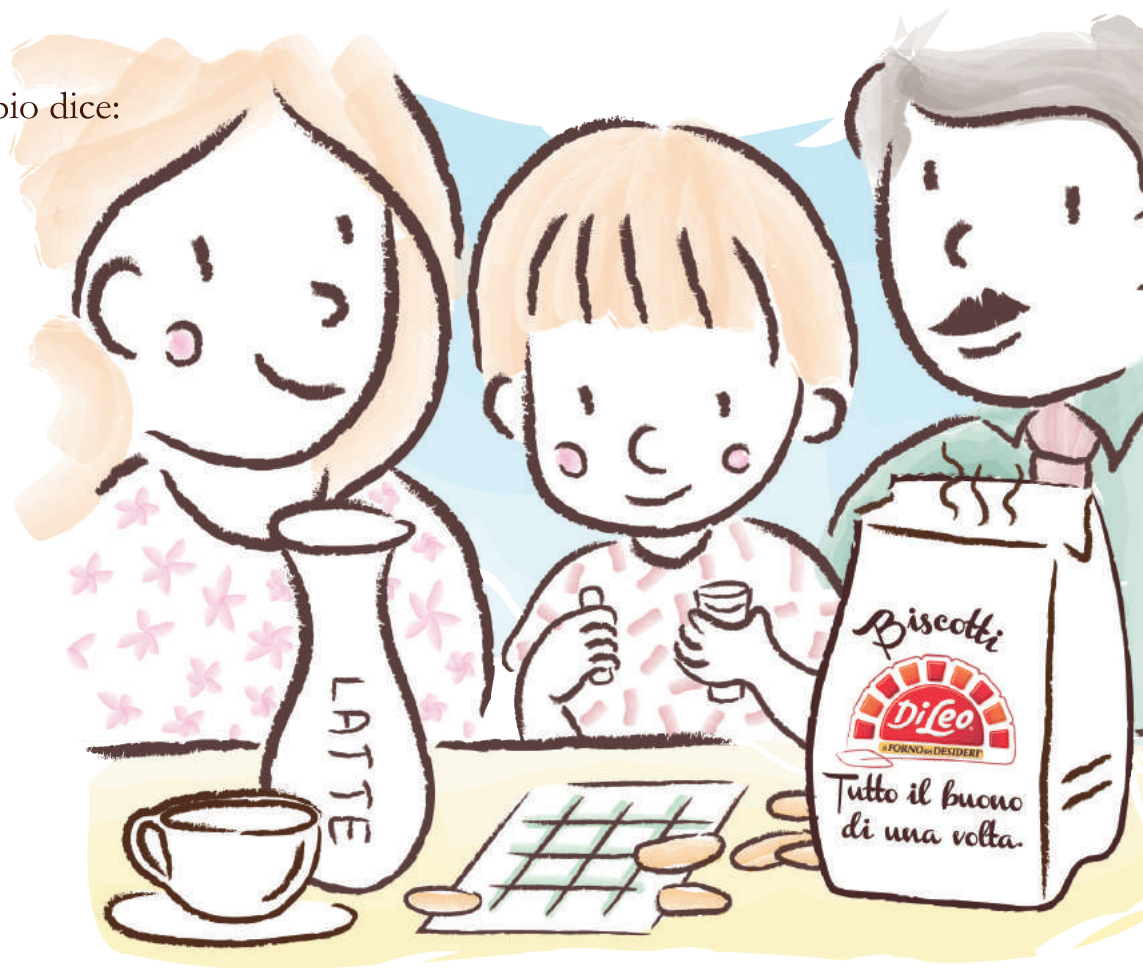


“E chi salta la colazione?”

“Mangia di più (e peggio)
nei pasti successivi,
tende ad ingrassare
di più e soprattutto
non riesce ad affrontare
al meglio tutte le attività
della giornata”.



“Un antico proverbio dice:
colazione da re,
pranzo da principe
e cena da povero!
È importante
poi condividere
la prima colazione
con la tua famiglia,
mangiare
con calma,
variare i cibi
e assaggiare quelli
che non conosci,
senza aver
paura di provare”.



“Ecco perché
la colazione è magia!
Ti fa sentire
un leone, ti regala
tanta energia
e allegria,
così cominci bene
la giornata e ti senti
forte per tutta
la mattinata”.



“E tu che ami fare sport,
non dimenticare la merenda!
Sana, rigenerante e
ricostituente.
Prendi acqua, un panino
e frutta fresca.
Niente bibite gassate.
Una merenda leggera
e naturale sarà per te
un’alleata speciale”.



Acqua

Panino

Frutta



La merenda migliore
è semplice, senza
additivi chimici.

Ecco alcuni esempi:

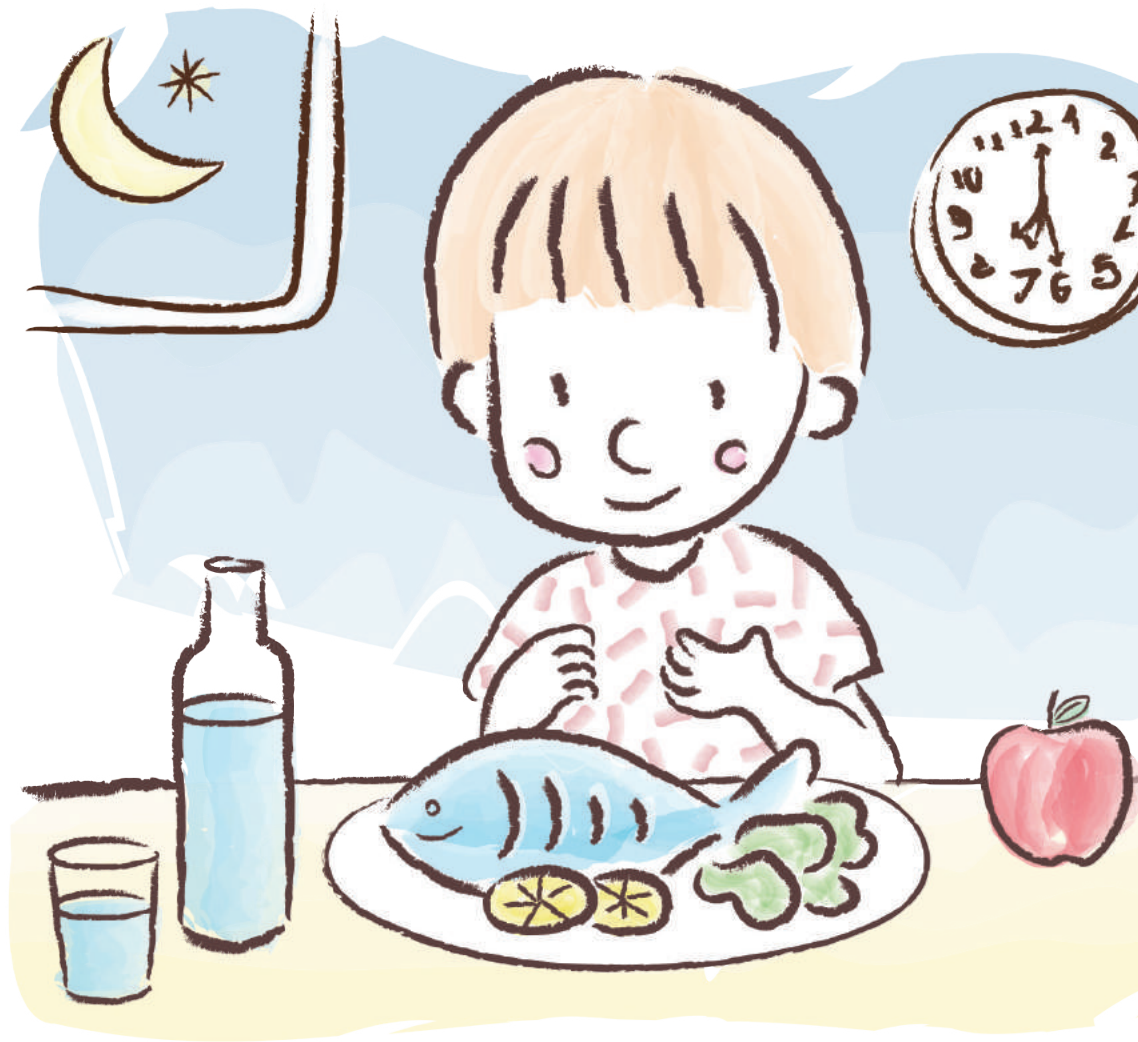
- panino integrale
con crema spalmabile
- frutta
- frullato
- biscotti secchi con té
- fetta di ciambella
casalinga
- frutta secca
- pane ai cereali
farcito con olive



Anche lo sport aiuta
il tuo organismo!
Fai sport 2-3 volte
a settimana:
ti aiuta a socializzare,
ti fa divertire e aumenta
il benessere.
Scegli giochi di squadra,
divertiti e sii curioso:
eviterai l'obesità
e sarai sempre allegro.
Aspetta almeno 2 ore dopo
aver mangiato per scendere
in campo, mangia lentamente
e mastica bene:
immagazzinerai tutti
i nutrienti utili per i
tuoi allenamenti”.



“Anche la cena
deve essere
leggera perché
dopo il corpo
si mette a riposo
e non si può
appesantire”



“Prima di andar via ti faccio qualche indovinello, per capire se sei davvero saputello:

● Mi chiamo Pina:
son nel pesce, nel latte e
nella carne, tu con me diventi
grande!
Sulla terra do la vita perché
io l’ho costruita...chi sono?

● Lascia stare ciò che
male ti può fare.
Gusta il latte, un buon panino,
un frutto o un biscottino.
Corri, gioca, non t’abbuffare!
Fai sport e la giusta quantità
devi mangiare. Chi sono?”



La fatina, un po' affamata,
prende dal cestino biscotti
e marmellata.
Saluta il bambino con un
tenero bacio e gli sussurra:
“Ora la magia è completa,
andrà bene a scuola,
ne sono certa, parola
della fata
Biscottina!”.



Lorenzo apre gli occhi,
la sveglia sta suonando:
è ora della scuola.
Corre in cucina
e chiama la mamma:
“Dov’è la colazione
della fata Biscottina?
Ho bisogno del suo
aiuto per la scuola”.
La mamma si gira
e gli porge un vassoio:
latte, fragole
e tanti biscotti.
“Sono come quelli
della fatina”,
dice soddisfatto
Lorenzo.



Va a scuola e il compito
è perfetto, torna a casa,
pranza e va a calcetto.
Lorenzo è di nuovo
il bimbo allegro di una volta,
uno sportivo provetto:
tira il pallone
e va subito in porta.



La sera va a letto,
si tuffa sotto
le coperte e sorride
contento:
“La fatina
aveva ragione,
la vera magia
è la colazione”.



**Ed ora racconta che cosa vorresti mangiare
durante la tua colazione:**

Progetto di educazione
alimentare e sportiva nelle scuole

IL BUONGIORNO SIVEDE DAL MATTINO

Il racconto è disponibile su
www.dileo.it



Tutto il buono di una volta