

Colazione da favola



Tutto il buono di una volta

Colazione da favola

Progetto di educazione
alimentare e sportiva nelle scuole



Tutto il buco di una volta

Edizioni Di Leo Pietro SpA

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:

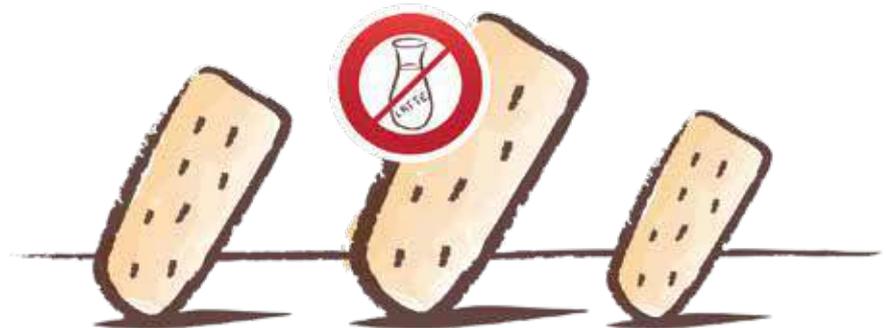
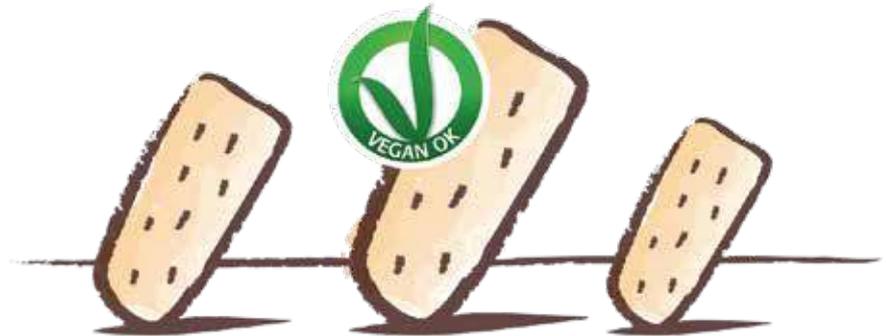
- coloranti,
- ftalati,
- metalli pesanti,
- grassi idrogenati,
- glutammato,
- ormoni sintetici.



*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.

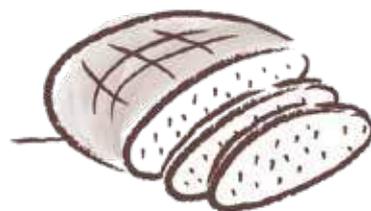
Patate



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



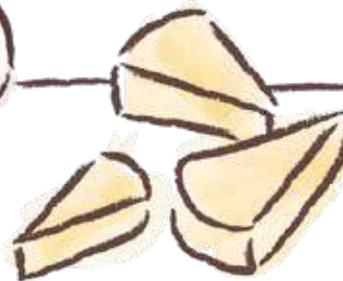
Pesce



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, frittture e junk food.



Olio d'oliva
e frutta secca



Insaccati, frittture,
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



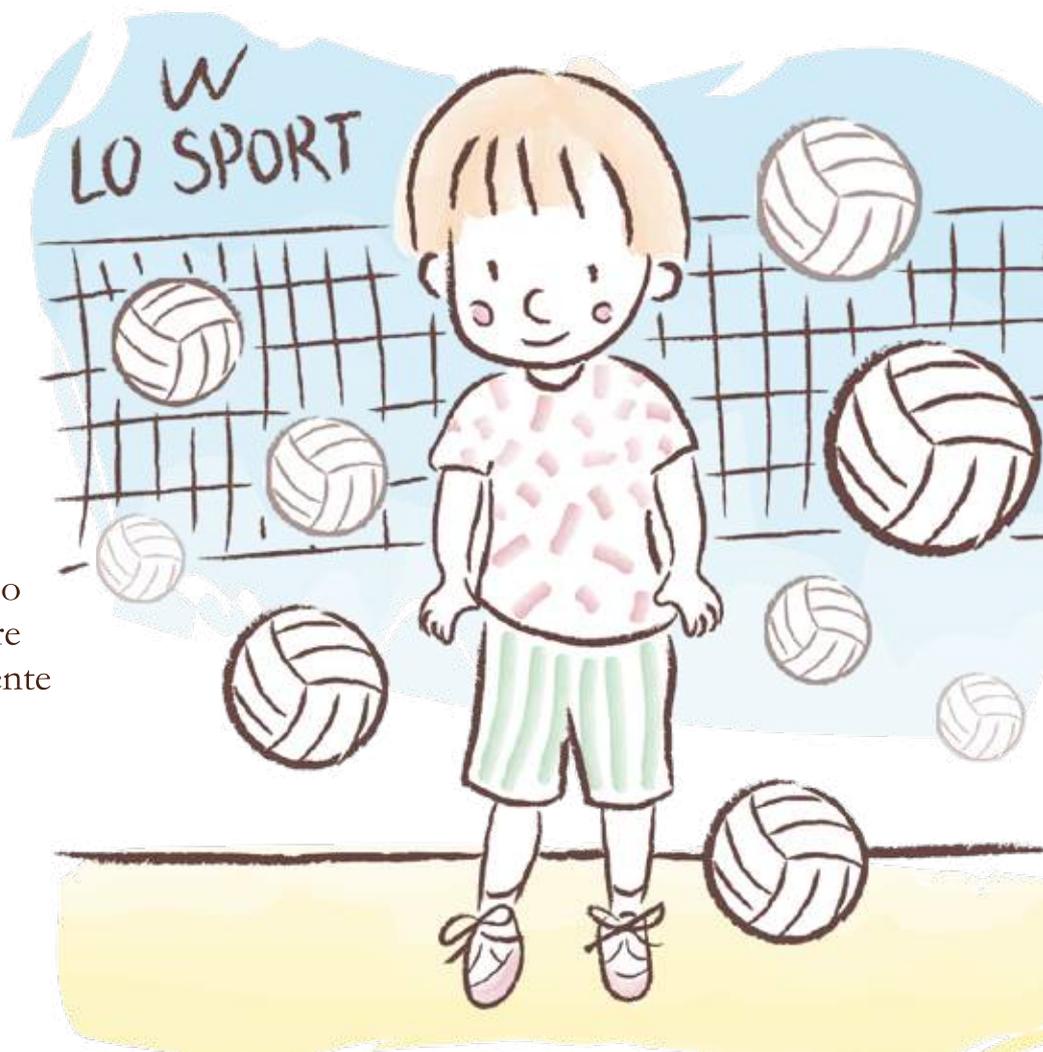
La merenda migliore
è semplice, senza
additivi chimici.

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 bacino 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