



Università
di Brescia



Brescia,
La Tua Città
Europea.

**Nutrire
la crescita:
proposte
per colazioni
e merende.**

SCUOLA

Educazione alimentare pratica per aiutare genitori e famiglie nella preparazione della prima colazione e delle merende, all'insegna della genuinità e della salute.

FAMIGLIA

Mercoledì 22 Aprile 2026



Università
di Brescia



Brescia,
La Tua Città
Europea.

**Come costruire
la prima
colazione: il
“piatto sano”
come esempio
per bilanciare al
meglio tutti gli
ingredienti.**

Dott.ssa Silvia Marconi

ALLEANZA EDUCATIVA

SCUOLA

Educazione alimentare pratica per aiutare genitori e famiglie nella preparazione della prima colazione e delle merende, all'insegna della genuinità e della salute.

FAMIGLIA

Mercoledì 22 Aprile 2026

Il Fabbisogno Energetico: Ricaricare la Batteria

La colazione ideale deve coprire il 20% dell'energia giornaliera totale.

15-25%

20%

6-7 anni

Fabbisogno ~1.400-1.600 kcal
Target Colazione: 280-320 kcal

8-9 anni

Fabbisogno ~1.600-1.800 kcal
Target Colazione: 320-360 kcal

10-12 anni

Fabbisogno ~1.700-2.000 kcal
Target Colazione: 340-400 kcal

I **dati scientifici** (Review Giménez-Legarre, 2020) dimostrano che i bambini che raggiungono questo 20% presentano una **migliore distribuzione dei macronutrienti** durante tutto il giorno, supportando la performance cognitiva ed evitando vuoti energetici.

COLAZIONI PER BAMBINI DELLE ELEMENTARI

Bambini 6-7 Anni ~295-310 kcal

Colazione Mediterranea Leggera

Latte, Pane integrale, Frutta Fresca



Yogurt con Cereali e Frutto

Yogurt, Avena, Fragole e Noci



Colazione Salata Leggera

Uovo, Pane e Arancia



Bambini 8-10 Anni ~395-405 kcal

Fette Integrali e Frutta

Latte, Fette biscottate, Marmellata e Banana



Bowl di Avena e Yogurt

Avena, Yogurt, Mela e Semi



Pane con Ricotta e Miele

Pane di Segale, Ricotta, Pere e Miele



Bambini 10-12 Anni ~495-510 kcal

Colazione Energetica

Latte, Avena, Banana e Burro d'Arachidi



Pancakes con Ricotta

Pancakes, Ricotta, Mirtilli e Noci



Colazione Salata Completa

Uova, Avocado e Pane di Segale



⚡ Energia & Nutrizione

♥ Dolce e Salato

🍊 Frutta e Cereali

🌱 Prutta e Cereali

🥚 Proteine & Fibre

Una colazione che fornisca oltre il 20% dell'energia giornaliera

- migliore distribuzione complessiva dei macronutrienti
- migliore e più sostenuta performance scolastica
- minor consumo di spuntini nel corso della giornata

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.



Più ortaggi e più varietà e meglio è! Patate e patatine fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.



MUOVITI!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

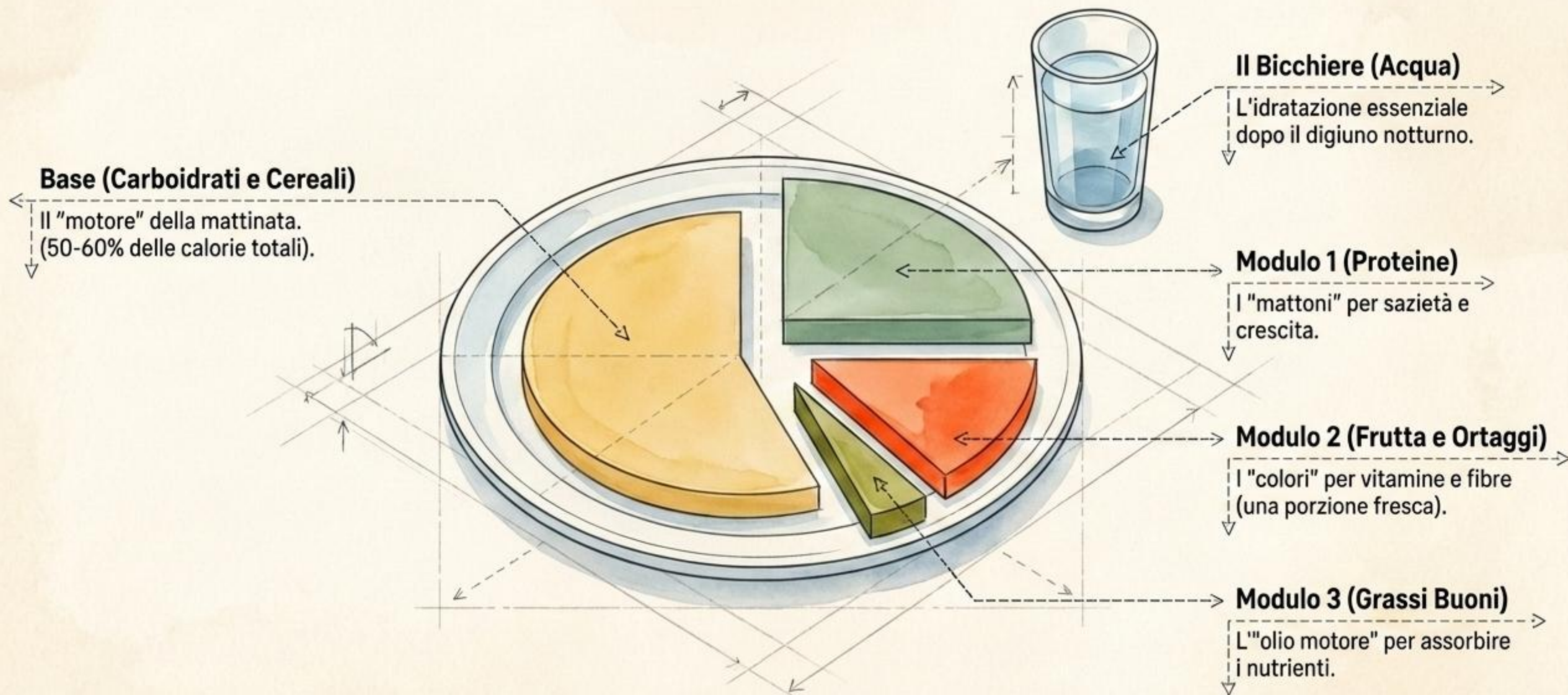
Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salumi e altre carni conservate.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

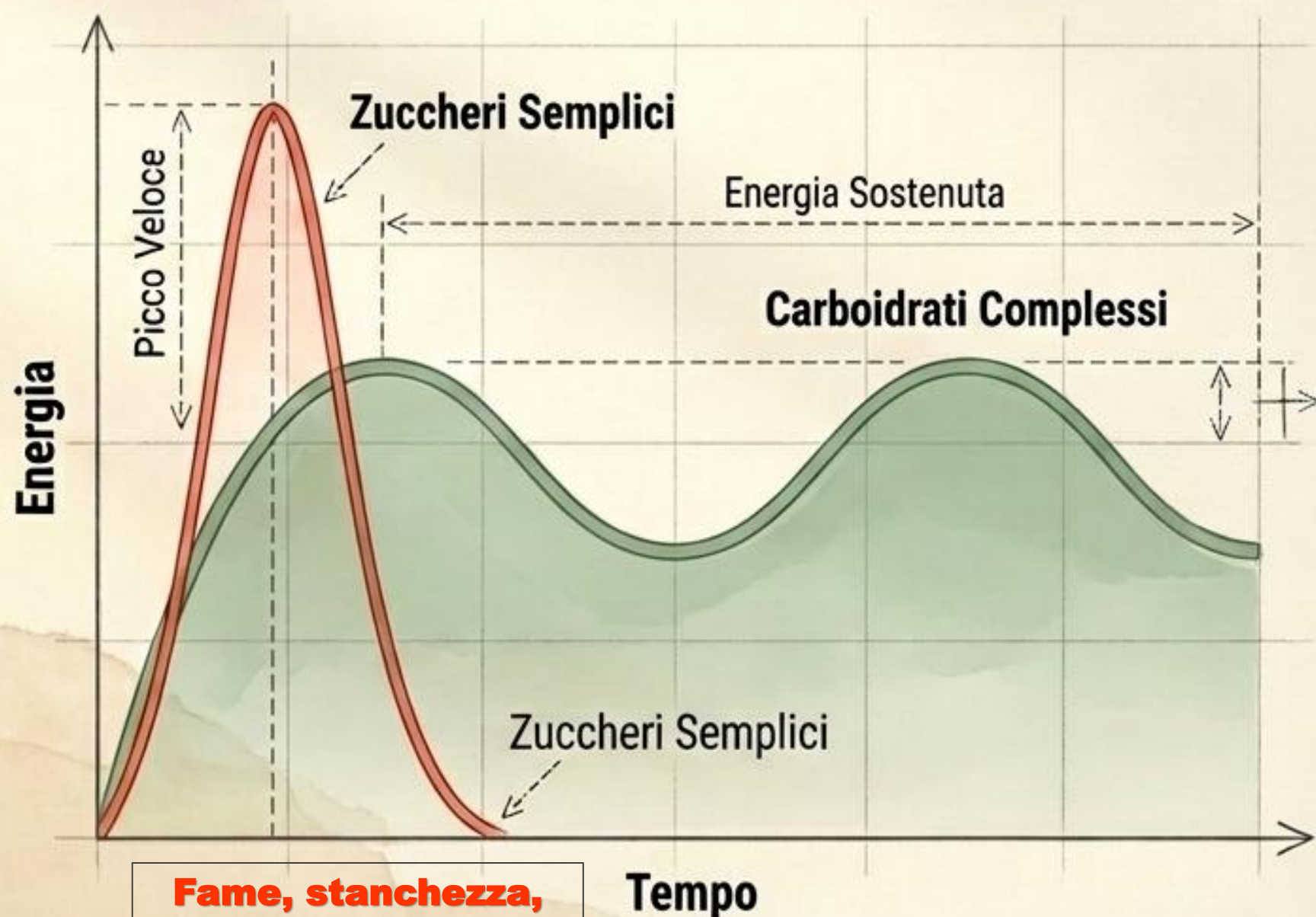


Il Piatto di Harvard: un esempio anche per la prima colazione



La Fondamenta: Carboidrati ed Energia Lenta

I **carboidrati** sono fondamentali, ma la qualità fa la differenza. I LARN 2024 e l'OMS raccomandano di **mantenere gli zuccheri semplici** sotto il 15% (idealmente 10%) dell'energia totale.

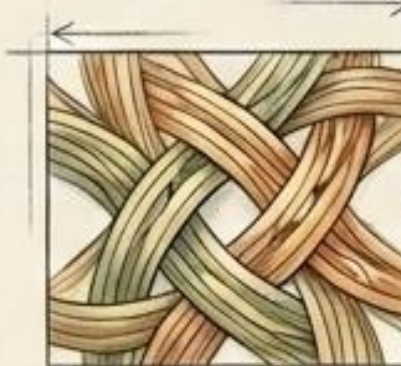


**Fame, stanchezza,
difficoltà di
concentrazione**

**75-50g su
2000 kcal**



Cereali: Frumento, orzo, farro, mais, avena. Hanno un effetto più blando sulla glicemia.



Fibre Sazianti: Le fibre richiedono masticazione e mantengono il bambino sazio fino a metà mattina.



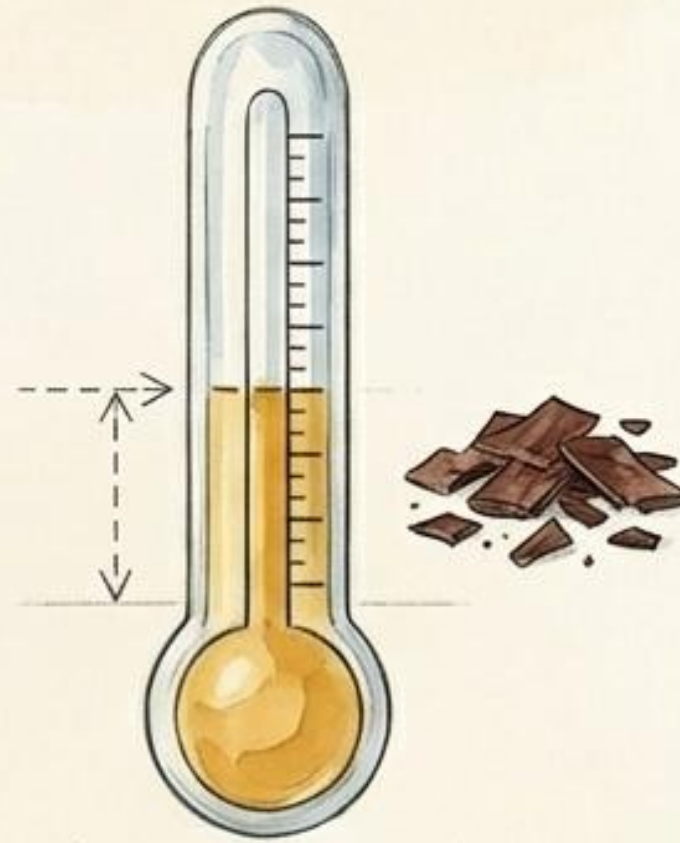
Zuccheri Naturali: Una banana (150g) contiene ~21g di zucchero naturale; una mela ~18g; fragole (150g) ~9g. Questi zuccheri sono accompagnati da fibre e nutrienti, a differenza di quelli industriali.

Il Termometro degli Zuccheri: Saper Leggere i Cereali

Quanti zuccheri a rapido assorbimento ci sono in una porzione da 30g? (Percentuali calcolate sul limite giornaliero).



Farro soffiato puro (1 solo ingrediente).
Contiene <math><0,2\text{ g}</math> di zucchero. Occupa solo
l'1% della quota giornaliera ammessa.



Fiocchi di riso con cioccolato
(semplici).
Contengono 6,6 g di zucchero.



Cereali "golosi" cioccolato e miele.
Contengono 8,7 - 9 g di zucchero. Occupano ben
il 12% della quota giornaliera in un solo colpo.

BLISS POINT

Insight Box: La media di zucchero nei cereali per bambini è di ben 23g su 100g di prodotto, superiore a quella dei cereali per adulti (20g). Leggere l'etichetta è l'unico vero scudo protettivo.

Il Pilastro Portante: Le Proteine

I **LARN 2024** confermano il ruolo chiave delle proteine (12-20% dell'energia totale) per l'età evolutiva. Inserire una quota proteica a colazione è il segreto per evitare il classico "buco allo stomaco" delle 10:30.

Minerali
Ca, Mg,
Zn, Fe

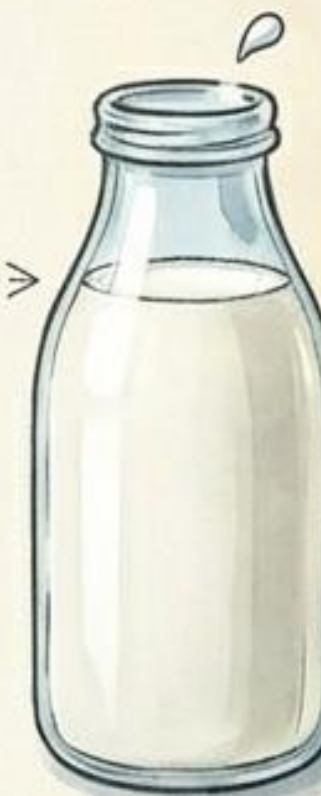


Yogurt e Kefir:
Preferibilmente
bianco e intero, ricco di
vitamine liposolubili.

Crescita e Sazietà

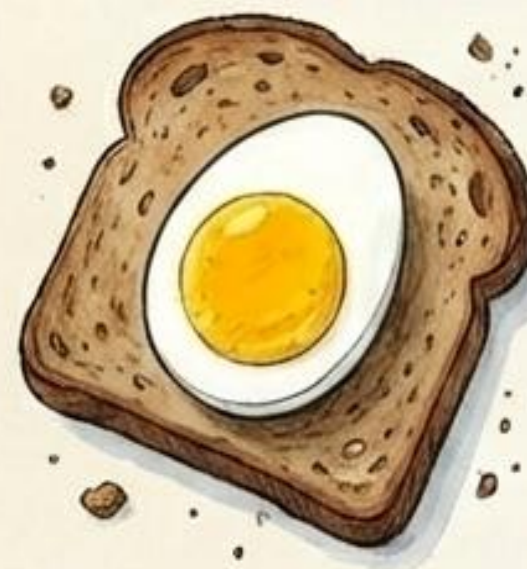


Latte Intero:
Un classico
insostituibile ad alto
valore biologico.



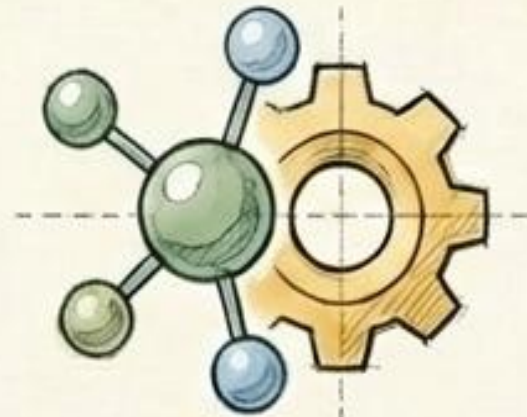
Vitamine
A, D, E, K

Ricotta o Omelette Dolci:
Alternative per spalmare
o variare consistenza.



Uova in versione salata:
Accompagnate da pane
integrale, per i palati che
preferiscono il salato.

I Connettori e l'Equilibrio: Grassi e Acqua



Grassi Funzionali

I grassi permettono di **assorbire vitamine fondamentali** (A, D, E, K). Limite al 10% per i grassi saturi.

Fonti preferite: Frutta secca a guscio (e creme al 100%), avocado (ottimo col cacao), olio extravergine d'oliva (il classico pane, olio e pomodoro).



L'Acqua Dimenticata

Dopo 8-10 ore di digiuno notturno, il corpo è disidratato.

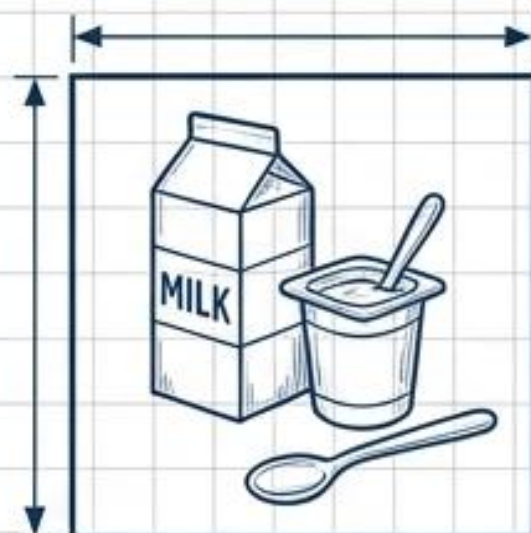
Un **bicchiere d'acqua già pronto a tavola** è un'abitudine d'oro.

Da evitare: Succhi di frutta industriali e bevande zuccherate (max 1 piccolo bicchiere di succo occasionale).



The Morning Architect

SINTESI: Lo Schema della Colazione Ideale



Latticino o Alternativa

150-200ml latte/yogurt
(Calcio, Vit D, Proteine)

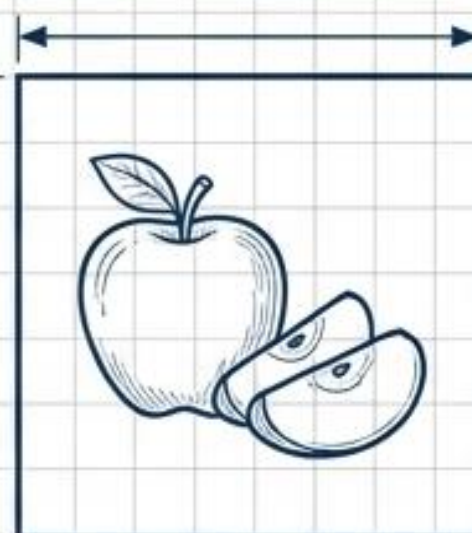
+



Cereale Integrale

30-40g avena/pane
integrale
(Carboidrati, Fibre)

+



Frutta Fresca

1 frutto di stagione
(Vitamine, Potassio)

+



Extra (Opzionale)

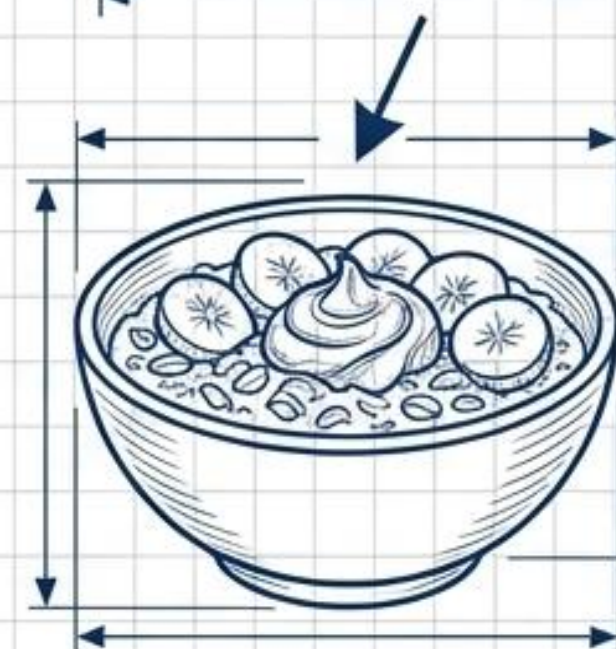
Crema frutta secca/olio
(Grassi insaturi)

=

**Il 20%
Perfetto**

100% dell'energia
necessaria per la
mattinata.

IDRATAZIONE + ENERGIA E NUTRIMENTO + ALIMENTO JOLLY



La Formula della Colazione Ideale

Dai dati alla tavola: come appare una colazione da ~350 kcal perfettamente bilanciata.

30-40 g Fiocchi d'avena (o 2 fette pane)

Perché? Fornisce Carboidrati complessi, fibre e ferro.

**150-200 ml Latte o
Yogurt bianco intero**

Perché? Fornisce Proteine,
Calcio e Vitamina D.

1 Frutto fresco di stagione

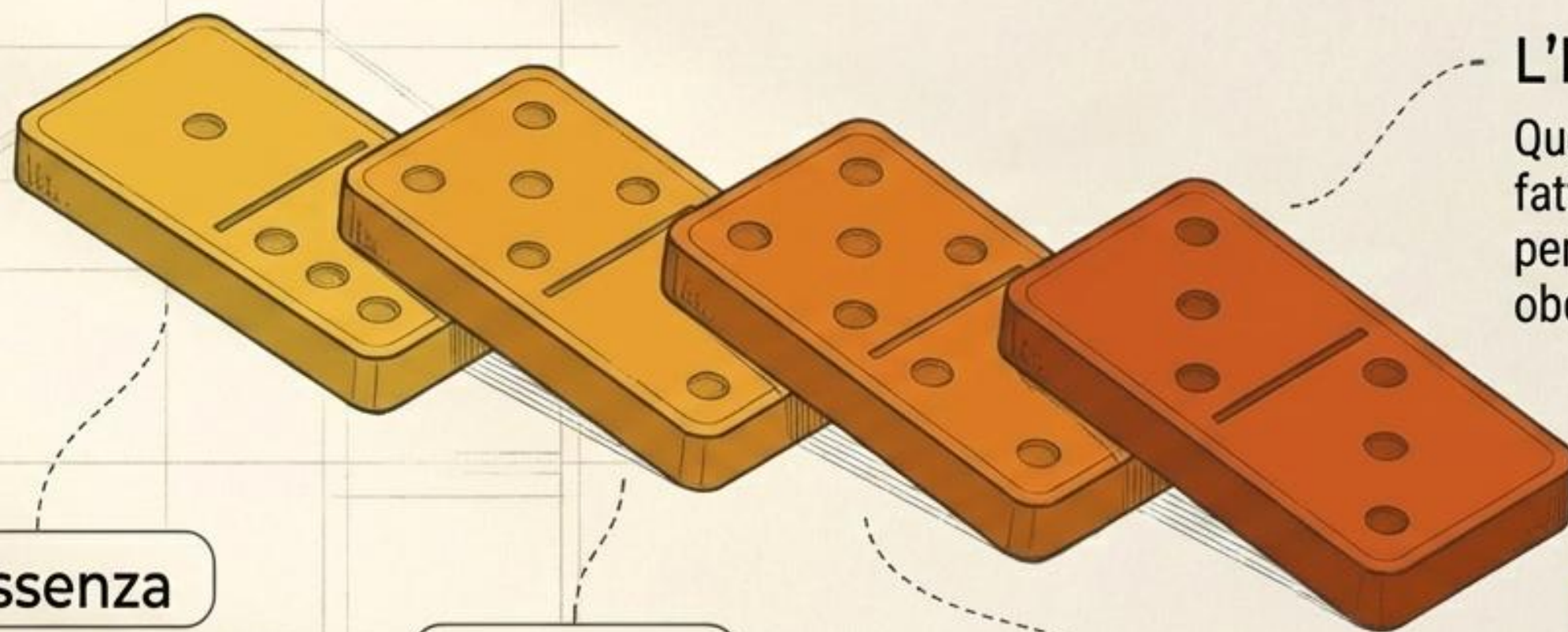
Perché? Apporta Vitamine C
e K, folati, potassio e acqua.

1 Cucchiaino crema di frutta secca (o filo d'olio EVO sul pane)

Perché? Nuova enfasi LARN 2024 su proteine vegetali e grassi insaturi.



L'Effetto Domino della "Colazione Invisibile"



L'Assenza

Il 10,9% dei bambini salta la colazione e il 36,5% la fa in modo inadeguato (Trend in aumento).

Il Vuoto

Più della metà dei bambini consuma una merenda abbondante a metà mattina (66,9%).

La Scelta

Il 52,9% compensa con snack dolci più di 3 giorni a settimana.

L'Impatto

Questo pattern è il fattore di rischio primario per sovrappeso (19%) e obesità (9,8%) infantile.

Dati OKkio 2023: I dati confermano un gradiente geografico: le criticità e le prevalenze di eccesso ponderale sono significativamente più elevate nelle regioni del Sud. Un piano nutrizionale deve essere accessibile a tutte le famiglie.

**GRAZIE
PER
L'ATTENZIONE**

Mercoledì 22 Aprile 2026

Università di Brescia

COMUNE DI BRESCIA

Brescia, La Tua Città Europea.

ALLEANZA EDUCATIVA

Nutrire la crescita: proposte per colazioni e merende.

SCUOLA

FAMIGLIA

Educazione alimentare pratica per aiutare genitori e famiglie nella preparazione della prima colazione e delle merende, all'insegna della genuinità e della salute.