

# Esempi di prima colazione per bambini



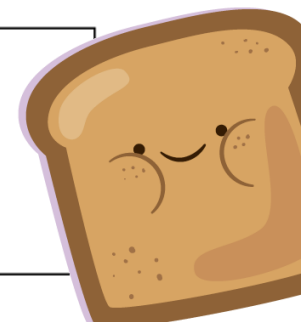
Una tazza di latte intero  
Una fetta di pane integrale  
Due cucchiaini di marmellata, o altra  
crema spalmabile

Una tazza di latte intero  
Un cucchiaino di cacao  
Quattro biscotti

Una tazza di latte intero  
Orzo  
Un cucchiaino di zucchero  
4 cucchiari di cereali



Una tazza di yogurt intero  
Quattro fette biscottate integrali  
Due cucchiaini di marmellata



Due arance spremute oppure occasio-  
nalmente un succo di frutta 100%  
Un toast oppure un panino piccolo con  
una fetta di formaggio

Una tazza di latte intero  
Una fetta di pane piccola  
con un velo burro  
e 2 cucchiaini di marmellata

