

**PRIMA COLAZIONE SEMPRE PIÙ SOCIAL**

**1 MILIONE DI GIOVANI CONDIVIDE ONLINE IL PRIMO PASTO DELLA GIORNATA**

**LO SCATTO PERFETTO? SI REALIZZA IN 6 MOSSE**

* *Pane e fette biscottate con o senza marmellata, biscotti, merendine o brioches, latte e caffè o yogurt. E ancora: frutta secca e di stagione, tè o spremuta d’arancia. Secondo dati dell’Osservatorio Doxa/UnionFood emersi dalla ricerca “Io Comincio Bene”, la colazione piace a più di 9 italiani su 10, ciascuno dei quali dedica circa 13 minuti a questo momento.*
* *Il menù all’italiana vince a tavola ma anche… sui social. L’hashtag #breakfast su Instagram registra più di 89 milioni di post e l’hashtag #colazione arriva a 3 milioni.*
* *Una tavola ricca e ben allestita può contribuire a dare la giusta attenzione al primo pasto della giornata, migliorando la varietà del menù e incoraggiando a consumarla con calma.*
* *Come immortalare al meglio la prima colazione sui social? Di seguito, 6 consigli di un esperto di colazione social, Marika Milano di Breakfast and Coffee, online su Iocominciobene.it per realizzare lo scatto perfetto da condividere su Instagram*

In Italia l’occhio vuole la sua parte anche a tavola, soprattutto al mattino. Lo conferma una ricerca dell’Osservatorio Doxa/Unionfood “Io Comincio bene”, che evidenzia inoltre come **il rito della prima colazione sia un must oggi per 9 italiani su 10,** circa l’88%, un dato in aumento rispetto a sei anni fa. Non solo buona ma anche bella: **1 under 24 su 2 ama predisporre con cura la tavola adibita alla prima colazione** attraverso la scelta di tazze e tovagliette oltre ad un’accurata disposizione dei cibi, da condividere **con i propri familiari** (il 55,5%). E sono proprio i più giovani - circa **1 milione di persone** - ad immortalare latte, biscotti & co e condividere le proprie foto su Instagram. Il momento perfetto per condividere uno scatto goloso? A **casa nel fine settimana**, quando la tavola può essere preparata con calma, realizzando le combinazioni di alimenti più fotogeniche e ricche.

L’attenzione ad una bella tavola trova anche il consenso degli esperti di nutrizione: “giocare con composizioni, colori e prodotti a colazione è **uno stimolo in più per non saltare il primo pasto della giornata** e invogliarci a **variare il menù**, scegliendo, ogni giorno, prodotti diversi. Senza dimenticare che il giusto mix per un primo pasto della giornata equilibrato è composto da latte, carboidrati e una porzione di frutta”, commenta **Valeria del Balzo, biologa nutrizionista** dell’Università La Sapienza di Roma.

La prima colazione all’italiana piace ai nostri connazionali e piace anche su Instagram: **l’hashtag #breakfastregistra più di 89 milioni di post**, l’hashtag #colazionepiù di 3 milioni e l’hashtag **#colazioneitaliana** registra circa **un milione di interazioni**. E sono più di 36 milioni gli utenti unici sui social network in Italia (dati Audiweb) e **l’88,9% degli italiani ha un profilo Instagram**. I social inoltre sono stati una delle categorie di siti più visitati nel 2019 dai connazionali, per un totale di circa 23 ore e 24 minuti di tempo per persona (al mese).

Vediamo adesso, le **sei mosse per uno scatto perfetto** su [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it), spazio online della campagna sostenuta da Unione Italiana Food, che da diversi anni promuove il valore della prima colazione, con la consulenza di Marika Milano aka Breakfast and Coffee.

**#1 BISCOTTI, MERENDINE E CROISSANT SI FOTOGRAFANO CON LA TECNICA DEL “FLAT LAY”**

Ma come realizzare lo scatto perfetto? Per una foto impeccabile è utile partire **dall’inquadratura della foto**. Per immortalare biscotti, croissant e merendine, nella top 5 degli alimenti più amati dagli italiani a colazione, la tecnica giusta è il “flat lay”,che letteralmente significa “piano piatto”.Si tratta di fotografare i cibi “nudi”, senza confezioni e consiste nel predisporre più “oggetti parlanti” in modo armonico su una superficie (pavimento, letto, tavolo). Si scatta dall’alto, parallelamente al piano d’appoggio, facendo in modo che tutto ciò a cui si vuol dare importanza risulti ben visibile. Si tratta di una tecnica fotografica molto amata sui social e che si presta bene al racconto di una storia.

**#2 LA LUCE? MEGLIO QUELLA NATURALE**

Il secondo consiglio riguarda la luce, **una nostra grande alleata.** Prediligere sempre quella naturale, ancora meglio se mattutina. Attenzione però ad esporre alla luce diretta prodotti troppo chiari. **Latte e yogurt**, alimenti scelti da molti italiani al mattino, rischiano di perdere completamente la loro consistenza in foto: per ovviare al problema occorre inserirli in **bicchieri o ciotole a contrasto**, che ne valorizzino i volumi oppure con un **setting che gioca sul colore**.

**#3 COLORI PERFETTI CON CONFETTURE E CREME SPALMABILI**

Per quanto riguarda il colore, **scegliere una palette può aiutare** nel creare un nostro stile per scattare un’immagine. Un consiglio? **Lasciarsi guidare da confetture, creme spalmabili e frutta fresca**. Mantenere la propria galleryuniforme serve a dare un continuum comunicativo, utilizzando elementi distintivi e riconoscibili; l’utilizzo del colore comunque va sempre dosato bene in relazione allo sfondo.

**#4 ATTENZIONE ALL’EQUILIBRIO DELLA FOTO**

Creare la combinazione ideale di cibi, bevande ed oggetti da disporre in tavola per la foto perfetta è difficile ma non impossibile. **Per uno scatto perfetto la composizione del setting deve essere equilibrata**, che sia più o meno denso di elementi.Quando si posizionano gli oggetti è utile dargli il giusto spazio ed è essenziale la pulizia: per i meno esperti **meglio iniziare con pochi elementi** ma ben comprensibili per poi aggiungerne progressivamente degli altri. Con questo esercizio si inizia a prendere sicurezza e consapevolezza dello spazio per poi ampliare sempre di più l’inquadratura.

**#5 SPAZIO AI “PROPS”, GLI OGGETTI DI SCENA**

Per abbellire i nostri scatti possiamo utilizzare dei “props”, quegli oggetti che andiamo a posizionare sul tavolo come tazze, fiori, posate, da scegliere in base al mood della foto. Perfetti per rendere impeccabile il nostro scatto anche gli oggetti di scena mangerecci, come chicchi di caffè, frutta secca o cacao. Si prestano molto bene anche **cereali e muesli**, tra i must della colazione all’italiana. Per valorizzarli al meglio vanno disposti in tazze o ciotoline che ne risaltano il colore, giocando per contrasto o disseminandone un po' sulla tavola intorno alla tazza.

**#6 BUONA LA PRIMA? IMPOSSIBILE!**

L’ultimo consiglio? **Provare e riprovare**! Prima di arrivare al risultato finale sarà sicuramente necessario provare diverse composizioni: può accadere che ad ogni nuovo scatto, venga voglia di cambiare la disposizione originaria degli oggetti. È impossibile realizzare la foto perfetta al primo scatto ma, una volta trovato il giusto equilibrio luce-colori-oggetti, il risultato sarà senza dubbio *“*instagrammabile”.

Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione

Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313; [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)

Livia Restano 0644160831; 3454000009; [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it)