



Checklist gratuita: 7 colazioni bilanciate per la settimana

Organizza una settimana di colazioni equilibrate per bambini 1–3 anni. Spunta le opzioni utilizzate e personalizza in base alle abitudini del tuo bambino.

Nota nutrizionale: le bevande vegetali non apportano naturalmente tutti i nutrienti di cui un bambino in questa fascia d'età ha bisogno. Possono essere inserite dopo l'anno di età come parte di merende o frullati, ma non rappresentano un sostituto nutrizionalmente equivalente al latte nella routine quotidiana.

Giorno	Proposta colazione	Spunta	Note
Lunedì	Latte di crescita + pane morbido + frutta	■	
Martedì	Latte + biscotto semplice + pera	■	
Mercoledì	Latte o latte di crescita + porridge d'avena morbido	■	
Giovedì	Latte + pancake casalingo poco zuccherato	■	
Venerdì	Latte + cereali semplici	■	
Sabato	Latte + pane + crema 100% frutta secca*	■	
Domenica	Latte + tortino casalingo semplice	■	

Consiglio del pediatra

Nei bambini tra 1 e 3 anni la colazione dovrebbe fornire energia e nutrienti utili per affrontare la mattinata. Il latte o il latte di crescita rappresentano una fonte importante di proteine, grassi e micronutrienti utili allo sviluppo. Le bevande vegetali possono essere inserite dopo l'anno di età in alcune preparazioni o merende, ma non sostituiscono il latte nella dieta quotidiana del bambino.

Se hai dubbi sull'alimentazione del tuo bambino o sulla scelta del latte più adatto, confrontati sempre con il pediatra.

*Usare creme 100% frutta secca solo se già introdotte e secondo le indicazioni del pediatra. Adattare sempre le quantità all'età e all'appetito del bambino.