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.Â

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.Â

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