

Una buona colazione per iniziare bene

Se i bambini fanno una buona colazione e prendono con sé a scuola uno spuntino per la ricreazione, riusciranno a seguire le lezioni più attenti e concentrati. Qui vi presentiamo cinque colazioni sane, combinate con altrettanti spuntini per la ricreazione del mattino, in un programma equilibrato per l'intera settimana scolastica. Le quantità sulle fotografie sono solo indicative, e andranno adattate alle abitudini alimentari e all'appetito di ogni bambino.

La colazione ideale...

...per svegliarsi bene e sentirsi subito in forma



...per chi si alza presto



...per fare il pieno di energia



...per chi ha una fame da lupo



...per dare un aiutino ai più pigri



...e lo spuntino perfetto

spicchi di finocchio con cubetti di formaggio



noci, nocciole e carne secca



quark con frutta fresca



una mela con un po' di latte



cracker integrali con formaggio e bastoncini di cetriolo

