Leggere il brano e rispondere alle domande seguenti.

La prima colazione

La prima colazione è il primo pasto della giornata; tutti gli esperti di alimentazione sono d'accordo sul fatto che questo pasto debba essere ricco e bilanciato. Quando si trascura la colazione, l'alimentazione viene concentrata nei due pasti principali, e questo sovraccarica gli organi della digestione provocando anche la sonnolenza dopo i pasti. Una prima colazione completa dovrebbe comprendere, oltre al caffè o al tè che tutti beviamo, latte, yogurt, succhi di frutta, pane o altri derivati dei cereali (per esempio fiocchi di granoturco), burro in piccole quantità, marmellate, miele, formaggi freschi. Questi sono tutti alimenti adatti alla prima colazione, ma naturalmente non è opportuno mangiare tutte queste cose in un unico pasto! Una prima colazione energetica è necessaria per iniziare nel modo corretto la giornata, ma se si hanno problemi di sovrappeso bisogna scegliere alimenti meno ricchi di calorie, come latte e yogurt scremati, evitare il burro e consumare pane magro e pochi zuccheri.

1. La prima colazione dovrebbe comprendere sempre:

A alimenti grassi come pancetta o salumi

B alimenti ricchi di carboidrati, come pane, biscotti o fette biscottate

C un uovo

D una bella tazza di caffè

2. Chi ha problemi di sovrappeso:

A dovrebbe scegliere alimenti meno ricchi di calorie

B dovrebbe saltare la colazione

C dovrebbe fare un unico pasto nella giornata

D dovrebbe fare una colazione molto ricca di cibi grassi

3. Fare una ricca prima colazione:

A è importante, perché quello che si mangia al mattino non fa ingrassare

B è importante, per non concentrare tutta l'alimentazione nei due pasti principali

C non è necessario, l'importante è ciò che si mangia nella giornata, non come viene distribuito

D è dannoso, perché al mattino la digestione è più lenta