

ferro. E' molto utile bere latte a basso contenuto di grassi oppure bibite di estratto di soia arricchito di calcio. Così facendo si rafforzeranno le ossa. Per le donne incinte il breakfast diventa una necessità, qualcosa cioè di cui non si dovrebbe assolutamente fare a meno.

Non dimentichiamo infine le uova. Sono utilissimi anche a breakfast poiché sono ricchi di sostanze molto nutritive. Attenti però: le uova contengono anche colesterolo, ma ciò non è un problema a meno che coloro che ne fanno uso siano affetti da questo disturbo. Il limite di un uovo al giorno è ottimo sia per i bambini che per gli adulti.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**ITALIAN**  
**15 february 1999**

## **E' utile iniziare la giornata con il breakfast**

It's good thinking to start with breakfast

**REVIEWED**  
**March 2005**  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## **E' utile iniziare la giornata con il breakfast**

It's good thinking to start with breakfast

Fare breakfast vuol dire più che soddisfare il proprio appetito- può anche aiutarci a pensare. Come le altre parti del nostro organismo, anche il cervello ha infatti bisogno di essere nutrito per poter funzionare bene, e secondo i risultati di alcune ricerche scientifiche è possibile oggi affermare che sia i bambini che gli adulti i quali fanno regolarmente breakfast riescono a concentrarsi ed a ricordare meglio tutto ciò che concerne i loro studi oppure il loro lavoro. E' quasi certo inoltre che coloro che fanno regolarmente breakfast si alimentano con una dieta più sana poiché una volta che si esce di casa al mattino a stomaco pieno si sente meno la voglia di mettere in bocca cibi che non fanno proprio bene alla salute come ad esempio snack in generale, patatine, biscotti eccetera.

Malgrado ciò, molti ragazzi e molti giovani affermano che non hanno tempo per sedersi a fare breakfast, dato che non fanno neppure in tempo ad essere a scuola al mattino per l'inizio delle lezioni. Ebbene se proprio non si riesce a fare breakfast a casa, è indispensabile scegliere con cura ciò che mettiamo in bocca durante la strada per andare a scuola o al lavoro. Sarebbe consigliabile scegliere sempre pane integrale oppure "fruit bread", frutta fresca, noci senza sale, uno yogurt, oppure un uovo bollito. Per chi ha fretta è consigliabile anche preparare un buon succo di frutta usando gli appositi utensili di cucina o un bicchiere di latte o qualche bibita ricca di calcio.

Se un bambino chiede insistentemente snacks a base di biscotti dolci, oppure cioccolatini o patatine prima di andare a scuola, fate di tutto per non accontentarlo ricordan-

dogli che ciò che ha chiesto non contribuisce certo a farlo crescere sano e robusto.

Un altro aspetto molto interessante del breakfast è che lo stesso ci consente di fare uso di alimenti ricchi di fibre. A qualsiasi età ciascuno di noi deve necessariamente fare uso di alimenti con molte fibre per evitare il problema ed i disturbi causati dalla costipazione. Alimenti tipo il pane, il riso i cereali in genere e la frutta sono tutti ricchi di fibre. A proposito ricordiamo che potrebbero andare bene anche alcuni breakfast già pronti, in vendita nei supermercati, se non fosse per il fatto che spesso sono ricchi anche di grassi, zucchero o sodio. Per non commettere errori di scelta basta controllare l'etichetta del prodotto. Su queste etichette di solito vedrete tre colonne, ma basta che guardiate soltanto le prime due. La prima colonna mostra una lista di parole come zuccheri grassi, fibre e sodio. La seconda contiene soltanto numeri. Guardate per esempio accanto alla parola "fat". Se troverete scritto 2.5g oppure di meno vuol dire che è un prodotto a basso contenuto di grassi. Se la parola "Dietary fibre" ha 1.9g nella colonna accanto vuol dire che è un prodotto ad alto contenuto di fibre. Se il numero accanto alla parole "sugars" è meno di 5.5g vuol dire che il prodotto è a basso contenuto di zucchero e se accanto alla parola "sodium" leggerete 36mg oppure di meno vuol dire che quel determinato prodotto ha poco sodio. Quindi, nei casi suddetti si tratta di breakfast con cereali abbastanza buoni.

Aggiungere frutta fresca ad un breakfast a base di cereali è cosa molto utile poichè aggiungerete alla vostra dieta non solo sostanze nutritive ma anche fibre.

Il breakfast può essere inoltre fonte di sostanze come il ferro ed il calcio, di cui tutti, ed in particolare le donne ed i bambini, abbiamo molto bisogno. Il pane ed i cereali contengono ferro ed alcuni breakfast a base di cereali che si acquistano nei supermercati sono particolarmente ricchi di