



evviva la **COLAZIONE**

La colazione dei bambini in Italia

Le abitudini alimentari dei bambini italiani sono costantemente monitorate dal sistema di sorveglianza nazionale "OKkio alla SALUTE". Dall'ultimo aggiornamento (2014) emerge che l'8% dei bambini salta la prima colazione mentre il 31% fa una colazione inadeguata (ossia non bilanciata in termini di carboidrati e proteine). A questa situazione si aggiunge quanto rilevato dall'ISTAT, ovvero che in Italia 1 minore su 10 non è nelle condizioni socio-economiche per avere un'alimentazione adeguata, qualitativamente e quantitativamente, ogni giorno.

Fonte: <http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/> - ISTAT 2015 rif. anno 2014

Kellogg's

 **Banco
Alimentare**

Perchè la colazione è così importante?

La prima colazione dovrebbe apportare circa il 20% delle calorie totali giornaliere, una quantità utile per poter ripristinare le riserve energetiche dopo il prolungato digiuno notturno. Infatti, tra la cena (ultimo pasto del giorno precedente) e la colazione (il primo pasto del nuovo giorno), intercorrono solitamente circa 8-10 ore. Studi scientifici sostengono l'importanza di una prima colazione regolare come abitudine fondamentale per il raggiungimento ed il mantenimento di una buona forma psico-fisica, **sia nei bambini che negli adulti**. In generale, una colazione varia ed equilibrata dovrebbe fornire carboidrati e proteine così come fibre, vitamine e minerali. Di seguito

sono elencati alcuni suggerimenti per la tua colazione.

- **Carboidrati:** possono provenire da diversi alimenti come, ad esempio, cereali per la colazione, fette biscottate, pane, biscotti ecc.
- **Proteine e calcio:** si trovano principalmente nel latte e nei suoi derivati come, ad esempio, formaggio o yogurt.
- Aggiungere frutta fresca (ad es. una mela, una pera, una pesca o un'arancia a seconda della stagione) o una spremuta/succo di frutta, può aiutarti a raggiungere il livello di **vitamine e minerali** raccomandato così come migliorare l'apporto di **fibre**.

Fonte: -De la Hunty A et al (2013). Does Regular Breakfast Cereal Consumption Help Children and Adolescents Stay Slimmer? A systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Facts* 6: 70-85. -Hania Szajewska and Marek Ruszczyński (2010) Systematic Review Demonstrating that Breakfast Consumption Influences Body Weight Outcomes in Children and Adolescents in Europe, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 50:113-119. -Hoyland A et al (2009) A systematic review of the effects of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews* 22: 220-243.

Alcuni esempi concreti

Fare colazione è importante e contribuisce all'assunzione di carboidrati, vitamine, minerali e proteine. Le seguenti combinazioni sono intercambiabili e le porzioni indicative.

PROTEINE



125 g di yogurt



125 ml di latte parzialmente scremato



125 ml di latte parzialmente scremato

CARBOIDRATI



30 g cereali (tipo corn flakes)



30 g biscotti (circa 2-3 frollini o 4-5 biscotti secchi)



30 g (3-4) fette biscottate + 20 g circa di marmellata/miele

VITAMINE E MINERALI



200 ml di spremuta o succo



1 frutto/150 g circa



1 frutto/150 g circa

circa
280 kcal

circa
241 kcal

circa
290 kcal

Le porzioni* in etichetta possono aiutarti!

LATTE E YOGURT

la porzione è 125g e corrisponde a:
1 piccolo bicchiere/tazza
o 1 vasetto di yogurt

SOSTITUTI DEL PANE, CEREALI PER LA COLAZIONE E BISCOTTI

la porzione è di 30g e corrisponde a:
circa 3-4 fette biscottate o
5-8 cucchiaini di cereali per la
colazione (a seconda della tipologia) o
2-5 biscotti (a seconda della tipologia)

PANE

la porzione è da 50g

BRIOCHE, CROISSANT, CORNETTO

la porzione standard è di 50g,
ma dipende dalla tipologia:
i croissant con crema/marmellata
pesano 70g, le merendine in media
pesano 40g

SPREMUTA E SUCCHI DI FRUTTA

la porzione è da 200ml

*le porzioni sono indicative

Fonte: [http://www.sinu.it/html/pag/larn-2014.asp-capitolo porzioni](http://www.sinu.it/html/pag/larn-2014.asp-capitolo%20porzioni)

E' importante considerare che ci possono essere alcune differenze a seconda del tipo di prodotto, quindi è consigliabile seguire le porzioni indicate sull'etichetta dello stesso. Essere informati è infatti fondamentale per cercare di adottare una dieta sana e bilanciata e l'etichetta sui prodotti alimentari fornisce

importanti informazioni sul contenuto nutrizionale dell'alimento. Tra queste, la porzione consigliata, quando presente, aiuta a capire la giusta quantità di prodotto da assumere ed i nutrienti che essa fornisce, in modo da poter fare le scelte migliori per voi e la vostra famiglia.

*Ricorda che la colazione dovrebbe essere
parte di una dieta varia
ed equilibrata e di uno stile di vita sano*

Qualche suggerimento per una dieta equilibrata

- 1 Fai fare ai tuoi figli una buona colazione, devono iniziare la giornata con energia
- 2 Assicurati che possano giocare all'aria aperta o praticino sport per almeno un'ora al giorno
- 3 Dai loro uno spuntino leggero e nutriente (uno yogurt, un frutto o un piccolo panino)
- 4 Quando hanno sete, invitali a bere acqua anziché bibite zuccherate che dissetano meno
- 5 Ricorda che dovrebbero mangiare frutta e verdura almeno 5 volte al giorno
- 6 I bambini dovrebbero fare 5 pasti al giorno;
insieme alla colazione, pranzo e cena sono i pasti principali

Fonte: Ministero della Salute 2015

Breakfasts for Better Days™

Kellogg – azienda leader mondiale nella produzione di cereali pronti per la prima colazione e di snacks – fin dalla sua fondazione si impegna ad aiutare chi ne ha più bisogno e lo fa concretamente, attraverso importanti iniziative come **Breakfasts for Better Days™**, progetto mondiale volto alla riduzione della fame, in particolare a colazione.

Nato nel 2013 per far sì che, anche chi non ne ha la possibilità possa iniziare la giornata con il pasto più importante, questo progetto si concretizza nella donazione di cereali e snack a famiglie e bambini in stato di necessità sia attraverso la donazione di eccedenze di magazzino sia di produzioni ad hoc di prodotto destinato ad essere donato. Ma non solo, Kellogg ha creato anche i Breakfast Club, ovvero appositi programmi a sostegno della colazione nelle scuole, con l'obiettivo comune di fornire una colazione varia e bilanciata a bambini che non sempre possono averla. Nati nel regno Unito nel 1997 sono attivi in Europa (Irlanda, Spagna, Germania, Svezia, Danimarca, Belgio e Russia), così come anche oltre oceano negli Stati Uniti, in Australia e in America Latina.

Kellogg si è sempre posta obiettivi ambiziosi, uno tra tutti donare a livello mondiale **1 miliardo di porzioni di cereali e snack entro la fine del 2016**.

Dopo la donazione di 6 milioni di porzioni di cereali e snacks per la prima colazione alle 21 sedi di Banco Alimentare nel corso del 2015, continua l'importante collaborazione tra Banco Alimentare e Kellogg che per il 2016 ha donato 200.000 euro per aiutare i 135.000 bambini assistiti dalle strutture caritative convenzionate con la Rete Banco Alimentare a ricevere una prima colazione nutriente. Insieme allo sviluppo di un'attività specificamente volta a diffondere una maggiore conoscenza nutrizionale sul tema della prima colazione.

Inoltre, Kellogg dal 2014 collabora specificatamente con il Banco Alimentare della Lombardia per un progetto volto ad **aiutare bambini ospitati in comunità e case-famiglia** ad avere una colazione completa composta da cereali, latte e succo di frutta ogni giorno. Iniziato con 4 comunità, il progetto oggi ne conta 7, per un totale di **330 bambini**, con l'obiettivo di aumentare il numero di bambini aiutati.

Kellogg's

