



## QUAL È LA COLAZIONE GIUSTA?

La prima colazione è davvero importante per mettere l'organismo nelle condizioni migliori per affrontare la giornata!

Se facciamo una buona colazione ci sentiamo meglio e riusciamo anche a stare più attenti a scuola.

Ma quale sarà mai la colazione giusta?



**Ora tocca agli adulti!**

*I tuoi genitori faranno una buona colazione?*

Prova a chiederglielo e domandagli anche quale tipo di colazione facevano da piccoli!