COLAZIONE ... A MEMORIA!

Come il Professor Strampalat insegna, la colazione è il pasto più importante della giornata. Non deve essere quindi trascurata! Fatela tutti i giorni, con cibi sani e nutrienti, variandoli in modo da assicurarvi il giusto apporto di proteine, carboidrati, lipidi, vitamine e sali minerali.

Una colazione adeguata comprende un prodotto a base di cereali, meglio se integrali, che contribuisce all'apporto di carboidrati complessi, un frutto fresco di stagione, ricco di vitamine, sali minerali e fibra, una porzione di latte o yogurt, che costituiscono una fonte preziosa di proteine nobili e di calcio.

L'abitudine a consumare regolarmente una buona colazione contribuisce ad una migliore qualità della dieta ed è correlata ad uno stato generale di benessere e di salute. Evidenze scientifiche inoltre associano il consumo regolare della colazione ad un miglioramento della capacità di memorizzazione, del livello di attenzione, della capacità di risoluzione di problemi matematici e della comprensione durante la lettura e l'ascolto [1].
Insomma, un toccasana non solo per il nostro corpo ma anche per la nostra mente!

[1] Marangoni F et.al. A consensus document on the role of breakfast in the attainment and maintenance of health and wellness. Acta Biomed. 2009 Aug;80(2):166-71. Review.



■ **Puoi approfondire le regole della buona colazione andando al LINK "La colazione è servita".**




parmalat
educational division

INDICAZIONI DI GIOCO

Il professor Strampalat dedica ai bambini delle scuole dell'Infanzia e Primaria questa divertente scheda-gioco, da stampare o utilizzare direttamente on line, secondo due diverse modalità:

TROVATE L'INTRUSO!
Che disordine stamattina sul tavolo della colazione del Professor Strampalat! Aiutatelo a riordinare, trovando gli oggetti che non c'entrano affatto con il primo pasto della giornata.

AGUZZATE LA ... MEMORIA!
Osservate con attenzione per 10 secondi l'immagine, cercando di memorizzarne tutti i dettagli. Quindi distogliete lo sguardo e, sforzandovi di ricordare gli oggetti raffigurati e le loro posizioni, cercate di riprodurla su un foglio bianco! Un ottimo esercizio per allenare la vostra memoria visiva e ...stimolare l'appetito!



