



Prot. n. 345/2016

Bassano del Grappa, 11-05-16

Alla cortese attenzione
Degli Studenti
E dei loro Genitori

dei Docenti
del personale ATA

OGGETTO: l'importanza di fare la colazione

Cari Studenti,

sapete della preoccupazione che tutti noi, come Scuola, assieme alle vostre famiglie, abbiamo nei vostri confronti. Non solo per gli aspetti scolastici, ovviamente. Ma, anzitutto, per il profilo formativo, esistenziale, emotivo della vostra crescita umana.

E' da tempo che, ad esempio, sto sentendo da voi, quando vi interpellavo al mattino, che non avete fatto la colazione. Magari motivando questa scelta con richiami a diete, più o meno improvvisate, che state seguendo.

Ebbene, mi preme ricordare e sottolineare l'importanza di questi aspetti psico-fisici, per la vostra salute, per l'equilibrio della vostra vita, per l'energia che viene richiesta ogni giorno non solo dalla vita della scuola.

Per giustificare questo mio intervento, riproduco le considerazioni che seguono.

Perché è importante la prima colazione: 10 buone ragioni per farla

1) Al risveglio l'organismo umano ha bisogno di essere rifornito di energia, nutrienti e acqua. Otto ore di digiuno notturno hanno infatti impoverito le sue riserve, che devono quindi essere reintegrate prima di iniziare una mattinata densa di impegni e attività. Cominciare la giornata senza fare colazione è come voler mettere in moto l'auto senza prima aver fatto benzina.

2) Efficienza ridotta senza il giusto rifornimento di energia. A differenza dell'auto, che possiamo tenere ferma in garage, il nostro organismo non può permettersi di fermarsi, ma deve continuare a funzionare per garantirci le funzioni vitali e quindi la sopravvivenza. Se non gli facciamo avere con regolarità i necessari rifornimenti di carburante sarà quindi costretto ad adattarsi, a risparmiare risorse e quindi a ridurre in qualche modo la sua efficienza.

3) Senza colazione rendimento psicofisico meno brillante. Lavorare o studiare tutta la mattina senza aver fatto colazione può diventare faticoso per l'organismo. E anche se apparentemente non sembra accaderci nulla di importante, in realtà il nostro "motore" girerà meno veloce, muscoli e cervello saranno meno efficienti e quindi il nostro rendimento psicofisico potrà essere meno brillante, soprattutto verso la fine della mattinata.

4) Mancanza di concentrazione, svogliatezza e stanchezza a scuola nei ragazzi senza una adeguata prima colazione. L'organismo in accrescimento dispone, infatti, di minori riserve di

viale XI Febbraio, 65 - 36061 Bassano del Grappa (VI) - Tel.: 0424 524375 - Fax: 0424 220284
e-mail: segreteria@liceobrocchi.vi.it - vipc04000x@pec.istruzione.it - www.liceobrocchi.vi.it -
Cod. Fisc.: 82002770244 - VIPC04000X - Cod. fatturazione elettronica UF72G6





energia rispetto a quello adulto e quindi ha bisogno di rifornirsi più frequentemente. Questa è la ragione per la quale i bambini non dovrebbero mai saltare la prima colazione e fare 5 pasti al giorno.

5) Una prima colazione "giusta" migliora le prestazioni a scuola, in ufficio e nello sport. Numerose ricerche condotte in diversi paesi europei sui bambini in età scolare hanno mostrato un maggiore livello di attenzione e migliore prontezza di apprendimento nei bambini che consumano una prima colazione adeguata rispetto a quelli che non lo fanno. Anche negli adulti che fanno colazione si evidenzia una maggiore efficienza lavorativa, e negli atleti si possono raggiungere performance migliori.

6) Energia "pronta" ed energia "dilazionabile" nella prima colazione. Il primo pasto della giornata deve fornirci sia energia "pronta", per reintegrare le riserve perse durante la notte e da utilizzare per le prime attività del mattino, sia energia a più lento utilizzo, da spendere nella seconda parte della mattinata. La fonte principale di energia per l'organismo sono i carboidrati o zuccheri che rappresentano la "benzina" ideale per muscoli e cervello e per tutte le nostre cellule.

7) Zuccheri semplici e complessi: fonti privilegiate di energia. L'energia "pronta", immediatamente disponibile, da "bruciare" nelle prime ore della mattinata, può essere ricavata dagli zuccheri semplici contenuti in zucchero, miele, marmellata, frutta, biscotti, brioche. L'energia "dilazionata" deriverà invece dai carboidrati complessi, come l'amido contenuto nella farina di cereali che costituisce l'ingrediente principale del pane, delle fette biscottate e degli altri prodotti da forno. Tutti questi alimenti sono presenti nella tipica colazione tradizionale italiana.

8) Piccole quantità di proteine e grassi per aumentare la sazietà. E' importante che la prima colazione sia un pasto leggero e digeribile, ma anche sufficientemente saziante, per non farci arrivare troppo affamati al pranzo di mezzogiorno. Le proteine e i grassi contenuti in latte e yogurt, ma anche nei prodotti da forno (grazie alla presenza di uova, latte, farina, cacao) hanno un ruolo importante per rendere la prima colazione un pasto sufficientemente saziante.

9) Nella prima colazione una parte dei nutrienti necessari ogni giorno. Questo primo pasto deve anche contribuire a rifornire l'organismo dei nutrienti necessari ad alimentarsi in modo corretto. Ossia le proteine, i grassi, le vitamine, i minerali, le fibre. Latte, yogurt e prodotti da forno contribuiscono ad apportare nutrienti preziosi come aminoacidi essenziali, acidi grassi essenziali, minerali come il calcio e il ferro, e vitamine soprattutto del gruppo B. La frutta contribuisce a darci utilissima fibra, vitamina C, acqua. L'acqua ci viene inoltre da te, caffè, orzo, latte, succhi.

10) Un pasto che vale il 20% circa dell'assunzione giornaliera di energia. Nel piano dei 5 pasti giornalieri consigliato dai nutrizionisti la prima colazione dovrebbe fornirci circa il 20% delle calorie totali che ci spettano nella giornata, e che possono variare secondo la nostra età, il sesso, il peso corporeo e l'attività fisica. Indicativamente 400 calorie, che possono diventare 500 per chi è particolarmente attivo, o 300 per chi, invece, deve fare i conti con la bilancia.

Esempi di apporto calorico adeguato in funzione di età, peso e stile di vita per la prima colazione

viale XI Febbraio, 65 - 36061 Bassano del Grappa (VI) - Tel.: 0424 524375 - Fax: 0424 220284
e-mail: segreteria@liceobrocchi.vi.it - vipc04000x@pec.istruzione.it - www.liceobrocchi.vi.it -
Cod. Fisc.: 82002770244 - VIPC04000X - Cod. fatturazione elettronica UF72G6





- **La colazione degli adolescenti (15 anni)**
- - maschi: kcal 530 ca.
- - femmine: kcal 420 ca.
- **La colazione degli adulti (18-60 anni):**
- uomini sedentari: kcal 470 ca.
- donne sedentarie: kcal 380 ca.
- uomini attivi: kcal 570 ca.
- donne attive: kcal 410 ca.

N.b.: i dati medi relativi alle calorie necessarie per ciascuna categoria di soggetti indicati sono stati calcolati sulla base dei Larn (Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia e nutrienti della SINU(Società Italiana di Nutrizione Umana) edizione 1996

COLAZIONI TIPO PER COPRIRE TUTTE LE ESIGENZE

ATTENTA (alla linea) Prima colazione da circa 300 Kcal

Caffè, tè, o orzo con 1 cucchiaino di zucchero o miele;
un tazza di latte parz. scremato (250 cc) o due yogurt magri da 125 g;
3 fette biscottate con 3 cucchiaini di marmellata(15g) o 4 biscotti secchi;
una porzione di frutta di stagione(200 g).

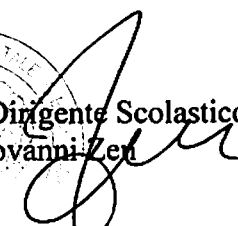
STANDARD Prima colazione da circa 400 Kcal.

Caffè, tè o orzo con 1 cucchiaino di zucchero o miele;
una tazza di latte intero (250 cc) o due yogurt interi da 125 g;
4-5 frollini o una brioche (50 g);
una porzione di frutta di stagione(200g).

ENERGETICA Prima colazione da circa 500 Kcal.

Caffè, te, orzo con un cucchiaino di zucchero o miele;
una tazza di latte intero o due yogurt interi;
pane(50g), burro (5g) e marmellata (30g) o con crema di cacao e nocciole (20g) oppure una porzione di crostata o ciambellone(60g);
una porzione di frutta di stagione(200 g).

Con cordialità


Il Dirigente Scolastico
Giovanni Zen