

*Kellogg's*<sup>®</sup>

**sio**

*Società Italiana dell'Obesità*

**Prima la  
colazione!**

**10 minuti  
mangiando sano**

C·A·R·T·H·U·S·I·A

Cari genitori, come sapete, la prima colazione è il pasto più importante della giornata, per voi e per i vostri figli: è un momento fondamentale, per poter iniziare la giornata con la giusta carica di energia. Ma è anche quello per cui si ha meno tempo e che si tende a trascurare più facilmente, per la fretta che spesso si ha di uscire di casa, per andare al lavoro o per portare i figli a scuola... Dedicare tempo alla colazione significa non solo capirne l'importanza dal punto di vista nutrizionale, ma anche concedersi del tempo prezioso da godere insieme alla propria famiglia, senza fretta, perché i nostri figli crescano imparando un corretto stile di vita.

Kellogg's, in partnership con SIO - Società Italiana Obesità, ha studiato il progetto **Prima la colazione! 10 minuti mangiando sano**, un'iniziativa ispirata ai principi del programma ministeriale "Guadagnare Salute", per ricordare quanto sia fondamentale questo momento della giornata. Questa guida informativa ne rappresenta il primo passo, ed è stata pensata da noi per donare a voi genitori uno strumento utile e di facile consultazione, con un inserto staccabile per passare un po' di tempo insieme ai vostri bambini in maniera divertente, alla scoperta del mondo della prima colazione.

*Kellogg's  
SIO (Società Italiana Obesità)*





# La colazione: un'opportunità mancata

2

Molto conosciuta e rispettata ma spesso trascurata. Si potrebbe riassumere così lo status attuale della prima colazione. Considerata in tutto il mondo il pasto più importante della giornata, la colazione è allo stesso tempo quello saltato con maggiore frequenza. Questa pessima abitudine, spesso acquisita nel passaggio dall'età infantile a quella adolescenziale, viene condizionata anche dall'adozione di stili di vita errati e contraddistinti, in particolare, da scarsi livelli di attività fisica. Adottare delle abitudini alimentari corrette fin dal primo mattino è fondamentale per prevenire sovrappeso e obesità - ormai presenti rispettivamente in un bambino su 3 negli Stati Uniti e in un bambino su 10 in Europa - e le patologie correlate (ipercolesterolemia, diabete e ipertensione arteriosa). Una recente indagine sottolinea inoltre il rapporto difficile tra gli italiani e il primo pasto della giornata: per il 46 % degli intervistati, la colazione è un evento giornaliero che dura meno di 10 minuti.

Davvero troppo poco. Con queste premesse, è evidente l'importanza dell'educazione di bambini, adolescenti e adulti al consumo regolare della colazione, prima di tutto attraverso l'ambiente familiare, in modo da aumentare la disponibilità di nutrienti sani e facili da preparare e mangiare, ridurre l'assunzione di grassi e favorire l'introduzione di vitamine e micronutrienti, contenuti nel



3

latte, nella frutta e anche nei cereali pronti per la prima colazione, indispensabili per il nostro organismo.

Il percorso educativo finalizzato a promuovere il consumo della colazione deve però rientrare in un progetto più ampio di intervento sullo stile di vita della popolazione adulta e infantile, che permetta anche di diffondere l'abitudine all'attività fisica. Fare movimento con regolarità riduce l'incidenza di eventi cardiovascolari fatali e non, e in generale, della mortalità per qualunque causa, poiché promuove l'aumento dei livelli di colesterolo protettivo (HDL), la riduzione della pressione arteriosa e la diminuzione degli indici infiammatori.

L'esercizio di tipo aerobico - ossia di intensità leggera moderata, quale corsa lenta, camminata veloce, nuoto prolungato, bicicletta su percorso piano, cyclette, pedana, ecc. - è il naturale complemento di una vita sana e piacevole.

Non a caso, già gli antichi greci avevano coniato una parola per definire la ricetta del benessere: *dieta*, ossia stile di vita; come dire, imparare a mangiare e a muoversi nel modo giusto.

*Prof. Carlo Maria Rotella  
Presidente SIO  
Direttore Centro Obesità,  
Policlinico di Firenze*



## Mettiamo in tavola tanto affetto

4

Oltre che una provvista fondamentale di nutrienti, la prima colazione è un'indispensabile occasione per fare provvista di affetti. Oggi l'organizzazione della giornata lavorativa fa sì che si passi la maggior parte del tempo fuori casa, lontano dalla protezione della famiglia. Ciò rende estremamente importante il momento della separazione, quel punto in cui le strade si dividono e ciascuno si appresta ad affrontare la propria giornata. Perché questo sia vissuto come un momento ricco di opportunità, connotato da un atteggiamento positivo e non da timore e senso di depressione, è fondamentale un'adeguata preparazione e una ritualità. Una famiglia priva di ritualità è una famiglia aperta a più rischi, i cui membri sono più facilmente vulnerabili. Un altro momento fondamentale è quello del risveglio, che rappresenta, specie per i più piccoli, una nuova nascita ogni giorno. Prestare la massima cura alle modalità del risveglio aiuta il bambino ad affrontarlo con positività. Il rito della prima colazione, pensata con cura fin nei dettagli, sedendo tutti intorno a un tavolo, guardandosi, parlando, sorridendosi, diventa così una fonte di benessere psicologico importante, anche se dura solo 10 minuti!

*Prof. Gustavo Pietropolli Charmet  
Psicologo  
Presidente Istituto Minotauro*

5





## Fare colazione è fondamentale. Tutti d'accordo?

6

La colazione è il pasto più importante della giornata. Allora perché, ancora oggi, una grossa percentuale di bambini non la consuma, imitando spesso una cattiva abitudine dei propri genitori? Eppure, la buona abitudine alla colazione è molto di più di un luogo comune. Nel caso dei bambini, per esempio, è un indice di vantaggi importanti dal punto di vista **psicologico, sociale, culturale. I bambini che fanno colazione hanno in genere meno problemi di comunicazione** con i familiari, **una migliore percezione del proprio peso corporeo** e possono contare su genitori maggiormente sensibili all'educazione alimentare. Quanto può valere il benessere? Secondo alcuni, non più di 5 minuti e per molti altri non meno di 15: questi, i tempi medi dedicati alla colazione da molte famiglie italiane. Ma per riuscire a godere di tutti i benefici della colazione, **questi tempi vanno allungati**. Spesso, **uno sforzo organizzativo** più deciso permette di risolvere con facilità gli ostacoli veri e presunti e di proporre una colazione davvero completa per tutti, per tre buoni motivi:

- Condividere un'esperienza importante sul piano della comunicazione e del confronto con tutta la famiglia.
- Assumere tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e i micronutrienti (vitamine e sali minerali) necessari al benessere e alla salute e masticare con cura il cibo per aiutare ad assimilarli.
- Abituarsi a consumare i pasti solo seduti intorno a un tavolo.



## Come deve essere composta la prima colazione?

7

Scegliere gli alimenti giusti è importante. Occorre **nutrire l'organismo senza appesantirlo** per prepararlo ad affrontare al meglio la giornata scolastica o lavorativa e **migliorare le prestazioni fisiche e mentali**. Ma non solo, fare colazione con regolarità:

- migliora la qualità del consumo alimentare durante la giornata e aiuta a ottimizzare la distribuzione dei consumi tra i diversi macronutrienti (*alimentazione più bilanciata*);
- favorisce un controllo più efficace del peso corporeo (*prevenzione del sovrappeso e dell'obesità*);
- diminuisce il consumo di alimenti ricchi di grassi (*riduzione delle calorie superflue e del rischio cardiovascolare*);
- ottimizza la corretta percezione del consumo nutrizionale (*capacità di riconoscere gli alimenti*);
- aiuta a percepire e riconoscere il senso di fame e quello di sazietà (*miglioramento delle percezioni corporee*).

## La tradizione aveva ragione

8

Anche gli studi più recenti lo confermano: la colazione “classica” della **tradizione mediterranea** rimane la più **completa ed equilibrata**. Ecco di seguito la lista degli alimenti dai quali è composta, con tutti i loro benefici.

- **latte** o **yogurt**: come fonte di proteine a elevato valore biologico, zuccheri, vitamine e sali minerali;
- **cereali** nelle diverse forme disponibili (fette biscottate, pane tostato, cereali pronti per la prima colazione) forniscono:
  - **carboidrati complessi** (zuccheri con struttura articolata e di grandi dimensioni) che prolungano il senso di sazietà rilasciando energia
  - **calcio** per le ossa e i denti;
  - **vitamine** per proteggere e sostenere il metabolismo;
- **marmellata** o **miele**: in giusta quantità, offrono una sferzata di energia grazie agli zuccheri semplici (quelli assimilati e utilizzati in fretta dal nostro corpo);
- **frutta fresca**: aumenta la quota di fibra e regala la protezione degli antiossidanti. In Italia, purtroppo, solo una persona su 5 consuma a colazione alimenti a elevato contenuto di fibre.



9

## Un'accoppiata vincente

La colazione è fondamentale per la **corretta alimentazione**, ma **deve associarsi** a un'**attività fisica** idonea per raggiungere uno stile di vita davvero salutare.

Piscina o palestra? Calcio o pallavolo? Ginnastica artistica o ritmica?

Qual è l'attività fisica più adatta per un bambino? Non esiste una risposta valida per tutti. La scelta deve essere personalizzata e prendere in considerazione diversi fattori, tra i quali:

- **le caratteristiche fisiche del bambino** (verificare eventuali problematiche e/o elementi predisponenti allo svolgimento di una particolare disciplina sportiva);

- **i desideri del bambino** (il bambino deve divertirsi, non soddisfare le mire dei genitori);

- **eventuali esigenze psicologiche** (migliorare la socializzazione, aumentare il senso di autostima, imparare a rispettare nuove regole, ecc.);

- **le possibili problematiche di gestione familiare** (evitare che l'attività si trasformi in un elemento di tensione nell'economia della famiglia).

In ogni caso, anche senza arrivare a una vera e propria attività fisica strutturata (ossia organizzata in ambienti particolari quali piscine, palestre, ecc.),

**l'elemento che fa la differenza è l'adozione di uno stile di vita attivo.**



## Dai, muoviamoci! Abbiamo tutto da guadagnare

10

Fare una vita attiva è più facile di quello che sembra, perché non ci proviamo?

• **Andiamo a scuola, al lavoro e a fare la spesa a piedi:** quando le distanze non lo permettono, basta lasciare la macchina - o scendere dal mezzo pubblico - prima di arrivare sul luogo di lavoro, per percorrere un tratto di strada con “mezzi naturali”.

• **Facciamo le scale con regolarità:** esercizio eccellente per cuore e circolazione, perfetto per aiutare a fissare il calcio sulle ossa in fase di crescita e non.

• **Diamo un taglio al tempo passato davanti a televisione, computer e videogiochi:** è un segnale di fortissimo valore educativo, oltre che benefico per il fisico.

• **Conteniamo (e qualche volta eliminiamo) l'uso del telecomando:** in questo caso, l'esempio è fondamentale. Meglio non usare il telecomando davanti ai bambini, piuttosto che chiedere loro di non utilizzarlo.

**Cerchiamo di trovare 40 minuti 3 volte alla settimana** per una passeggiata o un'attività sportiva. Magari da svolgere ogni tanto tutti insieme.

**Meglio ancora: dedichiamo almeno 30 minuti al giorno a riscoprire quanto siano belle le attività fisiche diverse dal “sollevamento cibo” e dalla conquista del telecomando!**



11

## Le 5 regole per una colazione furba (per mamma, papà e bambini)

Abituare i bambini a dare il giusto valore e il giusto tempo alla prima colazione è compito dei genitori. Aiutandosi magari con le semplici regole consigliate dagli esperti di SIO e dai nutrizionisti di Kellogg's.

**1. Non fare domani...** Per guadagnare tempo, meglio portarsi avanti prima di andare a dormire. Fate insieme l'elenco delle cose da preparare: lo zaino con i libri e i quaderni, i vestiti da mettere, la borsa della palestra...

### 2. Qual è il programma?

A colazione, tra latte e cereali, si può fare insieme il punto di tutti gli appuntamenti della giornata.

### 3. La notte porta serenità.

Approfittare della colazione per confrontarsi e risolvere le questioni della sera prima. Rimandare una discussione aiuta a prendere distanza dal problema e ad affrontarlo costruttivamente con i propri figli.

**4. Godiamocela con calma.** È il momento giusto per insegnare ai bambini il piacere di assaporare e sgranocchiare bene quello che stanno mangiando. Questo migliorerà la masticazione, la digestione e l'assorbimento dei nutrienti.

**5. La noia non abita qui.** Provare composizioni diverse della colazione e giocare con il cibo: così il tempo della colazione diventa un piacere, non un obbligo!

Testi sviluppati con la supervisione scientifica di SIO

## Ma quanto tempo ci mettono gli italiani?

12

L'iniziativa Kellogg's ha il supporto di un'indagine svolta nel mese di ottobre del 2007 dall'istituto di ricerca GFK Eurisko, che per la prima volta "fotografa" l'impiego del "tempo della colazione" nelle abitudini mattutine delle famiglie italiane -e i valori nutrizionali ed emozionale associati- attraverso un campione rappresentativo di uomini e donne di tutta Italia dai 15 anni in su.

I risultati chiariscono subito che si tratta di un'abitudine radicata fra gli italiani: ben l'83% fa colazione la mattina. **Si fa colazione a casa**, e il bar, sfatando un luogo comune, è un riferimento solo per il 5% degli italiani.

**Per quanto riguarda "il tempo della colazione" gli italiani si spaccano in due:** il 46% ci mette meno di 10 minuti, la fa in fretta, bevendo un caffè al volo perché deve occuparsi dei figli, mentre il 54% le dedica 10 minuti o più, considerandolo uno spazio di tempo "sacro" - nel quale molti approfittano per dare un'occhiata alla tv o al giornale.

Le abitudini non sembrano legate a differenze geografiche o al vivere in grandi città o all'essere uomo o donna, si osservano solo leggere differenze legate a età e contesto: **i "frettolosi"**, che tra i più giovani sono



13

**il 54%**, fanno colazione da soli perché probabilmente sono rimasti a dormire fino all'ultimo minuto e poi devono correre a scuola, mentre **il 37% di chi dedica più tempo fa colazione in famiglia**, con gli altri. Tutti gli intervistati riconoscono la sua importanza come pasto per distribuire le calorie nell'arco della giornata e **molti vorrebbero avere più tempo da dedicarle: per parlare con i figli, per una pausa di relax, per viverla come una coccola verso se stessi.**

Al di là delle differenze **la colazione rappresenta un momento positivo**, importante per diversi aspetti: *in termini salutistici*, più della metà degli italiani ritiene questo pasto importante per una sana alimentazione. *In termini relazionali*, per circa un terzo degli italiani è un momento importante per "stare insieme", e fare il punto sugli impegni che tutti affronteranno nella giornata. *In termini personali*, per un terzo degli italiani la colazione rappresenta un momento per prendersi cura di sé. Infatti, appena il lavoro non incombe, il tempo della colazione si espande: nel weekend e soprattutto in vacanza, ben l'80% degli italiani riesce finalmente a godersi molto più tempo in una buona colazione.



## L'inserto: la prima colazione spiegata ai bambini

14

Cari genitori, sappiamo che, pur riconoscendo l'importanza degli argomenti a favore di una prima colazione corretta, la vostra domanda può essere: "Tutto bellissimo... ma mi spiegate come faccio a far sedere a tavola il mio bambino ancora assonnato e a convincerlo a mangiare latte, cereali, frutta?" Vogliamo così provare a darvi una mano con l'inserto che trovate al centro di questo volumetto, che è stato pensato su misura per i bambini ed è strutturato un po' come un gioco, per coinvolgerli in maniera attiva e divertente. Lo scopo è stimolare la consapevolezza del momento della prima colazione, perché diventi uno dei tanti appuntamenti di ogni giorno, come la scuola, lo studio, lo sport e per insegnare loro uno stile di vita corretto che li accompagnerà durante la crescita. Un invito a guardarsi intorno, vedersi inseriti in un contesto familiare, fare attenzione a quello che si mangia e a quanto tempo ci si impiega. Abbiamo aggiunto **Le 5 regole per una buona prima colazione** elaborate dagli esperti di SIO e tradotte per essere fruibili anche dai più piccoli. Insomma, pensiamo che sia un inserto utile, e contiamo su di voi per proporlo al bambino nella maniera più "furba".



## Le buone abitudini si imparano giocando

15

Certamente la responsabilità di abituare i bambini a dare il giusto valore e il giusto tempo alla prima colazione è compito dei genitori.

Spesso però è proprio la pigrizia o la fretta di uscire di casa per andare a scuola o al lavoro a rendere svogliati genitori e figli nel sedersi a tavola. Per sensibilizzare le famiglie su questo momento importante, Kellogg's e SIO hanno creato **Prima la colazione! 10 minuti mangiando sano**, un'iniziativa che va a contattare le famiglie nel territorio attraverso incontri che si svolgono all'interno dei **Musei dei Bambini** italiani.

Genitori e figli vengono invitati a fare la prima colazione insieme - sperimentando sul campo qual è il corretto mix alimentare - e in più hanno a disposizione la consulenza di esperti per chiarire l'importanza della colazione dal punto di vista psicologico e nutrizionale. La seconda componente fondamentale di una vita sana è il movimento, e per questo animatori esperti arricchiscono l'incontro con momenti di gioco, nei quali i bambini imparano, divertendosi, come una giusta colazione sia il segreto per avere lo sprint per studiare e giocare durante tutta la giornata.

# Kellogg's, il professionista della prima colazione

16

Kellogg's è un'azienda di successo mondiale che ancora oggi, a 100 anni dalla fondazione, opera nella piena fedeltà al principio in cui credeva il suo fondatore, Will Keith Kellogg: "Produrre alimenti di qualità per un mondo più sano". Per Kellogg's, infatti, la salute è anche frutto di corrette abitudini alimentari e per questo l'azienda da sempre propone ai propri consumatori non solo alimenti gustosi, ma con un profilo nutrizionale in linea con le attuali raccomandazioni scientifiche. Kellogg's controlla con massima cura la qualità dell'intero processo produttivo, dalla selezione delle materie prime fino al prodotto finito, ed è così sicura dei propri prodotti da comunicare al consumatore le informazioni nutrizionali di tutte le proprie linee in modo assolutamente chiaro e trasparente. Kellogg's investe, da sempre, molte risorse nello sviluppo di prodotti ad elevato valore nutrizionale, nella ricerca scientifica e nella realizzazione di programmi di informazione alimentare.



Progetto editoriale: **Carthusia Edizioni**  
Direzione editoriale: Patrizia Zerbi Monti  
Coordinamento editoriale: Elena Colombo  
Testi: Sandra Dal Borgo  
Illustrazioni: Valeria Petrone  
Graphic design: Laura Rota, Rebelot

**Kellogg's**  
Consulenza scientifica:  
SIO, Società Italiana Obesità  
Testi scientifici: Carlo Maria Rotella  
Presidente SIO  
Direttore Centro Obesità, Policlinico di Firenze  
Ricerca a cura di Gfk Eurisko

Coordinamento: **Hill & Knowlton**

© 2007 Carthusia Edizioni  
Via Caradosso 10, 20123 Milano  
[www.carthusiaedizioni.it](http://www.carthusiaedizioni.it)

© 2007 Kellogg Company  
[www.kelloggs.it](http://www.kelloggs.it)

Numero Verde  
**800.98.98.22**

Tutti i diritti riservati - I edizione  
Tiratura fuori commercio

Finito di stampare dicembre 2007  
presso Arti Grafiche Maspero Fontana & C.  
Cermenate (CO)



