

La “SCUOLA PRIMARIA A COLAZIONE”

Iniziare la giornata consumando una buona colazione significa, dare il giusto contributo nutrizionale ad un sano equilibrio fisico e psichico. Al mattino, infatti, l'organismo si trova a dover affrontare il massimo della spesa energetica giornaliera. Spesso si hanno abitudini e stili di vita poco salutari, caratterizzati in modo particolare dall'eccessiva fretta, tali da non riservare alla prima colazione il giusto tempo. Una buona colazione, oltre che a fornire le scorte energetiche necessarie per affrontare gli impegni di una vita attiva, è in grado di influire positivamente sul tono dell'umore e sulle performance intellettive. Per questo la Scuola Primaria di Cusano Mutri, con la fattiva collaborazione dell'Amministrazione Comunale, il giorno 26 marzo ha organizzato, inerente al progetto “CRESCERE FELIX” , L'ora della colazione...a scuola.

Tale momento è servito a capire l'importanza di una sana colazione dal punto di vista alimentare, ma anche a sottolineare il valore di quella manciata di minuti, come primo momento di educazione nutrizionale genitori-figli, come spazio psicologico **che aiuta ad affrontare meglio la giornata** e come momento di incontro della famiglia con energie fresche. Inoltre è stata un' importante occasione per confrontare le proprie abitudini alimentari con quelle dei genitori e dei nonni.









