

Fai una buona colazione e sarai forte come un leone!





Consigli per i genitori:

1. fate colazione sedendovi a tavola insieme a vostro figlio
2. preparate già alla sera l'occorrente (tovaglie, tazze, cereali, ecc.) per la colazione del mattino successivo
3. vivete la colazione come una occasione speciale per iniziare al meglio la giornata
4. durante il week-end concedetevi una colazione "speciale", con fantasia.

Fai una buona colazione
e sarai forte...
...come un leone!

La prima colazione è importante perchè:



fornisce
l'energia
necessaria
per affrontare
la prima parte
della giornata



aiuta
a procurare
i nutrienti
necessari
per crescere



migliora
l'attenzione,
la memoria
e la creatività.