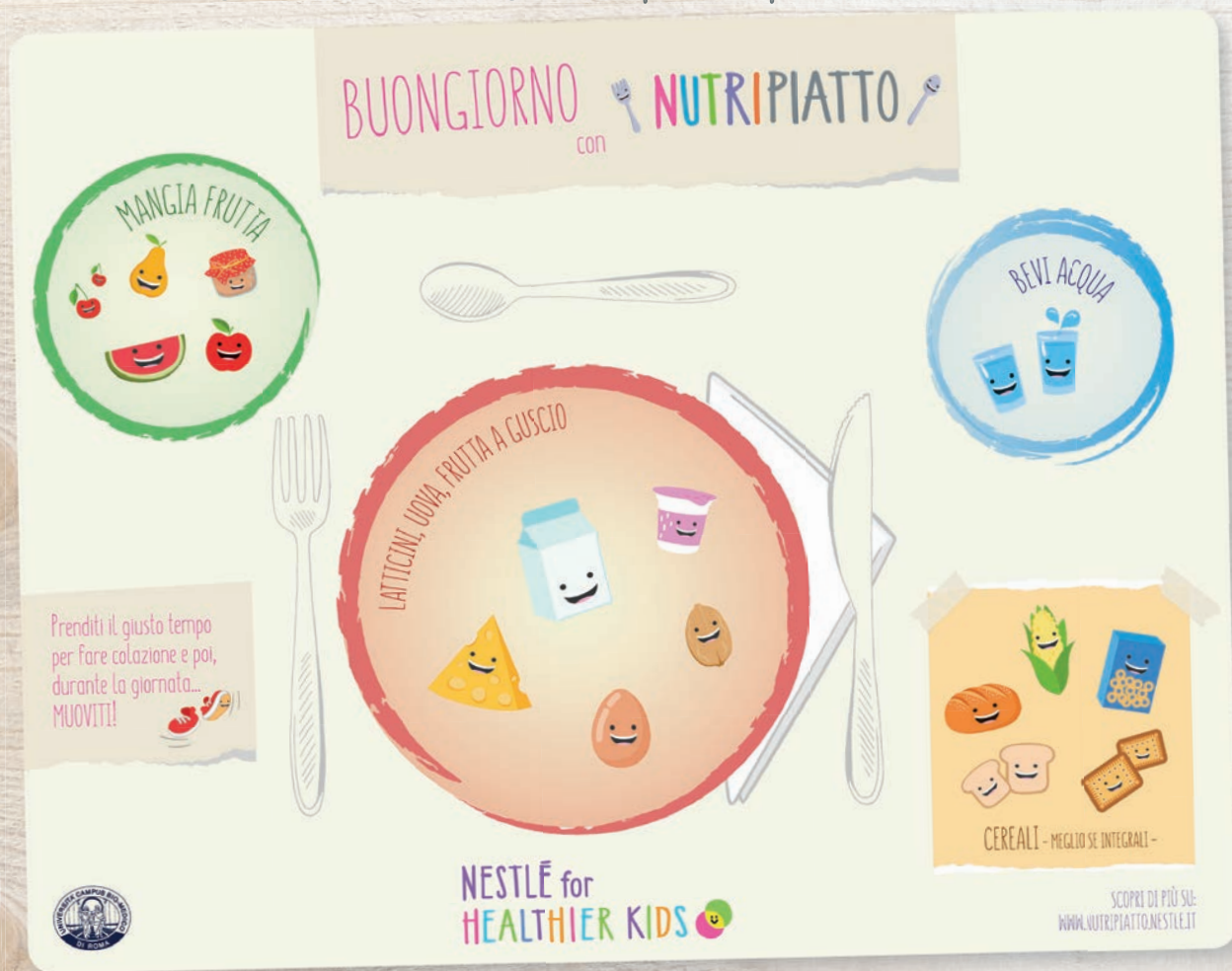


Buongiorno con Nutripiatto!

La guida e la tovaglietta per la prima colazione



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS



Indice

Introduzione Nestlé	pag. 2
Introduzione Università Campus Bio-Medico di Roma	pag. 4
Cosa è “Buongiorno con Nutripiatto” e come utilizzarlo	pag. 6
Perché è importante fare colazione.....	pag. 10
Gruppi alimentari presenti nella colazione e raccomandazioni a supporto. La Biodiversità alimentare della prima colazione.....	pag. 12
Guida orientativa alle porzioni per gruppi di alimenti specifici per la colazione	pag. 14
Consigli per la preparazione della colazione e frequenze di consumo	pag. 15
Ricette	pag. 18

Introduzione Nestlé

Una progetto consolidato e di successo, quello di **Nutripiatto** che, al suo quarto appuntamento, viene presentato in una **nuova edizione dedicata interamente alla prima colazione**. La colazione è un pasto fondamentale per tutti ma soprattutto per i bambini che non dovrebbero mai saltarla, poiché fornisce loro l'energia indispensabile per affrontare la giornata. Dopo una notte di sonno, di digiuno, il nostro corpo ha infatti bisogno di carburante e chi ben comincia, si sa, è a metà dell'opera.

Tra le evidenze, si rileva come un'adeguata prima colazione - composta soprattutto da **cereali, frutta, latte e derivati** - sia associata a **migliori performance cognitive**. Numerosi studi confermano, inoltre, che **non consumare il primo pasto** della giornata o non assumerlo in modo adeguato **influenza il peso corporeo**, in ogni fascia di età. Infatti, consumare la prima colazione aumenta il senso complessivo di sazietà, permettendo di controllare e ridurre la quantità totale di energia assunta nel corso della giornata. Numerose pubblicazioni hanno anche dimostrato come l'omissione della prima colazione riduca la capacità di concentrazione. **Un buon pasto la mattina, invece, permette una maggiore capacità di memoria, migliora il livello di attenzione, di ascolto e comprensione¹.**

La nuova guida Nutripiatto sulla prima colazione raccoglie tutte le più utili informazioni su uno dei pasti più importanti della giornata, per dargli il valore necessario e renderlo un momento piacevole da condividere, non di corsa come spesso accade, ma con la dovuta calma e con tutta la famiglia. Nella guida sono presentate anche alcune ricette bilanciate per

ciascun gruppo di alimenti nelle diverse fasce di età dai 4 ai 12 anni. Ad accompagnare la guida anche una **tovaglietta** che mostra in maniera semplice e immediata la composizione della prima colazione, che dovrebbe prevedere sostanzialmente cereali, meglio se integrali, prodotti lattiero-caseari o altre fonti proteiche e frutta, senza dimenticare l'importanza della corretta idratazione già dal mattino.

Quali sono dunque le caratteristiche di una colazione equilibrata? Quali i giusti nutrienti? Come si può variare ogni giorno la propria colazione? La guida, insieme alla tovaglietta, aiuterà genitori e bambini a capire cosa si intende per colazione bilanciata.

Anche **Buongiorno con Nutripiatto** continua a portare avanti gli impegni del programma internazionale **Nestlé for Healthier Kids**, che si pone l'ambizioso obiettivo di aiutare, entro il 2030, 50 milioni di bambini a vivere in modo più sano. Un valido alleato per invogliare i bambini a prendere parte attiva nella scelta dei cibi e nella preparazione delle varie ricette, nel rispetto della stagionalità dei prodotti e della dieta mediterranea. Quale miglior modo di educare i bambini, infatti, se non quello di coinvolgerli nella preparazione dei pasti?

Nel sito **www.nutripiatto.nestle.it** è possibile richiedere o scaricare la tovaglietta **Buongiorno con Nutripiatto** e scaricare la guida sulla prima colazione, ma non solo. Il sito permette anche di richiedere il **Nutripiatto**, scaricare le edizioni delle guide già editate per la preparazione dei pasti principali e accedere a tanti consigli per il corretto stile di vita dei bambini, dall'alimentazione all'attività fisica, passando per l'idratazione.

Il buono che ci auguriamo. Il buono è nelle cose che mangiamo, ma non solo.

Per questo il cibo che prepariamo è buono per chi lo mangia e con chi lo produce.

Buono nella nutrizione, con il territorio e con la terra.

Solo così in Nestlé diamo valore, ogni giorno, a ogni cosa buona che facciamo per te.

Scopri la campagna Il buono che ci auguriamo: www.nestle.it/il-buono-che-ci-auguriamo.

¹ Fonte: documento Sinu-Sisa sulla prima colazione

Introduzione Università Campus Bio-Medico di Roma

Chi ben comincia è a metà dell'opera. Questo motto vale per molte cose ma vale anche per il nostro stile alimentare. Lo vogliamo affermare con **Buongiorno con Nutripiatto**, una edizione di Nutripiatto focalizzata sulla prima colazione e sviluppata, come le precedenti, attraverso la collaborazione tra **Nestlé** e i ricercatori di **Scienze degli Alimenti e della Nutrizione umana dell'Università Campus Bio-Medico di Roma**.

Nei Paesi occidentali l'incidenza del sovrappeso e dell'obesità infantile è ancora un problema non risolto. Un recente studio, promosso da Unicef, WHO e World Bank group (Levels and trends in child malnutrition. Key findings of the 2021 edition), sottolinea come sovrappeso e obesità, spesso associate con altri problemi di sviluppo del bambino, hanno interessato una popolazione mondiale crescente negli ultimi 20 anni da 33 milioni di bambini sotto i 5 anni nel 2000 a 39 milioni nel 2020. Come ricercatori, ci piace partire dalle evidenze scientifiche; e la letteratura scientifica è ricchissima di evidenze sull'importanza di una prima colazione adeguata dal punto di vista nutrizionale per lo sviluppo sano del bambino, non solo in relazione agli aspetti fisiologici ma anche a quelli relativi alle sue capacità cognitive. La prima colazione è sicuramente fondamentale per contrastare sovrappeso e obesità infantili. Nel mondo scientifico sta inoltre crescendo la consapevolezza di quanto la colazione sia importante non solo per il suo contributo ai fabbisogni nutrizionali del bambino e della persona in generale, ma anche per il momento della giornata che è tipicamente dedicato a questo pasto. Studi di **crono-nutrizione**, una recente specializzazione della nutrizione umana, evidenziano come il

metabolismo del nostro organismo è fortemente influenzato da ritmi biologici circadiani, sincronizzati dall'alternanza giorno e notte. Non è indifferente il momento del giorno in cui assumiamo determinati nutrienti, in termini quantitativi e qualitativi. È quindi fondamentale non sbagliare l'apporto di macro e micronutrienti della prima colazione, così come è importante il momento della giornata in cui la facciamo e il tempo che le dedichiamo. E questo è vero in modo particolare per i bambini che si trovano in una fase di sviluppo che determinerà la qualità della loro vita futura.

Anche **Buongiorno con Nutripiatto** vuole essere un sussidio di **educazione nutrizionale** per le famiglie, semplice e accattivante, e non solo per i bambini!

Come nelle precedenti edizioni, abbiamo cercato di mettere insieme consigli pratici per aiutare a dosare correttamente le porzioni e a inserire i nutrienti adeguati a questo pasto, con suggerimenti di ricette di prima colazione che possano soddisfare i gusti più diversi e rendere questo momento piacevole oltre che importante per la salute dei nostri bambini.

Il concetto di **biodiversità alimentare** è un concetto che ci è particolarmente caro e che abbiamo tenuto presente in **Buongiorno con Nutripiatto**. Una biodiversità alimentare che ci permette di attingere al patrimonio delle nostre tradizioni alimentari, che si sono arricchite nei secoli, garantendo il giusto apporto di micronutrienti, con la fantasia che pure rappresenta una tipicità italiana.

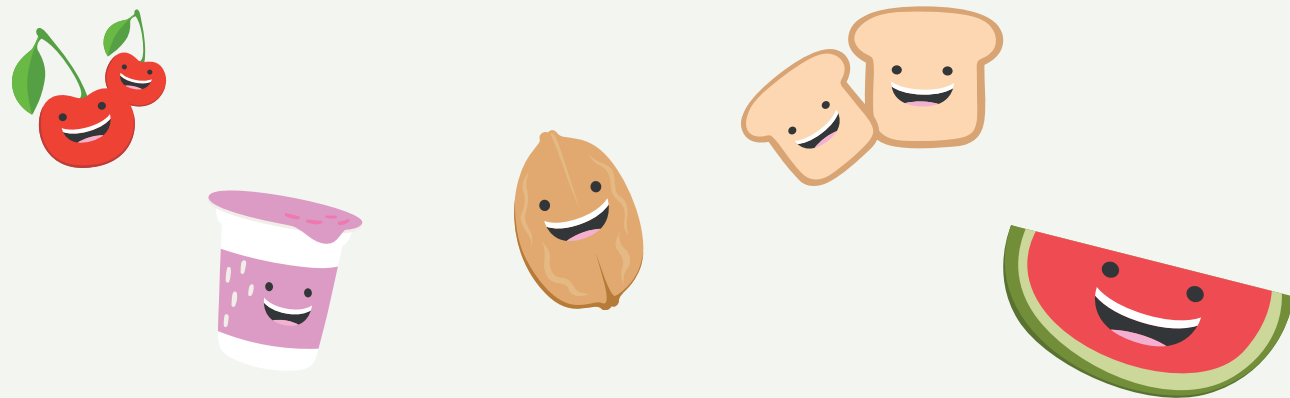


Cosa è “Buongiorno con Nutripiatto” e come utilizzarlo

Buongiorno con Nutripiatto è un progetto composto da una guida e da una tovaglietta per la prima colazione che mostra le componenti alimentari fondamentali per preparare e consumare una colazione bilanciata. La tovaglietta rappresenta, in maniera semplice e immediata, la composizione della prima colazione, che dovrebbe prevedere sostanzialmente cereali, meglio se integrali, prodotti lattiero-caseari o altre fonti proteiche e frutta, senza dimenticare l'importanza della corretta idratazione già dal mattino.

Buongiorno con Nutripiatto è stato progettato per bambini dai 4 ai 12 anni.

Alla tovaglietta si accompagna questa guida, rivolta a genitori o assistenti per l'infanzia, che presenta diverse ricette. Ciascuna ricetta è concepita come una soluzione per una colazione bilanciata per le diverse fasce di età (4-6 anni, 7-9 anni e 10-12 anni). Sia le foto a crudo che a cotto fanno riferimento alle porzioni per la fascia di età intermedia 7-9 anni.



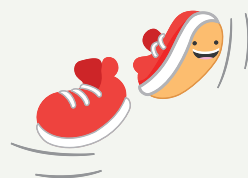


Mangia frutta

Consuma tutti i giorni frutta di stagione e di tutti i colori, meglio se fresca. La frutta apporta vitamine, minerali, fibre e acqua.



Muoviti!



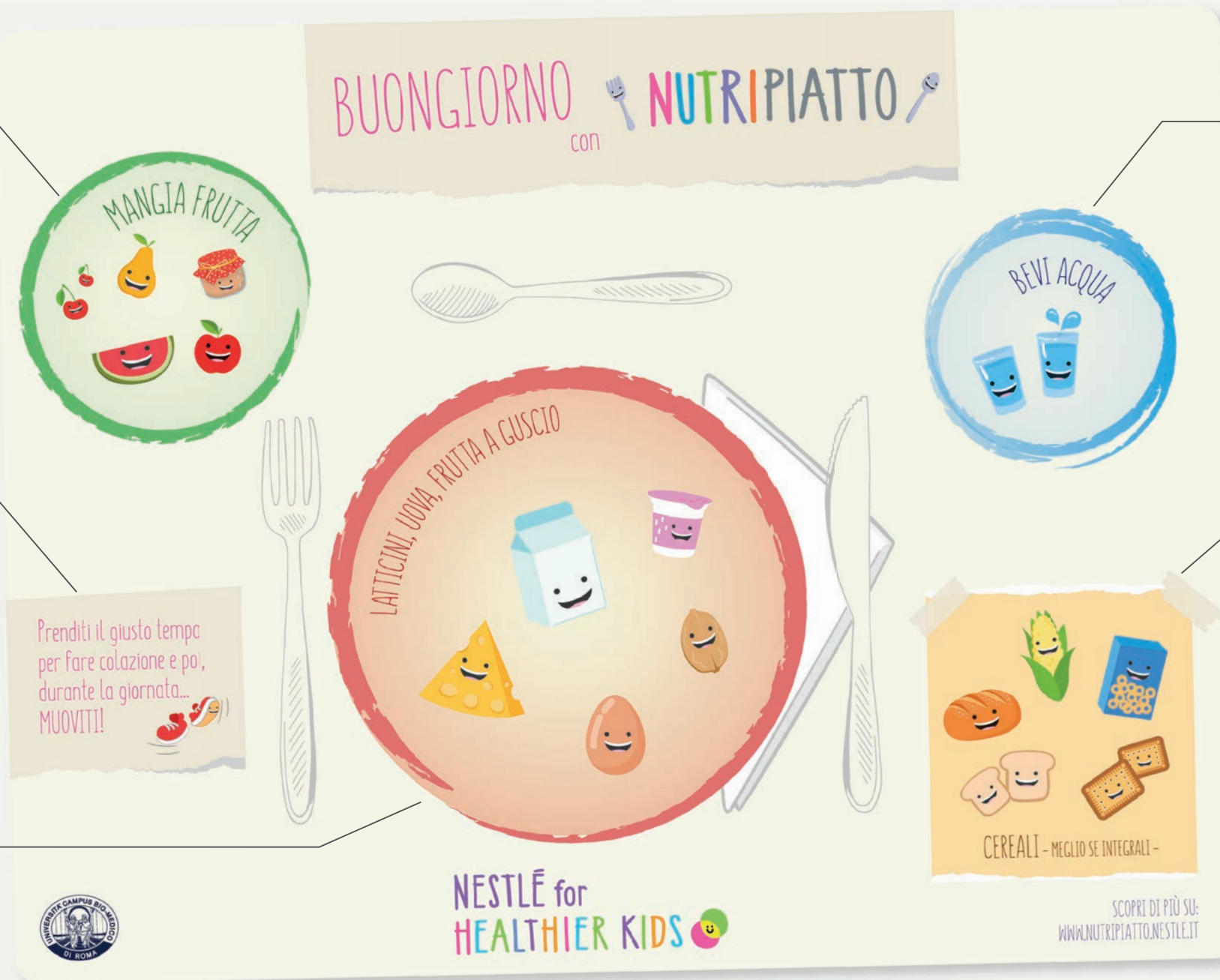
Muoviti, fai un po' di esercizio fisico e tieniti allenato. Ricorda che l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di fare 60 minuti di attività fisica al giorno.

Condividi attività sportive con la famiglia e con gli amici, come passeggiate all'aria aperta, giri in bicicletta, almeno una volta a settimana. Un ottimo compagno di giochi che ti permette di rimanere fisicamente attivo è anche il tuo animale da compagnia!



Latticini, uova, frutta a guscio

Le proteine svolgono una vasta gamma di funzioni all'interno dell'organismo: partecipano alla formazione di pelle, capelli e fibre muscolari; regolano gli ormoni; costituiscono gli anticorpi che difendono dalle malattie; producono enzimi ed energia; trasportano attraverso l'emoglobina l'ossigeno dai polmoni a tutti i tessuti.



Bevi acqua



Ricordati di bere acqua e rimanere correttamente idratato non solo durante i tuoi pasti principali, ma anche tra un pasto e l'altro. È importante soddisfare il fabbisogno idrico in quanto l'acqua rappresenta la quota principale della composizione corporea.

Cereali



I cereali rappresentano la nostra fonte energetica principale: vengono utilizzati dalle cellule per produrre energia, possono essere immagazzinati nel fegato e nei muscoli come riserva energetica e possono trasformarsi in grassi. Per quanto riguarda la qualità degli alimenti contenenti carboidrati, si raccomanda di consumare regolarmente cibi ricchi in amido e fibra (cereali integrali), limitando invece il consumo di alimenti ad alto contenuto in zuccheri semplici.

Perché è importante fare colazione

Una alimentazione varia e bilanciata è fondamentale in qualsiasi età, ma lo è in modo particolare in età pediatrica. È in questo periodo che iniziano a strutturarsi gusti e abitudini alimentari. Inoltre una corretta alimentazione nel bambino ne aiuta lo sviluppo fisico e cognitivo. In molti casi è anche questo il momento in cui i genitori si trovano a combattere con fobie e selettività alimentari che rendono difficile l'assunzione di pasti vari e ben bilanciati, soprattutto dal punto di vista dell'apporto di micronutrienti. Fare in modo che il bambino conosca meglio ciò che vorremmo che mangiasse, la provenienza dei vari alimenti, come vengono preparati e anche qualche curiosità che possa interessarlo, può rappresentare un notevole aiuto ad accettare una alimentazione più variata e a crescere apprezzando progressivamente la biodiversità alimentare come un elemento importante anche per la salute.

Nell'alimentazione dei bambini la prima colazione ha un ruolo fondamentale. È il primo pasto della giornata dopo un prolungato tempo di digiuno; inoltre, diversi studi hanno messo in relazione il consumo abituale della prima colazione e le capacità cognitive dei bambini. Il consumo della prima colazione riduce l'aumento di peso soprattutto quando questo pasto include cibi ricchi in fibre e prodotti poco raffinati come per esempio i cereali integrali, che aumentano il senso di sazietà e riducono la fame al pasto successivo. È stato osservato altresì che il consumo della prima colazione correla con una aumento dell'assunzione di calcio e fibre.

Nonostante questa consapevolezza dati epidemiologici evidenziano che ancora un numero troppo elevato di bambini italiani salta la prima colazione

o la fa in modo non adeguato, con un trend addirittura in crescita nell'ultimo anno (cfr OKKIO alla Salute, indagine 2019).

Per i bambini in età scolare e della scuola secondaria di primo grado (4-12 anni), la colazione dovrebbe coprire il 15-20% dell'apporto energetico giornaliero.

Una colazione bilanciata, atta a garantire il giusto apporto di nutrienti e di energia per affrontare la prima parte della giornata, può essere varia, anzi la biodiversità di questo pasto, come di tutti i successivi, facilita l'assunzione bilanciata di macronutrienti e micronutrienti.

Alimenti particolarmente adeguati alla prima colazione sono latte o yogurt, accompagnati da pane o biscotti o fette biscottate o altri prodotti da forno o cereali, preferibilmente integrali per aumentare il consumo di fibra. La frutta, anche sotto forma di spremute o frullati è un componente importante di questo pasto.

La colazione è un pasto fondamentale perché fornisce il carburante necessario per mettere in moto l'organismo, prevenendo il pericolo di cali glicemici. L'abitudine di effettuare il primo pasto della giornata incide positivamente, come abbiamo già accennato, anche sulla performance cognitiva e scolastica e sull'apprendimento dei bambini. Questo importante aspetto, insieme ai benefici della prima colazione in termini di miglioramento dello stato di salute e di prevenzione dell'obesità, sottolinea l'importanza delle campagne di educazione alimentare volte alla promozione e alla sensibilizzazione di questa sana abitudine.



Gruppi alimentari presenti nella colazione e raccomandazioni a supporto. La Biodiversità alimentare della prima colazione

La prima colazione contribuisce in modo sostanziale alla qualità della dieta: ogni classe di nutrienti deve essere presente, con il giusto apporto di carboidrati, zuccheri, proteine, grassi (totali e saturi) ma anche sali minerali e vitamine. La scelta, a rotazione, di alimenti dei vari gruppi alimentari spezza la monotonia, favorisce l'adesione al consumo regolare di tutti i macro e micronutrienti e l'equilibrio dell'alimentazione giornaliera.

Proprio per un apporto bilanciato dei diversi nutrienti è importante che la colazione sia ricca, in termini di diversità di alimenti che la compongono e, possibilmente, varia nei giorni ed integrata con gli alimenti che vengono assunti negli altri pasti giornalieri. Seguire la stagionalità per esempio della frutta può facilitare la biodiversità alimentare della prima colazione ed è in linea con una educazione alla sostenibilità ambientale. Di seguito alcune specificazioni dei principali diversi gruppi di nutrienti che possono comporre la prima colazione.

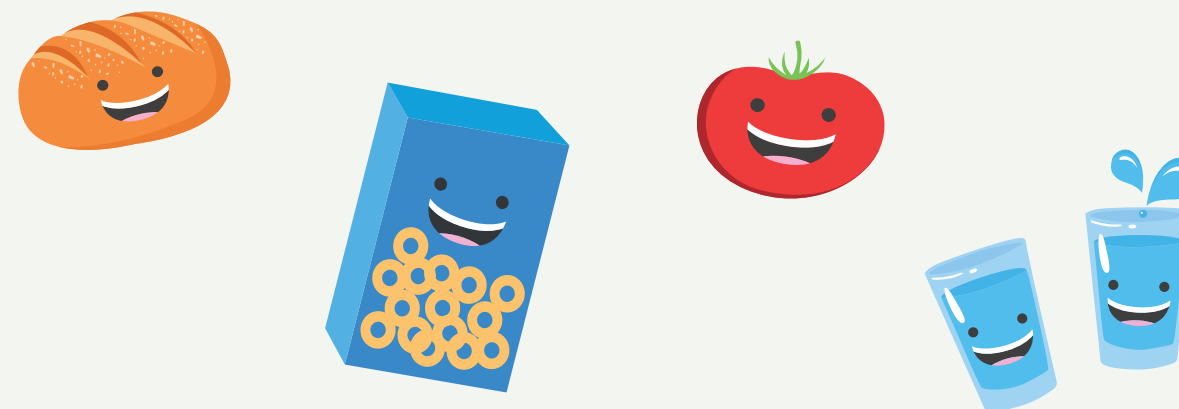
Carboidrati. La scelta più opportuna prevede carboidrati a lenta digestione e con un ridotto indice glicemico, caratteristiche che contribuiscono a tenere sotto controllo la risposta glicemica dell'organismo. Tra le fonti di carboidrati più adeguati alla prima colazione possiamo menzionare i prodotti a base di cereali (pane, biscotti, corn-flakes, fette biscottate ecc.) che spesso possono essere integrali per garantire un corretto apporto di fibre.

Grassi. Tra gli alimenti più adeguati per la prima colazione che contengono

“grassi buoni” possiamo menzionare frutta secca oleosa non salata e tostata e cioccolato fondente almeno al 75%. I grassi rallentando lo svuotamento gastrico, influiscono favorevolmente sulla risposta glicemica e insulinemica. Anche latte e derivati rappresentano una fonte di grassi, tipica di questo pasto.

Proteine. Nella prima colazione si possono prediligere prodotti lattiero-caseari e altre fonti proteiche (come affettati magri, uova, etc). Latte e derivati contengono infatti proteine di elevato valore nutrizionale, che assicurano tutti gli amminoacidi essenziali e minerali, quali il calcio, essenziale per lo sviluppo e per la salute delle ossa e dei denti, particolarmente importanti in età pediatrica. Anche gli affettati forniscono proteine di alto valore biologico, ferro e zinco in buone quantità, ma il loro contenuto in grassi e sodio ne suggerisce un consumo occasionale.

Sali minerali e vitamine. La frutta ne contiene grandi quantità; proprio per questo non deve mai mancare sulla tavola quotidiana, a partire dalla prima colazione, anche nella forma di frullati e succhi naturali. La carenza di sali minerali è stata messa in relazione con disidratazione, calo di concentrazione e di prestazione fisica, stanchezza o spossatezza.



Guida orientativa alle porzioni per gruppi di alimenti specifici per la colazione

All'interno della guida Nutripiatto 2.0² vengono riportate alcune tabelle con le principali unità di misura casalinghe di uso comune.

La "porzione standard" per gli alimenti più comunemente consumati nel nostro Paese è da considerarsi una misura di riferimento sia per gli operatori del settore della nutrizione che per la popolazione. Essa deve essere adeguata alla tradizione alimentare e di dimensioni ragionevoli rispetto alle aspettative del consumatore (LARN, 2014; Riccardi, 2017).

Quando ci si riferisce alla porzione standard si intende l'alimento crudo, eventualmente scongelato e al netto degli scarti, salvo indicazioni differenti: ad esempio, per alcuni cibi come il latte e derivati, il pane e i prodotti da forno la porzione fa riferimento al prodotto così come disponibile per il consumatore. Altre invece, possono essere espresse in unità di misura convenzionali (grammi, millilitri, ecc.), in unità di misura naturali o commerciali effettivamente visualizzabili (ad es. frutto medio, fetta di pane, scatoletta ecc.) oppure in unità di misura casalinghe di uso comune (per es. cucchiaino, mestolo, bicchiere, tazza ecc.).

Una porzione standard può coincidere con una unità (ad es. una mela, una lattina, una tazzina, ecc.), oppure può essere costituita da più di una unità (ad es. 3-4 biscotti, 2 cucchiaini di marmellata, ecc.)

Le unità di misura casalinghe vengono spesso preferite dai consumatori in quanto ritenute più pratiche per la stima delle porzioni.

Consigli per la preparazione della colazione e frequenze di consumo

Per quanto riguarda la frequenza con cui inserire i vari alimenti nella prima colazione del bambino, naturalmente va tenuto presente che la colazione si inserisce nel quadro alimentare di tutta la giornata, proprio per meglio garantire un apporto adeguato in termini di macro e micronutrienti.

Una colazione nutriente e bilanciata dovrebbe sempre contenere diversi tipi di alimenti, per esempio:

- latte o derivati (yogurt o formaggio fresco)
- fonti proteiche differenti (frutta a guscio cruda o tostata senza sale, uova, affettati magri come prosciutto crudo, cotto, etc.)
- cereali e derivati, possibilmente integrali, come il pane, biscotti secchi, fette biscottate o altri cereali da prima colazione
- un frutto fresco intero o marmellata senza zuccheri aggiunti

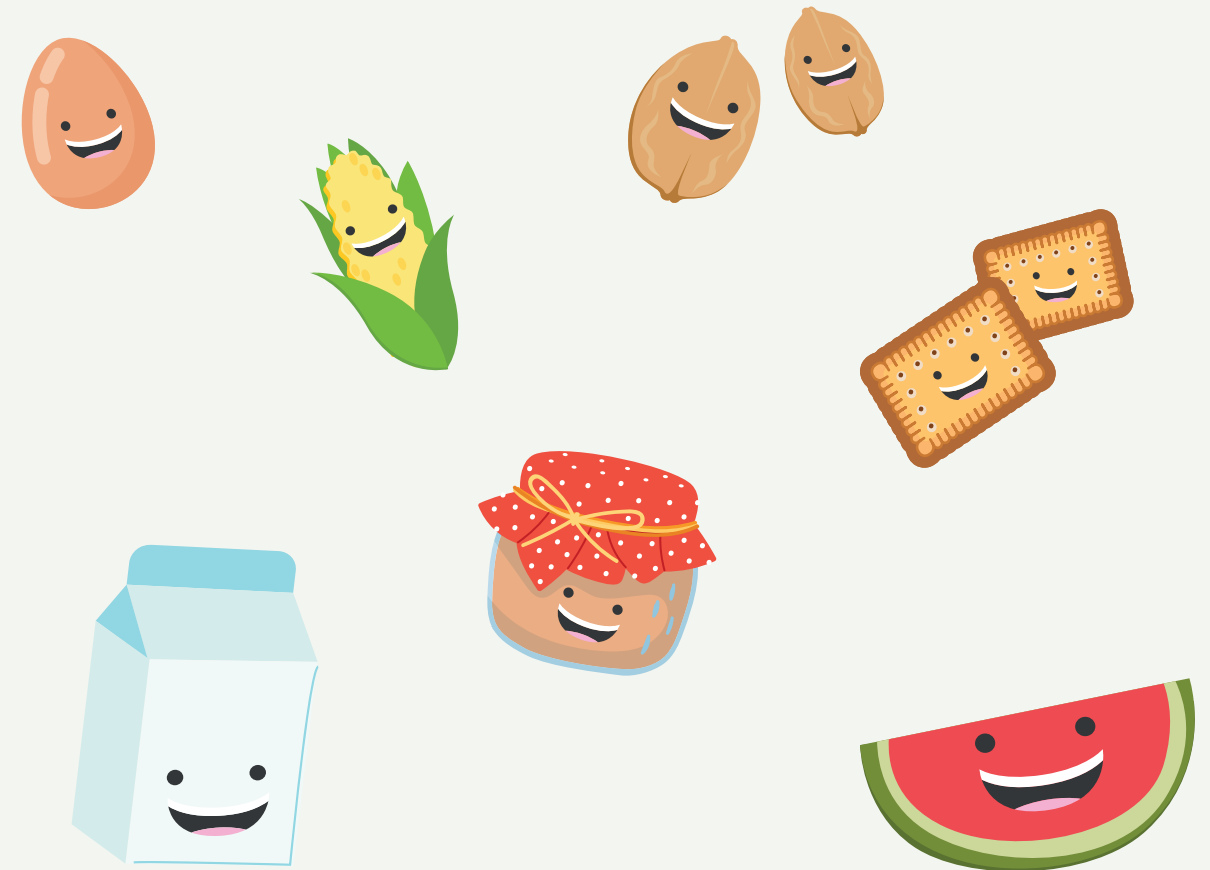
Affinché l'alimentazione dei bambini sia bilanciata è necessario tenere d'occhio sia l'aspetto quantitativo che qualitativo. Un'alimentazione sana ed equilibrata deve essere anche varia. Pertanto, le società scientifiche di riferimento hanno adattato la piramide alimentare alle necessità dei bambini definendo le frequenze di consumo dei diversi alimenti.

Oltre a delineare la frequenza con cui consumare le diverse fonti proteiche durante il pranzo e la cena, la piramide alimentare consiglia il consumo di latte e yogurt 1-2 volte al giorno, durante la colazione o gli spuntini; il consumo di cereali preferibilmente integrali (grano, farro, orzo, mais...

² Scaricabile e consultabile gratuitamente su:
<https://www.buonalavita.it/nutripiatto/scarica-la-guida>



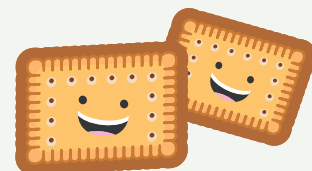
e loro derivati) dalle 3 alle 5 porzioni giornaliere; il consumo di frutta e verdura dalle 3 alle 5 volte al giorno, il consumo di noci o semi 1 volta al giorno ed infine un consumo di uova e formaggi, suggeriti rispettivamente per 1 e 2 volte la settimana e un consumo occasionale di affettati. Sulla base di questi suggerimenti sarà importante distribuire adeguatamente i diversi alimenti nei tre pasti principali e negli spuntini.



Ricette per la preparazione della colazione (ovvero i criteri alla base delle ricette proposte)

L'elaborazione delle ricette che presentiamo in questa edizione di **Buongiorno con Nutripiatto** si basa principalmente su due concetti: fantasia e praticità. Abbiamo voluto creare delle colazioni gustose, colorate con lo scopo di invogliare i bambini a consumare con piacere il primo pasto della giornata. I dati in letteratura attestano infatti che la maggioranza dei bambini italiani consuma una colazione poco bilanciata e adeguata al proprio fabbisogno energetico.

È necessario dedicare alla colazione la giusta importanza e quindi il giusto tempo. È un pasto fondamentale, nella cui preparazione vanno coinvolti i bambini quanto più possibile, cercando anche di ritagliare il giusto tempo per il consumo, insieme a tutta la famiglia. Dovendo però necessariamente adattare le proposte alle abitudini attuali, abbiamo pensato di facilitare il lavoro dei genitori nella preparazione della colazione anche proponendo alcune combinazioni veloci e pratiche, ma non per questo meno bilanciate. La frenetica quotidianità porta infatti genitori e bambini a concentrarsi poco sul fare la prima colazione e a consumare invece cibi di pronto consumo, spesso ad alta densità energetica. Da queste considerazioni nasce quindi il nostro progetto che si propone di educare e motivare genitori e bambini a fare scelte nutrizionali sane e consapevoli dal primo pasto della giornata, anche comprendendo meglio la sua importanza per la promozione della salute e dello sviluppo delle capacità intellettive del bambino.



Cheesecake a modo mio



Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Yogurt	125 ml	125 ml	125 ml
Biscotti integrali	25 g	30 g	40 g
Banana o altra frutta	100 g	120 g	150 g



Preparazione

1. Frullate i biscotti integrali e sistemateli alla base di un bicchiere o coppetta, tenendone da parte un cucchiaino.
2. Preparate una purea di frutta fresca frullando la frutta scelta con qualche cucchiaino di acqua tiepida per ottenere una consistenza vellutata.
3. Versate lo yogurt sopra ai biscotti, lasciando uno spazio per la purea di frutta.
4. Guarnite con pezzetti di frutta fresca e biscotti sbriciolati.



Fettamisù



Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Yogurt intero	125 ml	125 ml	125 ml
Fette biscottate integrali	20 g - 2 fette	30 g - 3 fette	40 g - 4 fette
Fragole o altra frutta	150 g	200 g	200 g
Cacao amaro	non più di un cucchiaino	non più di un cucchiaino	non più di un cucchiaino



Preparazione

1. Lavate bene le fragole e poi frullatele con qualche cucchiaino di acqua tiepida per ottenere un composto abbastanza liquido.
2. Bagnate le fette nelle fragole e procedete con la composizione del fettamisù.
3. Versate alla base un paio di cucchiaini di yogurt, successivamente una fetta bagnata nelle fragole e una spolverata di cacao, procedete allo stesso modo con la seconda fetta e completate con il cacao setacciato in superficie.



Bicchierino alla ricotta



Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Ricotta di vacca	40 g	50 g	60 g
Frutta secca oleosa non salata	10 g	15 g	15 g
Cereali integrali	20 g	30 g	40 g
Mirtilli o altra frutta	100 g	100 g	150 g



Preparazione

1. Setacciate la ricotta in modo da renderla vellutata.
2. Versatela in un bicchiere, aggiungete i cereali, i mirtilli lavati e asciugati e infine ancora un cucchiaino di ricotta e la frutta secca a scaglie.



Pancake dolci con mousse magica



Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Latte parzialmente scremato	150 g (25 ml per impasto)	200 g (35 ml per impasto)	250 g (50 ml per impasto)
Farina di grano saraceno	20 g	30 g	40 g
Lamponi o altra frutta	100 g	100 g	100 g
Mousse magica	1 cucchiaino	1 cucchiaino e mezzo	2 cucchiaini
Bicarbonato	qb	qb	qb



Preparazione

1. Preparate una delicata pastella con la farina, il latte e un pizzico di bicarbonato.
2. Preparate la mousse magica (100g di cioccolato): sciogliete a bagno maria il cioccolato con 9 ml di acqua. In una ciotola capiente unite acqua e ghiaccio. Trasferite il pentolino con il cioccolato fuso nella ciotola con il ghiaccio e montate con le fruste elettriche per circa 8 min.
3. In una padellina antiaderente leggermente unta di olio versate un paio di cucchiaini di pastella, lasciate cuocere un paio di minuti e poi girate il primo pancake e fatelo cuocere anche sull'altro lato. Fate un secondo pancake e poi serviteli con la mousse magica e i lamponi.



Pancake con burro di frutta secca



Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Farina di ceci	25 g (10 g ceci secchi frullati)	35 g (20 g ceci secchi frullati)	40 g (30 g ceci secchi frullati)
Frutta secca oleosa non salata	15 g	20 g	25 g
Farina di grano	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
Banana, lampone o altra frutta	150 g	200 g	200 g
Acqua	75 ml	114 ml	122 ml



Preparazione

1. Preparate una delicata pastella con le due farine e l'acqua e tenetela da parte.
2. Create il burro di mandorle tostando le mandorle in padella e poi trasferendole in un frullatore fino a quando, circa 10/20 minuti, non si saranno trasformate: prima sbriciolandosi e poi rilasciando i loro olii si trasformeranno in crema da spalmare.
3. Preparate i pancake in un padellino antiaderente leggermente unto cuocendo un paio di cucchiaini di pastella per volta. Fate cuocere per un paio di minuti su un lato e poi 30 secondi sull'altro, a fuoco basso.
4. Servite i pancake con burro di mandorle e frutta fresca.



Torretta di frutta

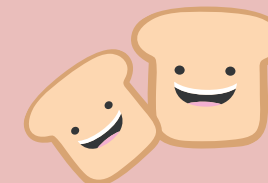


Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Yogurt intero	125 ml	125 ml	125 ml
Fette biscottate di segale integrali	20 g	30 g	40 g
Fragole o altra frutta	150 g	150 g	200 g
Miele	5 g	5 g	5 g



Preparazione

1. Lavate e tagliate a fettine sottili le fragole o la frutta che preferite.
2. Mettete alla base del piatto una puntina di miele e appoggiate sopra la prima fetta biscottata.
3. Versate sopra un cucchiaino di yogurt, un filo di miele e parte della frutta.
4. Proseguite allo stesso modo con l'altra fetta e il resto degli ingredienti.



Barretta cioccolattosa ai fiocchi d'avena



Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Latte parzialmente scremato	150 ml	200 ml	250 ml
Fiocchi di avena	20 g	30 g	40 g
Mela o altra frutta	100 g	100 g	150 g
Cioccolato fondente >75%	10 g	15 g	15 g



Preparazione

1. Ammollate i fiocchi nel latte per dieci minuti.
2. Nel frattempo sciogliete a bagnomaria il cioccolato.
3. Filtrate l'avena in un bicchiere e strizzate i fiocchi.
4. Trasferite i fiocchi nel cioccolato fuso e mescolate bene.
5. Versate il composto su un foglio di carta da forno e dategli la forma rettangolare di una barretta.
6. Trasferitela in frigorifero per un'ora e poi servitela con un frutto e il latte.



Speedy Toast

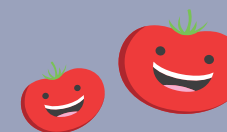


Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Pane di segale	50 g	60 g	70 g
Stracchino	25 g	30 g	35 g
Pomodori	100 g	100 g	100 g
Spremuta di arancia	150 g	200 g	200 g



Preparazione

1. Lavate bene i pomodorini e fateli a fettine.
2. Prendete il pane di segale, spalmatevi sopra metà dello stracchino e i pomodorini, poi coprite con un'altra fetta di pane.
3. Formate così un paio di panini o un super speedy toast multistrato come il nostro da accompagnare a una spremuta di arancia.



Milkshake

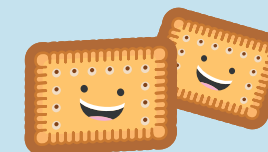


Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Latte parzialmente scremato	150 ml	200 ml	250 ml
Biscotti integrali al farro	20 g	30 g	40 g
Fragole o altra frutta	150 g	150 g	200 g



Preparazione

1. Lavate bene le fragole o la frutta da voi scelta.
2. Inserite nel frullatore i biscotti, la frutta e il latte.
3. Se vi piace freddo aggiungete del ghiaccio e frullate bene per ottenere un goloso milkshake.



Toast golosone (banana e ricotta)

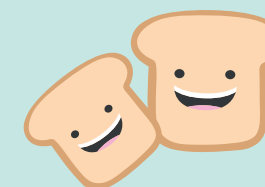


Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Ricotta	40 g	45 g	50 g
Pane integrale	50 g	60 g	70 g
Banana o altra frutta	100 g	100 g	120 g
Scaglie di cioccolato fondente >75%	10 g	10 g	15 g



Preparazione

1. Tostate il pane e spalmatevi sopra la ricotta.
2. Aggiungete la banana a fettine e le scaglie di cioccolato.



Latte cacao con pane e marmellata



Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Latte parzialmente scremato	150 ml	200 ml	250 ml
Pane integrale	50 g	60 g	70 g
Marmellata senza zuccheri aggiunti	25 g	25 g	30 g
Cacao	qb (non più di 1 cucchiaino)	qb (non più di 1 cucchiaino)	qb (non più di 1 cucchiaino)



Preparazione

1. Unite latte e cacao in un bicchiere e mescolate bene fino a ottenere il latte al cacao.
2. Tostate il pane e spalmatevi la marmellata che preferite.



Bruschetta al pomodoro

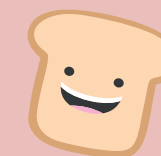


Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Pinoli	5 g	10 g	15 g
Pane integrale	50 g	60 g	70 g
Pomodori	100 g	150 g	200 g
Spremuta di arancia	150 g	150 g	200 g
Foglia di basilico	1	1	1
Olio Evo	5 g (1 cucchiaino)	5 g (1 cucchiaino)	5 g (1 cucchiaino)



Preparazione

1. Unite in un frullatore l'olio, i pinoli e il basilico e frullate per ottenere un veloce pesto.
2. Lavate e tagliate a metà i pomodorini.
3. Tostate il pane, riempitelo di pomodorini e condite con il pesto.
4. Accomagnate con una fresca spremuta di arancia.



Oveto strapazzato e smoothie di frutta fresca

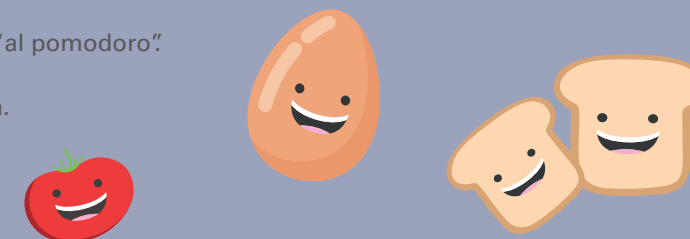


Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Uovo	1/2 uovo	1/2 uovo	1 uovo
Pane integrale	50 g	60 g	70 g
Pomodori maturi	100 g	100 g	100 g
Lamponi o altra frutta	100 g	150 g	200 g
Olio Evo	5 g (1 cucchiaino)	5 g (1 cucchiaino)	10 g (2 cucchiaini)



Preparazione

1. In una padella antiaderente scaldate l'olio, poi rompetevi l'uovo e non appena rappreso unite i pomodorini e mescolate il tutto.
2. Tostate il pane e conditelo con le uova "al pomodoro".
3. Accompagnate con frutta fresca frullata.



Granola bars



Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Yogurt intero	125 ml	125 ml	125 ml
Mandorle in scaglie	5 g	10 g	15 g
Fiocchi di avena	10 g	15 g	20 g
Fiocchi di riso	10 g	15 g	20 g
Albicocche disidratate	15 g	20 g	20 g
Miele	5 g	5 g	10 g



Preparazione

1. Mettete in una ciotola i fiocchi di avena, i fiocchi di riso, le albicocche disidratate e le mandorle e mescolate.
2. In un pentolino versate il miele e gli altri ingredienti e fate cuocere per un paio di minuti, mescolando sempre, per ottenere un composto omogeneo.
3. Versate il composto su una teglia foderata con carta da forno, coprite con un altro foglio di carta da forno e schiacciate molto bene su tutta la superficie, con lo scopo di compattare le barrette.
4. Togliete la carta da forno da sopra e infornate a 150° C per circa 30 minuti.
5. Sforate e lasciate raffreddare prima di tagliare in barrette.
6. Servite le barrette con lo yogurt.



Cookies cocco-banana



Ingredienti	Quantità 4-6 anni	Quantità 7-9 anni	Quantità 10-12 anni
Latte	150 g	200 g	250 g
Cereali integrali	20 g	30 g	40 g
Banana	120 g	150 g	150 g
Scaglie di cocco disidratato	10 g	15 g	20 g

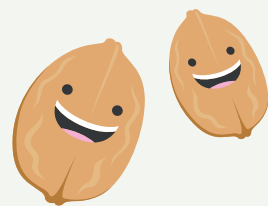


Preparazione

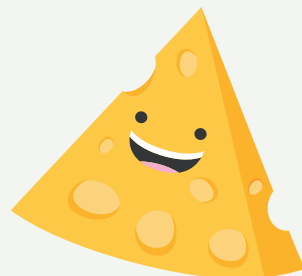
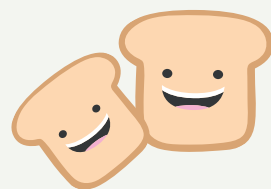
1. In una ciotola, con i rebbi di una forchetta, schiacciate bene la banana, poi unite i cereali sbriciolati e formate delle palline che poi passerete nel cocco disidratato.
2. Lasciate riposare in freezer i biscotti per 5 -10 minuti e poi metteteli nel forno preriscaldato statico per 15 minuti a 180°.
3. Gustateli tiepidi con un bel bicchiere di latte.







NUTRIPIATTO



Good food, Good life

