



La colazione che ti aiuta a stare bene



www.buongiornocongalbusera.it

Promosso da



Supervisione scientifica dei contenuti a cura di



Un progetto di



Colazione sì o no?

C'è chi non riesce ad uscire di casa senza fare colazione e chi invece non riesce proprio a mettere nulla sotto i denti appena sveglio. Chi pur di dormire 10 minuti in più la salta e chi, al contrario, arriverebbe in ritardo a scuola pur di gustarsi a pieno la propria colazione. Da quanto riportano i dati dell'indagine dell'Istituto Superiore di Sanità sui Comportamenti salutarì nei bambini e nelle bambine in età scolare del 2022, dal 21% al 30% degli studenti tra 11 e 15 anni non consuma la prima colazione nei giorni di scuola (Istituto Superiore di Sanità, 2023). Se quindi così tanti giovani non consumano la colazione un motivo ci sarà, giusto? In effetti sì: gli ormoni che fanno venire fame (si chiamano oressizzanti) sono - in modo naturale - più bassi al mattino. Per questo, appena sveglio, non hai voglia di mangiare. Per di più, indovina quando questi ormoni dell'appetito sono più alti? Ebbene sì, alla sera. Per cui se ci troviamo spesso a fare una cena abbondante e/o a fare spuntini serali, saremo ancora meno propensi ad avere fame al mattino e cadremo in un circolo vizioso: mangio di più nel pomeriggio-sera, mangio di meno al mattino e così via di giorno in giorno (Sargent, C. et al., 2016; Cummings, D. E. et al., 2001; Scheer, F. A., Morris, C. J., & Shea, S. A., 2013).

Molto probabilmente ora ti starai chiedendo: dato che gli ormoni che fanno venire fame sono bassi al mattino, secondo la scienza, cosa sarebbe meglio fare: saltare o fare colazione? Gli esperti di nutrizione riconoscono la colazione equilibrata come una buona abitudine nell'ambito di uno stile alimentare vario ed equilibrato, che favorisce lo sviluppo di un buono stato di salute e il suo mantenimento durante la crescita (SINU, SISA, 2018).

Diamo quindi una definizione a questo pasto così importante: la colazione è il primo pasto della giornata, consumato prima delle attività quotidiane, normalmente non più tardi delle 10 del mattino e con un livello di energia compresa tra il 15 e il 20% (CREA, 2018a; Marangoni, F. et al., 2009) del fabbisogno di energia giornaliero di un individuo (Timlin MT, Pereira MA., 2007).

Range calorici per colazioni adatte a ragazze di 11-14 anni*

CLASSE SCOLASTICA	FASCE D'ETÀ	RANGE CALORICI COLAZIONE (KCAL)	
		15%*	20%*
1° media	11-12 anni	280	373
2° media	12-13 anni	296	394
3° media	13-14 anni	307	410

Range calorici per colazioni adatte a ragazzi di 11-14 anni*

CLASSE SCOLASTICA	FASCE D'ETÀ	RANGE CALORICI COLAZIONE (KCAL)	
		15%*	20%*
1° media	11-12 anni	303	403
2° media	12-13 anni	321	428
3° media	13-14 anni	347	462

* dell'energia totale giornaliera

L'imitazione è uno dei pilastri su cui si fonda lo sviluppo del comportamento umano (Rizzolatti, G., & Craighero, L., 2004). Fin dai primi mesi di vita, i bambini e bambine sono portati ad osservare e copiare i comportamenti degli adulti, in primis dei propri genitori. Questa capacità non serve solo ad acquisire competenze pratiche, ma è il meccanismo fondamentale attraverso il quale si assimilano le regole sociali, i valori e le abitudini.

Il/la bambino/a che osserva genitori con abitudini alimentari varie ed equilibrate può sviluppare maggiore consapevolezza sull'importanza dell'alimentazione. Oggi, una crescente mole di ricerche conferma che le scelte alimentari dei bambini e delle bambine sono condizionate principalmente dalle abitudini alimentari condivise dal nucleo familiare, e non tanto da regole rigide imposte. Questo fenomeno si realizza attraverso un processo di osservazione e imitazione che viene definito modeling (Bandura, A., 1977). Sebbene durante l'adolescenza l'imitazione dei comportamenti genitoriali risulti minore rispetto all'infanzia, la famiglia continua a svolgere un ruolo fondamentale nella promozione di un ambiente alimentare sano e nella gestione dei pasti, che si confermano fattori fortemente predittivi di una dieta di migliore qualità in questa fase della vita (Cutting, T. M. et al., 1999).



La colazione rappresenta un momento cruciale in questo senso:

se un genitore desidera che il/la figlio/a sviluppi una sana abitudine alla colazione, deve prima di tutto farla in prima persona. Se il papà beve solo un caffè di corsa in piedi o la mamma salta regolarmente il pasto, sarà difficile convincere il/la bambino/a dell'importanza di quel momento.

In letteratura scientifica si trovano diverse conferme dell'importanza del modeling, uno tra i più rilevanti è stato svolto in 8 paesi europei, su un campione di 6374 ragazzi/e con età media di 11 anni; è stato osservato come fare colazione insieme, prestare attenzione ai figli e incoraggiarli a consumare la colazione siano positivamente correlati con l'abitudine allo svolgimento della colazione nei giovani (Van Lippevelde, W. et al., 2013).

I genitori dovrebbero quindi sedersi a tavola e consumare insieme ai figli una colazione sana e completa. In questo modo, la serenità e il tempo dedicato a questo momento mattutino trasmettono il messaggio implicito che la colazione è una priorità, non un fastidio da liquidare in fretta.

Una colazione per tutti: inclusiva, varia e attenta al benessere

La prima colazione è un'occasione alimentare il cui consumo è fortemente associato, in generale, ad un comportamento alimentare più ordinato. Diversi studi hanno osservato che chi consuma in modo regolare la colazione ha, generalmente, una dieta migliore (Lazzeri, G. et al., 2013) e una minor probabilità di sviluppare sovrappeso o obesità rispetto ai coetanei che non fanno colazione (Giovannini, M. et al., 2008; Rampersaud, G. C. et al., 2005; Szajewska, H., & Rusczyński, M., 2010).

Ma non solo! Diverse ricerche hanno dimostrato che esiste una correlazione tra l'abitudine di consumare la colazione e la performance scolastica (Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L., 2013; Bellisle, F., 2004; Cueto, S., 2001; Vermorel, M. et al., 2003). "Correlazione"?...Cioè? Significa che fare colazione rende più probabile avere voti alti a scuola. Questo perché fare colazione migliora la concentrazione, rende più attenti e vigili, e fornisce le energie necessarie per far lavorare bene la nostra mente. Questo a patto che la colazione sia ben fatta.

Ma com'è una colazione ben fatta?

Una colazione è adeguata se garantisce il giusto apporto di nutrienti ed energia per affrontare la prima parte della giornata e, secondo quanto riportato dalle linee guida per una sana alimentazione, può essere composta, ad esempio, da latte o derivati quali yogurt o kefir, accompagnati da pane o sostituti del pane, oppure biscotti o cereali da colazione, o altri prodotti da forno, preferibilmente nella loro versione integrale, insieme ad un frutto o, ogni tanto, ad una spremuta (CREA, 2018a; CREA, 2018b). Il latte e i suoi derivati sono degli alimenti importanti nella colazione. Il loro consumo abituale si rivela particolarmente vantaggioso per i ragazzi e le ragazze poiché forniscono nutrienti essenziali per lo sviluppo e la crescita (in particolare calcio, vitamine e proteine di alta qualità) e sono associati ad una migliore qualità complessiva della dieta (Hobbs, D. A., Givens, D. I., & Lovegrove, J. A., 2019). Le proteine e lipidi in essi contenuti, contribuiscono a controllare l'appetito, influenzando il senso di sazietà ed il controllo del peso corporeo (Affinita, A. et al., 2013; Giovannini, M. et al., 2008; Rampersaud, G. C. et al., 2005; Marette, A., & Picard-Deland, E., 2014). L'apporto di adeguate quantità di calcio durante la crescita e nell'adolescenza è fondamentale per il raggiungimento del picco di massa ossea, cioè per raggiungere la quantità massima di tessuto osseo che un individuo può avere. Il raggiungimento di questo target è importante in quanto è uno dei fattori che previene l'insorgenza di osteoporosi in tarda età (SINU, SISA, 2018). Per questo latte, yogurt e formaggi sono

nostri alleati! Pensa che già una tazza di latte fornisce 240 mg di calcio, quindi circa il 20% del fabbisogno di calcio per ragazze e ragazzi di 11-14 anni (SINU, 2024). Tuttavia, alcuni soggetti sono intolleranti al lattosio e consumarlo potrebbe comportare la necessità di un passaggio non troppo simpatico alla toilette.



Quindi che fare?

Oggi esistono molti prodotti de-lattosati, cioè prodotti in cui il lattosio è già stato diviso nelle sue componenti principali (galattosio e glucosio), così che tutti possano consumarlo senza alcun problema. Tuttavia, è bene sapere che anche chi è intollerante può continuare ad assumere alimenti che lo contengono in piccole quantità! La ricerca suggerisce infatti che eliminare completamente il lattosio dalla dieta può essere controproducente, in quanto il corpo si adatta a livello intestinale a gestire piccole quantità di lattosio. Smettere di consumarlo fa perdere questa 'tolleranza' residua, rendendo la persona ancora più sensibile quando il lattosio viene consumato (Forsgård, R. A., 2019). Per di più, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), in una delle sue opinioni scientifiche, conclude che il consumo di yogurt "classico" (con lattosio e i suoi ceppi *bulgaricus* e *termophilus*) aiuta gli intolleranti a digerire meglio il lattosio (EFSA, 2010).



Chi, invece, il latte non può proprio berlo o, semplicemente, a chi non piace, può sempre ricorrere alle alternative vegetali. Ma attenzione! Devono essere ben selezionate: le varietà presenti sul mercato sono molte e non sempre è facile orientare la propria scelta. L'alternativa che dal punto di vista nutrizionale è più simile al latte vaccino è la bevanda di soia (o le alternative vegetali allo yogurt sempre di soia). Tuttavia, anche se la soia contiene calcio, la bevanda vegetale non sempre ne contiene quantità utili. Deve infatti riportare la dicitura "addizionato di calcio" per rappresentarne una buona fonte. Ricorda però che è bene agitare la confezione prima di consumarla, così che il calcio si distribuisca in modo omogeneo nella bevanda. Inoltre, per rendere le alternative vegetali più sfiziose, capita talvolta che vengano addizionate di zuccheri e, sebbene non li si debba temere, è meglio non abusarne; è quindi preferibile optare per le versioni senza zuccheri aggiunti.



Pane, biscotti e fette biscottate contengono carboidrati complessi e, in particolare nelle versioni integrali, fibre; essi sono la base portante di un'ottima colazione. Infatti, i carboidrati stanno al nostro corpo come la benzina sta ad una macchina: sono il nostro carburante e ci permettono di muoverci, studiare e praticare attività sportive. Inoltre, questi nutrienti influenzano il rilascio di alcuni ormoni che regolano il senso di sazietà, che è tanto più prolungato quante più fibre l'alimento contiene (Machalias A, 2025). Quindi, quando acquistiamo biscotti, fette biscottate e pane per la colazione, cerchiamo di sceglierli nella loro versione integrale, al fine di garantire una buona quantità di fibre. Il tempo che richiedono per essere digerite è lungo e questo fa sì che l'energia fornita dal cibo venga rilasciata lentamente nel nostro organismo (Warren JM, Henry CJ, Simonite V., 2003) mantenendoci sazi a lungo... o almeno finché non suona la campanella dell'intervallo!



Sebbene una delle regole d'oro di una alimentazione sana sia la varietà, se si ha una diagnosi di celiachia è obbligatorio eliminare il glutine e tutti gli alimenti che lo contengono, riducendo drasticamente la varietà alimentare. Tuttavia, possiamo trovare sugli scaffali dei supermercati sia prodotti naturalmente senza glutine (ex. riso, mais, miglio, sorgo, amaranto, quinoa, grano saraceno) che prodotti formulati appositamente senza glutine.

Approfondimento - ALLERGIE E INTOLLERANZE: QUALI SONO?

Allergie e intolleranze alimentari sono le più frequenti reazioni avverse agli alimenti, cioè quelle manifestazioni indesiderate e impreviste conseguenti all'assunzione di un alimento (FNOMCeO (2016). Allergie e intolleranze alimentari: Documento condiviso).

Allergie

Un'Allergia Alimentare (AA) è definita come una risposta immunologica anomala, guidata da specifici anticorpi (le IgE), che riconoscono erroneamente le proteine alimentari come una minaccia. L'insorgenza di queste allergie può avvenire nell'infanzia o in età adulta. Gli alimenti che causano la maggior parte delle reazioni allergiche includono latte, uova, pesce, crostacei, arachidi, soia e frutta secca.

La malattia celiaca

La celiachia è una malattia cronica scatenata da una reazione anomala del sistema immunitario. Questa patologia viene attivata dal consumo di glutine (una proteina presente in cereali come grano, orzo e segale) in persone che ne sono geneticamente predisposte.

I sintomi della celiachia sono molto vari e possono colpire sia l'intestino che altri organi. Al momento, l'unica e indispensabile cura consiste nell'adozione di una dieta rigorosamente priva di glutine per tutta la vita. Riconoscere e diagnosticare la celiachia il prima possibile è fondamentale, poiché una diagnosi precoce non solo permette di eliminare i sintomi, ma previene anche l'insorgenza di complicazioni a lungo termine.

Intolleranze

La differenza cruciale tra allergie e intolleranze è che le intolleranze non sono provocate da una reazione del sistema immunitario. Inoltre, la gravità dei sintomi in caso di intolleranza è direttamente collegata alla quantità di alimento non tollerato che viene ingerita.

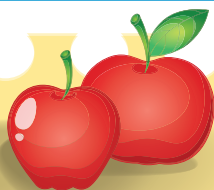
Approfondimento - ALLERGIE E INTOLLERANZE: QUALI SONO?

Queste intolleranze si distinguono principalmente in quelle dovute alla mancanza di un enzima (come l'intolleranza al lattosio), quelle causate da sostanze presenti negli alimenti che agiscono come farmaci (come l'istamina) e quelle legate a reazioni agli additivi.

È fondamentale sapere che, molto spesso, i sintomi che le persone attribuiscono a una generica 'intolleranza alimentare' sono in realtà causati da altre condizioni non diagnosticate, come la sindrome dell'intestino irritabile (IBS), gastrite, reflusso o malattia diverticolare. Le intolleranze alimentari sono quindi spesso il sintomo di un problema sottostante che va individuato.

L'intolleranza al lattosio

La forma di intolleranza causata da un difetto enzimatico più comune nella popolazione generale è l'intolleranza al lattosio. Questa si verifica quando l'organismo non produce a sufficienza l'enzima chiamato lattasi, essenziale per digerire il lattosio, ovvero lo zucchero naturalmente presente nel latte, in zuccheri più semplici che il corpo può assorbire (glucosio e galattosio). Tuttavia, non tutte le persone che hanno una carenza di lattasi manifestano sintomi evidenti dopo aver consumato porzioni comuni di alimenti contenenti lattosio, poiché il deficit enzimatico può avere diversi gradi di gravità. La maggior parte dei soggetti intolleranti hanno una tolleranza residua che consente di tollerare la quantità di lattosio contenuta in una mezza tazza di latte (Dietitians Australia, 2025; EFSA 2010).



Per ultima, ma non per importanza, la frutta, ricca di fibre, vitamine e sali minerali. Che sia una mela o una pera, una succosa arancia, delle gustose castagne o dei pratici frutti di bosco, la cosa importante è che sia sempre presente! Spesso, per la fretta di arrivare a scuola in tempo o per semplice pigrizia e/o selettività, si tende a ridurre il consumo di frutta a colazione. Eppure, un buon frutto di stagione è saporito e gustoso di per sé, senza bisogno di ulteriori aggiunte, idrata e fornisce elementi preziosi per iniziare bene la giornata. Per non rinunciarvi, può essere utile organizzarsi preparando la frutta già lavata la sera prima, preparando una piccola macedonia, oppure scegliendo frutti "pronti al consumo" quando si ha poco tempo. Bastano pochi minuti per portare in tavola un alimento semplice ma davvero importante. Maggiore attenzione, invece, dobbiamo porre ai succhi di frutta. Infatti, anche quando costituiti da frutta al 100%, i succhi sono particolarmente carenti di fibra ed hanno un potere saziante nettamente inferiore rispetto alla frutta intera (CREA, 2018c).



Identikit della colazione equilibrata

Le linee guida teoriche di una colazione ben fatta le abbiamo già affrontate, ma ora è il momento di metterle in pratica. Per fare una buona colazione, non solo dobbiamo sapere cosa mangiare ma anche quanto. I Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) nella loro V revisione ci aiutano nel declinare le giuste porzioni per l'età evolutiva (SINU, 2024). Tuttavia, è bene ricordare che ognuno di noi ha delle esigenze differenti che dipendono dai gusti, dalle abitudini e soprattutto dallo stile di vita, che include l'attività fisica che ciascuno riesce a svolgere nell'arco della giornata. È quindi sempre consigliabile mantenere una certa flessibilità nell'interpretare le indicazioni, cercando da un lato di garantire un apporto equilibrato di nutrienti e, dall'altro, di rendere la colazione un pasto piacevole sia nel gusto che nella presentazione, così da favorire la costanza nel consumo di un momento alimentare così importante (Marangoni F. et al., 2009).



- La porzione suggerita per il latte è una tazza da 200 ml; se il gusto non ti piace, puoi cercare di renderlo più gustoso, ad esempio aggiungendo un cucchiaino di cacao o di orzo in polvere. Questa
- piccola aggiunta, oppure quella dei cereali che gradisci, cambia il sapore del latte, aiutandoti a consumarlo con regolarità per assicurarti calcio e proteine essenziali per la crescita. Anche per la bevanda di soia la
- porzione è una tazza da 200 ml.
- Un'ottima alternativa al latte è lo yogurt: scegline un vasetto da 125 g nella versione intera, preferibilmente con gusto neutro ("bianco"). Decidi tu, poi, come arricchirlo! Un cucchiaino di miele aiuta a proteggere i
- batteri dello yogurt dalla digestione e li fa arrivare sani e salvi nel nostro intestino così da poterne trarre maggior beneficio (Mysonhimer AR, Brown MD, Alvarado DA, et al., 2024). Puoi anche optare per l'aggi-
- unta di qualche pezzetto di frutta fresca, così da fare una versione di yogurt alla frutta home-made, oppure di frutta secca, per renderlo più crunchy. Se, però, nemmeno così lo gradisci, puoi usare le versioni alla frutta,
- preferibilmente a ridotto contenuto di zuccheri.

- Nel reparto latte e yogurt del supermercato, troviamo anche i lattici fermentati. Questa categoria di prodotti è
- nota per la presenza di culture batteriche probiotiche che supportano l'equilibrio del microbiota (flora
- batterica intestinale), fondamentale per il nostro benessere (Marette & Picard-Deland, 2014). Attenzione:
- diversi lattici fermentati si trovano in boccettini da bere più piccoli rispetto ai vasetti dello yogurt e quindi non
- rispettano la porzione consigliata per questa categoria di prodotti. Altro esempio è il kefir: un prodotto
- realizzato utilizzando fermenti lattici che possono essere differenti da quelli usati nello yogurt (Farnworth, E. R., 2003). Esistono diversi prodotti con diverse consistenze: alcuni sono più liquidi e si trovano in bottigliette,
- altri sono più simili agli yogurt e si trovano in vasetti; anche le dimensioni delle confezioni ed i gusti sono
- molteplici e si spazia da quelli più semplici a quelli più elaborati. Richiamiamo quindi le regole da tenere in
- mente quando si deve scegliere quale prodotto acquistare: meglio che sia bianco, con una porzione suggerita dalle linee guida pari o superiore a 125 ml, e meglio senza zuccheri aggiunti.

- Come accompagnamento ai prodotti a base di latte o derivati, possiamo scegliere tra un'ampia gamma di
- prodotti come pane, sostituti del pane, prodotti da forno dolci o salati. Per il pane la porzione suggerita è 50
- g. A questo punto è possibile sbizzarrirsi tra le diverse opzioni di consumo. Qualcuno, ispirato dalle abitudini
- dei nostri nonni, potrebbe scegliere la versione più semplice ovvero consumarlo "in purezza" insieme al latte
- o yogurt, qualcuno potrebbe preferire aggiungere miele o marmellata (30 g) o alternative più golose, ma
- comunque adeguate a patto che il consumo non sia quotidiano, come 30 g di cioccolato o di crema spalma-
- bile al cioccolato. Oppure ancora altri potrebbero preferire il pane tostato con l'aggiunta di un filo d'olio,
- ovvero la "bruschetta"; oppure accompagnato da frutta secca o semi per un'opzione salata più gustosa.



- In alternativa al pane, possiamo optare per 40 g di fette biscottate, da mangiare così
- come sono, se già dolci (ad esempio, quelle definite dolci dal produttore o al malto d'orzo) o se contengono
- al loro interno frutta e/o frutta secca, oppure da guarnire con un velo di marmellata (o una delle altre
- opzioni sopra menzionate) se hanno un gusto neutro.
- Altrimenti possiamo addentrarci nel mondo dei biscotti: un gruppo di prodotti eterogenei, con caratteristiche
- nutrizionali anche molto differenti; è importante imparare ad orientarsi trovando il compromesso giusto tra
- gusto e profilo nutrizionale. Inserirli nella colazione può essere compatibile con un'alimentazione varia e
- bilanciata, purché si rispettino le quantità suggerite, meglio se di prodotti in cui sia stata curata la qualità
- degli ingredienti, e le loro proporzioni. Ad esempio vi sono biscotti a ridotto tenore di grassi, oppure ricchi
- di fibre, piuttosto che prodotti con farine integrali, oppure con aggiunta di farine di legumi e fonte di
- proteine vegetali. La porzione indicata dalle linee guida è di 40 g.



Biscotti della nonna o biscotti del supermercato?

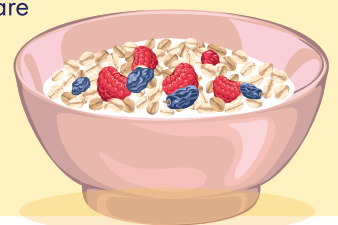
Una domanda tutt'altro che banale. Se parliamo dei significati affettivo-relazionali con cui vengono preparati i dolci casalinghi, essi non hanno eguali sugli scaffali del supermercato. Preparare biscotti o dolci in casa è un modo di comunicare affettività, anche trans-generazionale (nonni-nipoti). Inoltre, consente di scegliere e modulare la quantità e la tipologia degli ingredienti, personalizzare accuratamente le ricette in base ai nostri gusti. Tuttavia, la cucina domestica ha anche qualche limite: le attrezzature di casa non sempre permettono di ottenere le stesse prestazioni o risultati che si possono raggiungere a livello industriale. Le aziende alimentari, infatti, hanno a disposizione strumenti, tecnologie, ingredienti e professionisti che permettono di migliorare il profilo nutrizionale dei prodotti senza comprometterne il sapore. Possono fare decine di prove, aggiustare le ricette e testarle fino alla perfezione. A casa, invece, anche con tutta la buona volontà, difficilmente abbiamo così tanti assaggiatori disposti a sacrificarsi... né abbastanza tempo (o pazienza) per ripetere l'esperimento decine di volte!

Quando (e se) un'azienda investe tempo e risorse per perfezionare l'aspetto nutrizionale e salutistico di un prodotto, è abbastanza naturale che riesca a "battere" la versione fatta in casa, almeno sotto questo punto di vista. Si pensi, ad esempio, alla quantità di fibra contenuta in alcuni biscotti che troviamo sugli scaffali: i più "virtuosi" possono arrivare anche a superare i 10 grammi di fibra per 100 grammi di prodotto, un traguardo piuttosto difficile da raggiungere con una preparazione casalinga. In alcuni casi, le industrie alimentari riescono persino ad arricchire i prodotti con farine, fiocchi o granella di legumi, aumentando così l'apporto di fibre, proteine vegetali e carboidrati a basso indice glicemico, rendendo il biscotto non solo gustoso, ma anche con un profilo nutrizionale equilibrato.

È quindi giusto farsi coccolare ogni tanto con il nostro dolce preferito preparato dalla nonna, ma è altrettanto corretto concedersi un prodotto confezionato di buona qualità, che oggi può rappresentare una scelta gustosa e, in diversi casi, nutrizionalmente valida.

Altro gruppo di prodotti sfiziosi, caratterizzati da profili nutrizionali eterogenei, sono i cereali per la prima colazione. Pertanto, anche qui, bisogna prestare attenzione a quale prodotto scegliamo; possiamo optare per semplicissimi fiocchi di cereali (come fiocchi di avena o di orzo o di altri cereali) oppure scegliere i fiocchi multicereali (composti ad esempio da riso, frumento ed orzo) che troviamo spesso accompagnati da riccioli di cioccolato o frutti rossi. Oppure vi sono i cereali soffiati nelle loro più disparate formulazioni ed infine una vasta varietà di muesli e granole che possono avere valori nutrizionali profondamente differenti gli uni dagli altri. Distrarci all'interno di questo gruppo così vario non è semplice; le linee guida ci suggeriscono che la porzione corretta è pari a 40 g tuttavia anche in questo caso bisogna stare attenti a scegliere quei prodotti, preferibilmente integrali, che abbiano un buon contenuto di fibra, che non abbiano troppi zuccheri aggiunti e lipidi (anche nei cereali per la colazione può essere aggiunto olio, ad esempio di girasole o di palma). Se volessimo spaziare e trarre ispirazione dalla cultura anglosassone, un'idea semplice e gustosa per usare i classici fiocchi di cereali è preparare un porridge, magari dolcificandolo con un cucchiaino di miele e un po' di frutta fresca.

Le linee guida non pongono particolari limitazioni riguardo alla tipologia di alimenti che possono essere inseriti all'interno di un'alimentazione varia ed equilibrata. Ciò significa che, con le dovute attenzioni, è possibile includere anche alimenti più "golosi" o particolarmente graditi, come una fetta di torta, una brioche, un croissant, una merendina o dei pancake, purché si rispettino le porzioni consigliate e si mantenga un adeguato equilibrio complessivo della dieta. In altre parole, una colazione più sfiziosa può trovare spazio all'interno della nostra settimana, soprattutto se inserita in modo consapevole e in relazione allo stile di vita, alla frequenza e all'intensità dell'attività fisica e al fabbisogno energetico individuale.



È importante, però, considerare il contesto generale della giornata: se, ad esempio, si prevede di consumare altri alimenti edonistici, siano essi dolci o salati, in altri momenti (come spuntini, merende o dessert a fine pasto), sarà opportuno bilanciare le scelte per evitare eccessi. L'obiettivo è mantenere un approccio flessibile e sostenibile, che permetta di coniugare il piacere del cibo con il rispetto delle esigenze nutrizionali, senza rinunce rigide ma con consapevolezza e moderazione.

Ma la colazione deve necessariamente essere dolce? Non per forza, se ci piace l'idea è possibile consumarla anche "salata". Se al posto delle fette biscottate utilizziamo del pane o dei crackers non c'è nessun problema, ma è corretto soffermarsi soprattutto su cosa mettiamo nel panino o sui crackers. Se infatti il consumo di latte e yogurt si ben accompagna con la colazione dolce, non sempre quando si opta per quella salata questi due alimenti importanti vengono consumati. Al loro posto entrano in gioco uova, affettati e formaggi, che possono tuttavia non essere la scelta migliore. Infatti, mentre le linee guida per una sana alimentazione indicano per latte e yogurt una frequenza di consumo quotidiana di 2-3 porzioni, uova, formaggi e salumi rientrano invece tra gli alimenti da assumere settimanalmente: le uova andrebbero consumate al massimo 1-2 volte a settimana, i formaggi stagionati 2-3 volte, gli affettati solo occasionalmente. Capiamo bene che, quindi, riuscire a seguire una alimentazione sana significa rispettare queste frequenze di consumo e se iniziamo ad introdurre uova, affettati e formaggi a colazione dobbiamo essere molto abili a consumarne di meno a pranzo e a cena.

Possiamo comunque cercare dei validi compromessi per soddisfare chi ama il gusto salato, senza rinunciare a una colazione equilibrata. Alcune buone alternative potrebbero essere, ad esempio, accompagnare una porzione di latte o yogurt con una fetta di pane tostato e un filo d'olio (bruschetta), oppure con taralli, crostini o crackers, meglio se integrali, o con versioni arricchite da frutta secca, semi oleosi o, perchè no, anche farina di legumi. In alternativa, il pane o i suoi derivati possono essere abbinati a 100 g di ricotta o a un uovo cucinato a piacere, sempre insieme ad un frutto fresco per completare il pasto.

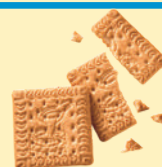
Vediamo ora come combinare diversi prodotti per preparare delle colazioni sane, bilanciate utilizzando le porzioni indicate dalle linee guida (CREA 2018a, SINU 2024):

Una tazza di latte parzialmente scremato (200 ml) accompagnata da fette biscottate integrali (40 g) con marmellata (30 g) e un frutto fresco (120 g)



Un vasetto di yogurt intero bianco (125 g) addolcito con un cucchiaino di miele (5 g) accompagnato da cereali per la colazione (40 g) e un frutto fresco (120 g)

Una tazza di bevanda di soia (200 ml) aromatizzata con un cucchiaino di cacao in polvere (5 g), accompagnata da biscotti secchi per la prima colazione (40 g) e un frutto fresco (120 g)



Una tazza di latte intero (200 ml) accompagnata da biscotti frollini integrali (40 g) e un frutto fresco (120 g)



Una tazza di latte parzialmente scremato (200 ml) accompagnato da una fetta di torta di mele (100 g) e una piccola porzione di frutta fresca (60 g)





Un vasetto di yogurt intero bianco (125 g) accompagnato da una fetta di pane (50 g) con crema spalmabile di cacao e nocciole (30 g) ed una piccola porzione di frutta fresca (60 g)

Un vasetto di yogurt intero bianco (125 g) addolcito con un cucchiaino di miele (5 g) accompagnato da crackers integrali (40 g) e una spremuta (200 ml)



Crostini integrali (40 g) con ricotta (100 g) accompagnati da frutta fresca (120 g)



Una fetta di pane (50 g) con un uovo strapazzato accompagnato da una piccola porzione di frutta secca (15 g) e frutta fresca (120 g)



Referenze bibliografiche:

- Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci*. 2013 Aug 8;7:425. doi: 10.3389/fnhum.2013.00425.
- Affinita A, Catalani L, Cecchetto G, De Lorenzo G, Di Iorio D, Donegani G, Fransos L, Lucidi F, Mameli C, Manna E, Marconi P, Mele G, Minestrini L, Montanari M, Morcellini M, Rovera G, Rotilio G, Sachet M, Zuccotti GV. Breakfast: a multidisciplinary approach. *Ital J Pediatr*. 2013 Jul 10;39:44. doi: 10.1186/1824-7288-39-44.
- Bandura, A., 1977. *Social learning theory*. Prentice Hall
- Bellisle F. Effects of diet on behaviour and cognition in children. *Br J Nutr*. 2004 Oct;92 Suppl 2:S227-32. doi: 10.1079/bjn20041171.
- CREA, 2018a. Capitolo 2 Consigli Speciali - Sezione 5: Abitudini Alimentari dei Bambini (4-11 ANNI). In *Linee guida per una sana alimentazione, Dossier scientifico 2018*. Roma: CREA
- CREA, 2018b. Capitolo 10 Consigli Speciali Per... - 2. Le età della crescita. In *Linee guida per una sana alimentazione, 2018*. Roma: CREA
- CREA, 2018c. Capitolo 5 Più frutta e verdura... - False credenze su frutta e verdura. In *Linee guida per una sana alimentazione, 2018*. Roma: CREA
- Cueto S. Breakfast and performance. *Public Health Nutr*. 2001 Dec;4(6A):1429-31. doi: 10.1079/phn2001233.
- Cummings DE, Purnell JQ, Frayo RS, Schimoda K, Wisse BE, Weigle DS. A preprandial rise in plasma ghrelin levels suggests a role in meal initiation in humans. *Diabetes*. 2001 Aug;50(8):1714-9. doi: 10.2337/diabetes.50.8.1714.
- Cutting, T. M. et al., 1999. Predictors of nutritional adequacy in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 24(6), 390-394. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(98\)00085-3](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(98)00085-3)
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. *EFSA Journal* 2010; 8(9):1777. [29 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1777
- European Food Safety Authority (EFSA). (2010). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion (ID 1143, 2976) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal*, 8(10), 1763. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1763>
- Farnworth, E. R. and Mainville, I. 2003. "Kefir". In *Fermented Functional Foods*, Edited by: Farnworth, E. R.
- Forsgård RA. Lactose digestion in humans: intestinal lactase appears to be constitutive whereas the colonic microbiome is adaptable. *Am J Clin Nutr*. 2019 Aug 1;110(2):273-279. doi: 10.1093/ajcn/nqz104.
- FNOMCeO (2016). Allergie e intolleranze alimentari, documento condiviso. Estratto il 27/10/2025 da https://portale.fnomceo.it/wp-content/uploads/2018/01/Dossier_.pdf
- Giovannini M, Verduci E, Scaglioni S, Salvatici E, Bonza M, Riva E, Agostoni C. Breakfast: a good habit, not a repetitive custom. *J Int Med Res*. 2008 Jul-Aug;36(4):613-24. doi: 10.1177/147323000803600401.
- Hobbs DA, Givens DJ, Lovegrove JA. Yogurt consumption is associated with higher nutrient intake, diet quality and favourable metabolic profile in children: a cross-sectional analysis using data from years 1-4 of the National Diet and Nutrition Survey, UK. *Eur J Nutr*. 2019 Feb;58(1):409-422. doi: 10.1007/s00394-017-1605-x.
- Istituto Superiore di Sanità. (2023). *Okkio alla Salute, Indagine Health Behaviour in School-aged Children 2022: dati nazionali*. Epicentro. Estratto il 27/10/2025 da <https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine-2022-nazionali>
- Lazzeri G, Pammolli A, Azzolini E, Simi R, Meoni V, de Wet DR, Giacchi MV. Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: a cross-sectional study. *Nutr J*. 2013 Aug 27;12:123. doi: 10.1186/1475-2891-12-123.
- Machalias A, Ferguson JJA, Guy T, Beck EJ. Cereal Fibers and Satiety: A Systematic Review. *Nutr Rev*. 2025 Jul 11:nua083. doi: 10.1093/nutrit/nua083.
- Marangoni, F. et al., 2009. Documento di consenso sul ruolo della prima colazione nella ricerca e nel mantenimento della buona salute e del benessere. Nutrition Foundation of Italy (NFI).
- Marette A, Picard-Deland E. Yogurt consumption and impact on health: focus on children and cardiometabolic risk. *Am J Clin Nutr*. 2014 May;99(5 Suppl):1243S-7S. doi: 10.3945/ajcn.113.073379.
- Mysonhimer AR, Brown MD, Alvarado DA, Cornman E, Esmail M, Abdiel T, Gutierrez K, Vasquez J, Cannavale CN, Miller MJ, Khan NA, Holscher HD. Honey Added to Yogurt with Bifidobacterium animalis subsp. lactis DN-173 010/CNCM I-2494 Supports Probiotic Enrichment but Does Not Reduce Intestinal Transit Time in Healthy Adults: A Randomized, Controlled, Crossover Trial. *J Nutr*. 2024 Aug;154(8):2396-2410. doi: 10.1016/j.tjnut.2024.05.028.
- Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2005 May;105(5):743-60; quiz 761-2. doi: 10.1016/j.jada.2005.02.007.
- Rizzolatti G, Craighero L. The mirror-neuron system. *Annu Rev Neurosci*. 2004;27:169-92. doi: 10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230.
- Sargent C, Zhou X, Matthews RW, Darwent D, Roach GD. Daily Rhythms of Hunger and Satiety in Healthy Men during One Week of Sleep Restriction and Circadian Misalignment. *Int J Environ Res Public Health*. 2016 Jan 29;13(2):170. doi: 10.3390/ijerph13020170.
- Scheer FA, Morris CJ, Shea SA. The internal circadian clock increases hunger and appetite in the evening independent of food intake and other behaviors. *Obesity (Silver Spring)*. 2013 Mar;21(3):421-3. doi: 10.1002/oby.20351.
- SINU, SISA, 2018. Documento SINU – SISA per la Prima Colazione.
- SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. V Revisione. Biomedica, Milano: SICS, 2024. Riferimento Tabelle riassuntive: https://sinu.it/wp-content/uploads/2025/07/Tabelle-riassuntive_online.pdf
- SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. V Revisione. Biomedica, Milano: SICS, 2024. Riferimento Standard quantitativo delle porzioni: <https://sinu.it/wp-content/uploads/2025/01/Standard-Quantitativo-delle-Portioni.pdf>
- Szajewska H, Ruszczyński M. Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2010 Feb;50(2):113-9. doi: 10.1080/10408390903467514.
- Timlin MT, Pereira MA. Breakfast frequency and quality in the etiology of adult obesity and chronic diseases. *Nutr Rev*. 2007 Jun;65(6 Pt 1):268-81. doi: 10.1301/nr.2007.jun.268-281.
- Van Lippevelde W, Te Velde SJ, Verloigne M, Van Stralen MM, De Bourdeaudhuij I, Manios Y, Bere E, Vik FN, Jan N, Fernández Alvíra JM, Chinapaw MJ, Bringolf-Isler B, Kovacs E, Brug J, Maes L. Associations between family-related factors, breakfast consumption and BMI among 10- to 12-year-old European children: the cross-sectional ENERGY-study. *PLoS One*. 2013 Nov 25;8(11):e79550. doi: 10.1371/journal.pone.0079550.
- Vermorel M, Bitar A, Vernet J, Verdier E, Coudert J. The extent to which breakfast covers the morning energy expenditure of adolescents with varying levels of physical activity. *Eur J Clin Nutr*. 2003 Feb;57(2):310-5. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601546.
- Warren JM, Henry CJ, Simonite V. Low glycemic index breakfasts and reduced food intake in preadolescent children. *Pediatrics*. 2003 Nov;112(5):e414. doi: 10.1542/peds.112.5.e414.

Colazioni nel mondo

Ogni giorno iniziamo la giornata con la colazione, ma non tutti nel mondo fanno colazione allo stesso modo! C'è chi mangia dolce, chi salato, chi inizia con una bevanda calda, mentre in altri paesi la colazione è un pasto completo. Scopriamo insieme alcune curiosità dal mondo.

Stati Uniti

Pancakes con sciroppo d'acero, cereali, succo d'arancia.

Curiosità: i cereali sono nati più di 100 anni fa come cibo "salutare", e oggi sono un simbolo americano.



Italia

Latte, biscotti, pane, yogurt e frutta.

Curiosità: l'Italia è uno dei pochi Paesi in cui la colazione salata è poco diffusa.



Messico

Tortillas, uova e salsa leggermente piccante.

Curiosità: per molte famiglie questa non è una colazione "forte", ma normale e quotidiana.



Marocco

Pane msemen e tè alla menta versato da molto in alto.

Curiosità: versare il tè dall'alto lo rende più aromatico e crea una schiumina profumata.



Turchia

La colazione turca (kahvalti) è un pasto salato: pane, formaggi, olive, pomodori, uova e miele. Tutto accompagnato da tè nero.

Curiosità: il kahvalti è un incontro che riunisce amici e familiari.



Regno Unito

Uova, toast, fagioli al pomodoro, funghi e tè.

Curiosità: la "English breakfast" è così famosa che è servita anche a pranzo o a cena.



RACCONTA LA TUA ESPERIENZA

1. Hai mai fatto una colazione simile a una di queste? Raccontala ai tuoi compagni, indicando in quale Paese ti è capitato.
Nazione/Paese:

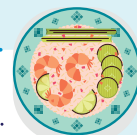
Racconto:

2. Se non l'hai mai fatta, quale vorresti provare? Spiega perché proprio quella!

Giappone

Riso, zuppa di miso, pesce e verdure fermentate.

Curiosità: per i giapponesi la zuppa al mattino è "leggera" e aiuta a scaldare lo stomaco.



Detective dell'etichetta

Ogni giorno scegliamo cosa mangiare, ma spesso non ci accorgiamo che sulle confezioni dei cibi si nascondono tante informazioni utili. In questa attività diventerai un vero **Detective dell'etichetta**: userai attenzione e spirito d'osservazione per scoprire cosa raccontano davvero i prodotti che consumi per la colazione. Analizzerai le loro etichette, confronterai i dati e imparerai a riconoscere l'opzione più equilibrata.



Obiettivi

- Imparare a leggere le etichette nutrizionali dei prodotti presenti nel kit
- Capire quali informazioni servono per scegliere una colazione equilibrata

Compila la tabella qui sotto osservando attentamente le etichette dei prodotti che usi per colazione. Annota i dati nutrizionali e qualsiasi curiosità che trovi interessante.

PRODOTTO	
ENERGIA	Kcal
GRASSI SATURI	g
ZUCCHERI	g
FIBRE	g
SALE	g
PROTEINE	g

Riflettiamo insieme

1. Prima di questa attività guardavo le etichette:

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso

2. Dopo questa attività penso che le guarderò:

☐ mai ☐ a volte ☐ spesso

3. Secondo me, per una colazione equilibrata è importante fare attenzione soprattutto a:

☐ zuccheri ☐ grassi ☐ fibre ☐ proteine ☐ sale

Perché?



Valori nutrizionali

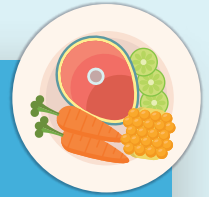
Calorie 190

Grassi 15g	21%
Energia 10mg	1%
Sodio 10mg	
Carboidrati 10g	1%
Zuccheri 10g	0%
Proteine 5g	0%



Attività Clil: My Healthy Breakfast

Abbina ogni parola inglese alla definizione corretta.



- | | |
|--|---------------------|
| A. Condition where the body can't digest lactose properly. | Whole grains |
| B. Foods that keep you full for longer. | Satiety |
| C. A breakfast that includes dairy, bakery and fruit. | Dairy alternatives |
| D. A drink made from soy, oat, almond, etc. | Lactose intolerance |
| E. Grains that keep all their nutrients and fiber. | Complete breakfast |
| F. Products made to replace milk or yogurt. | Plant-based drink |
| G. The feeling of not being hungry anymore. | High-fiber food |

Quanta energia serve a colazione?

La colazione è il primo pasto della giornata e serve a fornire l'energia necessaria per iniziare le attività del mattino. Apri il libretto a pagina 2 e osserva la tabella dei range calorici consigliati per la colazione, suddivisi in base a sesso, età e classe frequentata. Utilizza la tabella per capire quanta energia dovrebbe fornire la tua colazione.

Compila con attenzione gli spazi seguenti.

I miei dati

Sesso: ☐ Maschio ☐ Femmina

Età: _ _ _ _ _ anni

Classe frequentata: _ _ _ _ _

La mia colazione ideale

Il range calorico consigliato per me è:

da _ _ _ _ _ kcal a _ _ _ _ _ kcal

Una colazione adeguata per me dovrebbe fornire circa:

_ _ _ _ _ kcal



Le Colazioni della Classe

Con l'aiuto dell'insegnante, la classe viene divisa in **piccoli gruppi** (4-5 studenti).
Ogni gruppo realizza il "**Cartellone delle Colazioni della Classe**" in cui descrivere gli alimenti per la colazione adatti a due identikit di alunni, che rappresentano esigenze alimentari diverse:

Identikit A – Alunno con intolleranza al lattosio

Non può consumare latte e derivati.

Identikit B – Alunno con celiachia

Non può mangiare alimenti che contengono glutine.

Ogni colazione rappresentata dovrà indicare chiaramente se è adatta a uno dei due identikit.
Segui le indicazioni contenute nel libretto per variare le colazioni dei diversi giorni.



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Gruppo 1						
Gruppo 2						
Gruppo 3						
Gruppo 4						
Gruppo 5						

Vero O Falso?

Indica con una X se le seguenti affermazioni sono vere V o false F

- | | | | |
|----|--|---|---|
| 1 | La ridotta sensazione di fame al mattino è dovuta principalmente a una digestione ancora in corso durante la notte. | V | F |
| 2 | Chi salta abitualmente la colazione tende a compensare con scelte alimentari meno equilibrate nel resto della giornata. | V | F |
| 3 | Una colazione equilibrata deve includere necessariamente latte vaccino per garantire l'apporto di calcio. | V | F |
| 4 | L'assenza della lattasi negli intolleranti al lattosio è totale, quindi nessun derivato del latte è tollerabile. | V | F |
| 5 | Le bevande vegetali sono considerate valide fonti di calcio solo se ne sono addizionate. | V | F |
| 6 | L'abitudine a mangiare molto la sera, unita al normale andamento degli ormoni oressizzanti, può ridurre ulteriormente la fame al mattino. | V | F |
| 7 | Il simbolo a spiga barrata indica che il prodotto è a basso contenuto di glutine. | V | F |
| 8 | Chi consuma regolarmente una colazione bilanciata tende ad avere performance cognitive migliori rispetto a chi la salta. | V | F |
| 9 | I carboidrati semplici, se consumati da soli a colazione, garantiscono un rilascio di energia costante durante la mattinata. | V | F |
| 10 | Lo yogurt, pur essendo un derivato del latte, può essere tollerato meglio dei formaggi freschi da chi ha una lieve intolleranza al lattosio. | V | F |
| 11 | I succhi di frutta, anche al 100%, sono equivalenti alla frutta fresca perché contengono la stessa quantità di fibre. | V | F |
| 12 | Una colazione salata può essere equilibrata purchè rispetti le porzioni e non introduca troppo spesso alimenti da consumare solo saltuariamente come formaggi o affettati. | V | F |
| 13 | Eliminare completamente il lattosio dalla dieta migliora sempre la tolleranza intestinale nelle persone intolleranti al lattosio. | V | F |
| 14 | Una colazione ricca di fibre contribuisce a un maggiore senso di sazietà perchè rallenta la velocità di svuotamento gastrico e quindi ci fa sentire sazi a lungo. | V | F |



La colazione che ti aiuta a stare bene

Buona colazione a tutti!



www.buongiornocongalbusera.it

Promosso da



Supervisione scientifica dei contenuti a cura di



Un progetto di

