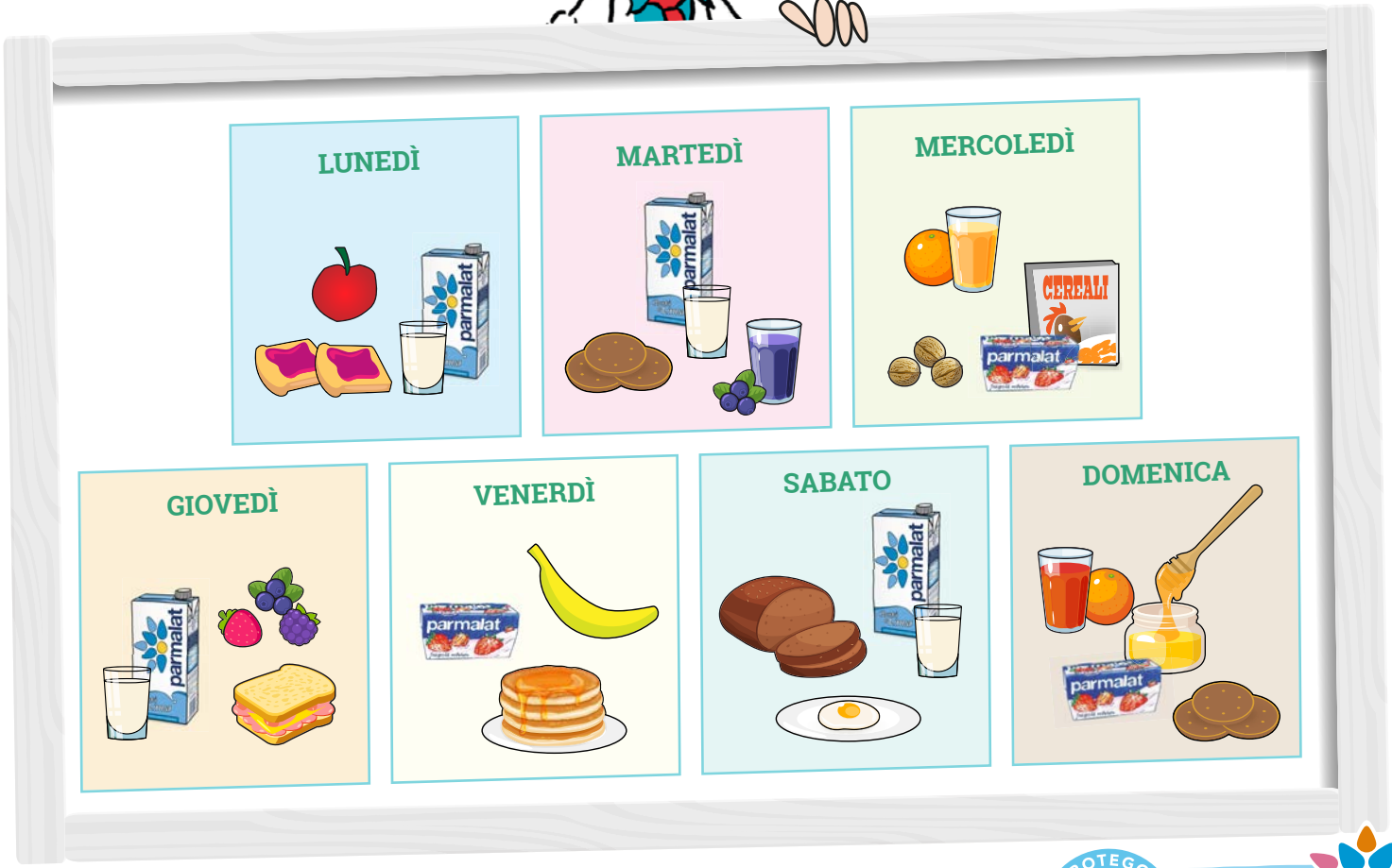
LA COLAZIONE È SERVITA



Puoi realizzare il tuo menù illustrato della colazione cercando di variare il più possibile gli alimenti, seguendo gli esempi del professor Strampalat. Alla fine della settimana controlla di aver rispettato le regole della buona colazione!



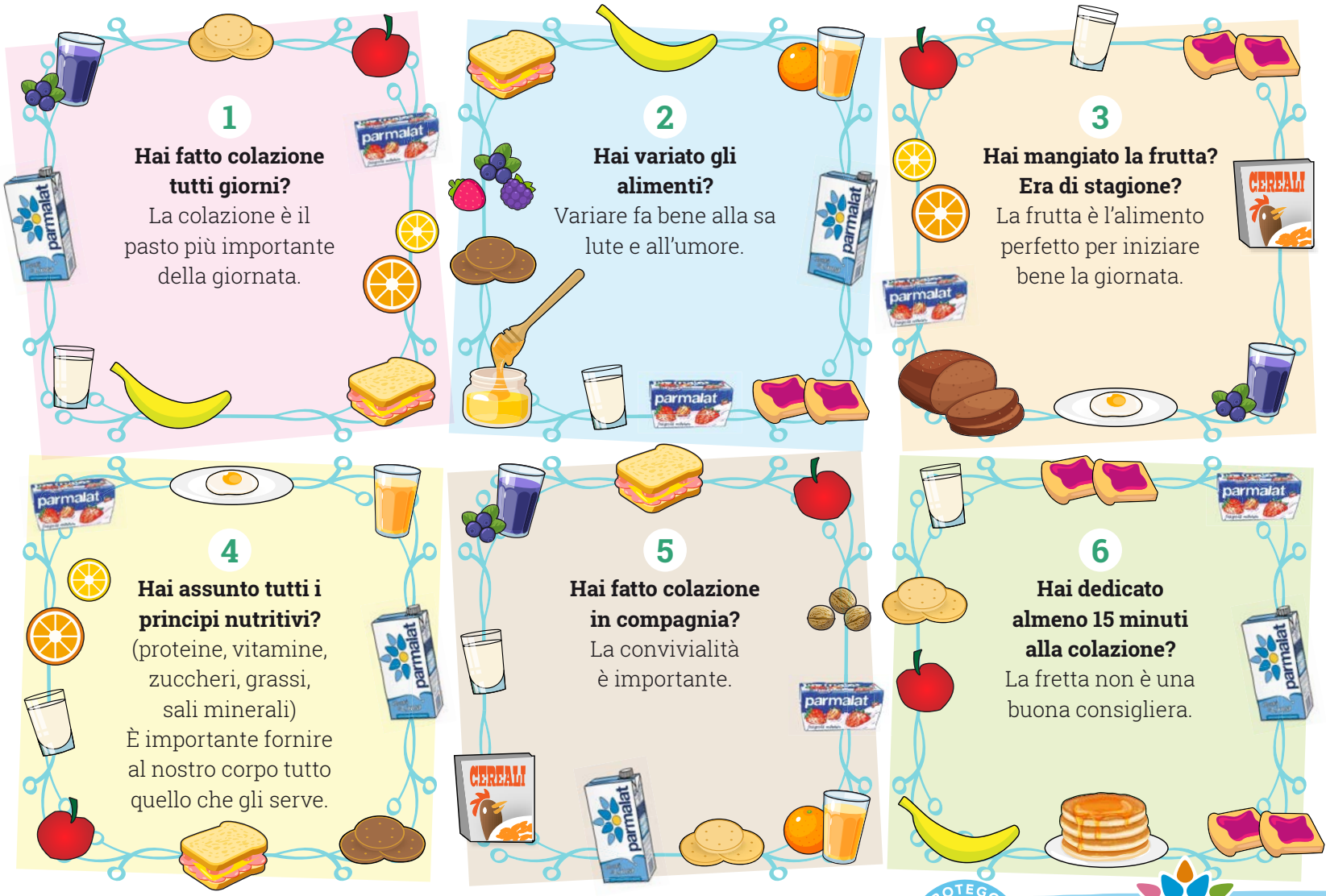


PROTEGGE LA BONTÀ Tetra Pak®
parmalat educational division

LA COLAZIONE È SERVITA

Iniziare coccolandosi, dedicando alla colazione il giusto tempo, preparandola con alimenti sani e di stagione e condividere il pasto con la famiglia, può essere un modo per affrontare meglio la giornata. La prima colazione deve apportare in modo equilibrato proteine, carboidrati semplici e complessi, lipidi, minerali, vitamine e fibra.
Il latte e lo yogurt rappresentano la fonte principale di proteine, lipidi e calcio, mentre i carboidrati complessi sono forniti dal pane e dai suoi derivati.

CONTROLLA DI AVER RISPETTATO LE REGOLE DELLA BUONA COLAZIONE!





PROTEGGE LA BONTÀ Tetra Pak®

parmalat educational division