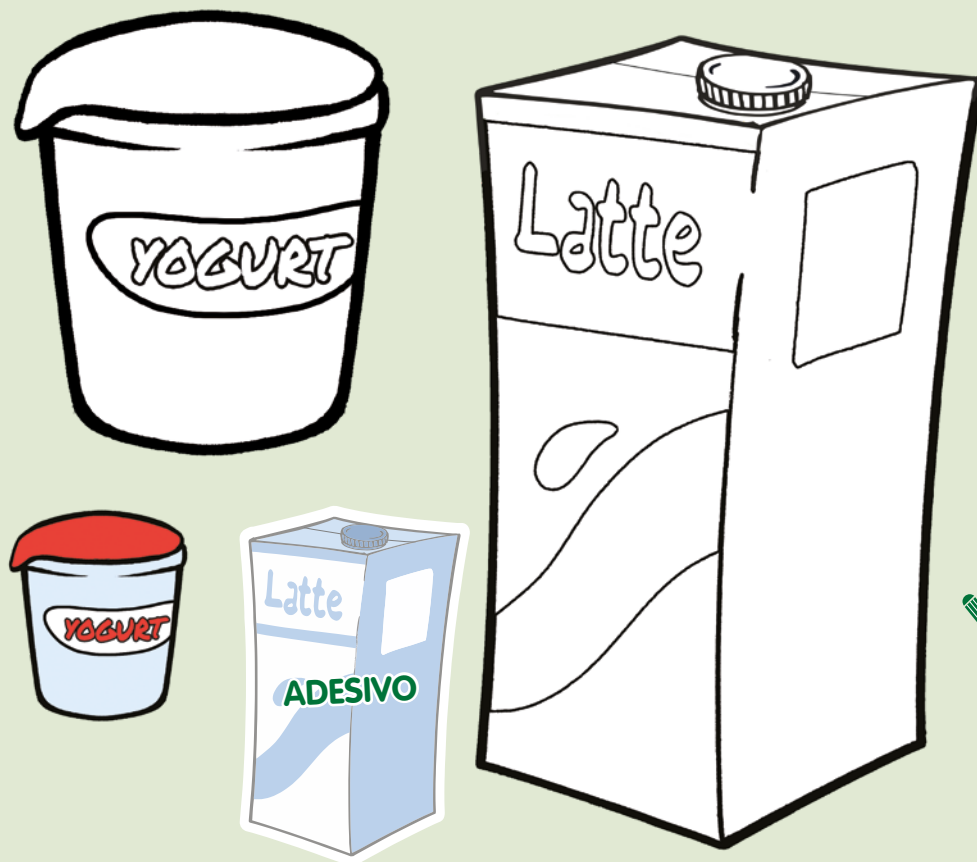


COLAZIONE

COLAZIONE



È NECESSARIO ABITUARE IL BAMBINO AD UNA PRIMA COLAZIONE COMPLETA, FIN DA QUANDO IL BAMBINO LASCIA IL BIBERON: PER QUESTO È NECESSARIO CHE VADA A DORMIRE PRESTO E LA MATTINA CI SIA UN PO' DI TEMPO PER FARE UNA COLAZIONE IN FAMIGLIA INSIEME, SEDUTI A TAVOLA CON UNA TAZZA DI LATTE O YOGURT, UN PRODOTTO DA FORNO E MAGARI UN PO' DI FRUTTA DI STAGIONE.



La filastrocca

UNA BUONA ALIMENTAZIONE
COMINCIA DALLA PRIMA COLAZIONE:
PANE O CIAMBELLONE SONO DA GRAN CAMPIONE;
BISCOTTI O CEREALI... MEGLIO SE INTEGRALI;
LATTE, YOGURT E FRUTTA FRESCA
PER UNA COLAZIONE PAZZESCA.