

L'importanza della prima colazione

04 febbraio 2021

La prima colazione Ã un pasto fondamentale che fornisce energie pronte all'uso dopo le ore di digiuno notturne. La prima colazione permette di dare energia a corpo e cervello, aiuta a mantenere un corretto peso corporeo e ha un effetto positivo sulla concentrazione e la memoria.

Gli alimenti da suggerire per una corretta alimentazione sono: latte o yogurt bianco, frutta e cereali.

Come tutti gli alimenti, anche il latte e i suoi derivati dovrebbero essere inseriti in una dieta varia ed equilibrata. Si dovrebbe consumare latte o yogurt tutti i giorni, a colazione e a merenda, mentre per i formaggi non si dovrebbero superare le 2/3 volte a settimana.

Ricordatevi che corretta alimentazione consente al corpo umano di crescere e svilupparsi in condizioni ottimali durante l'infanzia e la pubertÃ e rappresenta un prezioso investimento per giungere alla vecchiaia nelle migliori condizioni.