



MANUALE DI  
EDUCAZIONE ALIMENTARE

---

COMUNE DI PALAGIANO



# PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLE SCUOLE

## COMUNE DI PALAGIANO

### Soggetto Responsabile

ASSFORMEZ – Ente di formazione



### Gruppo di lavoro

Tiziana Manco (Nutrionista)

Cristina Vitanza (Tecnologa alimentare)

Maristella Bagiolini (Giornalista professionista e consulente in comunicazione)

Rosanna Notarfrancesco (Esperta in rendicontazione)

Una corretta alimentazione, ma non solo. Contiamo attraverso il nostro progetto di creare una sempre maggiore coscienza e buona educazione dello stare a tavola, privilegiando il territorio, la sua cultura rurale ed eno-gastronomia, e i dettami individuati anche nella recente Politica Agricola Comune (PAC) su eco-sostenibilità e stagionalità.

Il progetto dunque, grazie al partenariato con importanti istituzioni e organismi di rappresentanza e qualità che hanno già manifestato la loro adesione formale al progetto attraverso le Lettere d'intenti in allegato, parlerà di buona alimentazione, ma anche prodotti tipici e qualità, filiera corta e lotta allo spreco alimentare.

I nostri partner che hanno già evidenziato l'intenzione di sottoscrivere la nostra lettera di intenti sono:



**Regione Puglia** - Servizio Alimentazione - area Educazione alimentare e Masserie Didattiche



**Comune di Palagiano**



**Slow Food** - delegazione della provincia jonica



**GAL- Luoghi del Mito**

## INTRODUZIONE PRESIDENTE GAL “LUOGHI DEL MITO” PER PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE PALAGIANO

Ludwig Feuerbach, circa 150 anni fa, scrisse che “l'uomo è ciò che mangia”.

Guardandoci intorno, però, potremmo anche fare a meno di scomodare la filosofia. Perché sovrappeso e obesità dilaganti, negli adulti e sempre più frequentemente nei bambini, sono indizi inequivocabili: mangiamo troppo e male.

Educarci ad una sana e corretta alimentazione, quindi, è un'impellente necessità prima che un'ottima prassi: dobbiamo spingere le nuove generazioni a non compiere i nostri stessi errori, a non sacrificare più sull'altare del “tutto e subito” la sana abitudine all'attesa. Un prodotto di stagione cucinato nella maniera corretta, infatti, conserva la sua essenza, i suoi valori nutrizionali e restituisce al produttore l'orgoglio per il lavoro svolto. Ci fa riappropriare, insomma, di un bene perduto: la bontà!

Perché noi crediamo di mangiare cibi saporiti ma, in realtà ci riempiamo solo di sostanze che replicano il gusto: glutammato, addensanti, aromi naturali e artificiali, coloranti che hanno anestetizzato i nostri sensi. Dobbiamo riscoprire la nostra identità alimentare, quindi, dobbiamo favorire chi produce realmente secondo natura, dobbiamo riabituarci a toccare il cibo, le materie prime, a conoscerne il ciclo vitale.

Tutto questo è possibile per gli adulti, indispensabile per i bambini. E l'importanza di questa iniziativa editoriale, alla luce delle premesse fatte, sta proprio nella sua aderenza alla “missione” didattica cui nell'ultimo decennio si sono dedicate realtà come il GAL “Luoghi del Mito”: preservare la cultura rurale in tutti i suoi aspetti, proteggere le mura delle masserie, le lavorazioni tradizionali, i mestieri in via di estinzione, i prodotti tipici. Tutto ciò significa trasmettere a chi verrà dopo di noi il segreto di un corretto stile di vita, che arriva da lontano ma che abbiamo perso per strada.

Viviamo nella terra della dieta mediterranea, della biodiversità alimentare, siamo il granaio d'Italia, produciamo frutta per tutta l'Europa: impariamo a conoscere questi nostri pregi, facciamone tesoro e traduciamoli in azioni concrete, anche grazie a opere come questa che avete tra le mani.

E che il vostro appetito, prima che buono, sia consapevole!

**Paolo NIGRO**  
PRESIDENTE GAL LUOGHI DEL MITO

Parlare ai più piccoli e alle nostre famiglie è il più grande investimento che la politica possa fare. Specie quando la salute, il benessere e il rispetto del ciclo della natura sono i punti dirimenti del nostro agire.

Questa piccola guida spiega, infatti, come mangiare meglio e come farlo nel rispetto delle stagioni e persino in ossequio alle produzioni tipiche di un territorio, come il nostro, così ricco di materie prime di grande qualità.

Parlare di cibo e di alimentazione è poi soprattutto cultura e conservazione di una sapienza popolare che abbiamo il dovere di preservare consapevoli del fatto che la Dieta Mediterranea è il frutto di una esperienza millenaria che abbiamo contribuito a rendere così preziosa e riconosciuta in tutto il mondo.

Custodi di tanto sapere ora sta a noi non cedere alla tentazione di una globalizzazione fast-food e scegliere, come fanno gli esperti di questa guida, di consumare piano (slow), bene e vicino. Abbiamo qui, a casa nostra, tutto quello che ci serve per crescere sani e forti. Consumiamo quello che la nostra terra produce e inquineremo meno, mangeremo meglio e soprattutto avremo contribuito all'economia del nostro territorio.

**Antonio Tarasco**  
Sindaco Comune di Palagiano

Quando abbiamo pensato a questo progetto ne abbiamo subito compreso la duplice portata. Perché la sfida che nell'anno dell'Expo' di Milano ci invita alla riflessione sul "nutrire il pianeta e l'energia per la vita" racchiude i temi fondamentali per il futuro della nostra terra.

Così come Amministrazione comunale e come GAL Luoghi del Mito abbiamo voluto fornire il nostro contributo avviando un progetto dedicato appunto ai cittadini del futuro: quelli che domani dovranno confrontarsi, ancora più di noi, con il concetto del limite.

Mangiare bene, dunque, diventa anche mangiare sano ed eco-sostenibile, risparmiando energia per trasporti, per la costruzione di imballaggi o per la conservazione dei prodotti.

Attraverso un progetto sulla buona educazione alimentare dunque promuoviamo la filiera corta consapevoli che quello che nasce in dicembre in quel mese è opportuno consumare, e che se sulla bancarella del fruttivendolo compare a luglio probabilmente è nato o è stato conservato lontano da casa nostra spesso in condizioni di sicurezza non sempre ottimali.

Mangiamo, dunque locale, consapevoli che questo è valore identitario, rispetto della biodiversità, ma anche salute e valore ecologico.

**Vincenzo Nardelli**  
Delegato GAL Luoghi del Mito  
Comune di Palagiano



## Premessa

Il progetto di educazione alimentare di cui il Comune di Palagiano e il GAL Luoghi del Mito, insieme ad un gruppo di professionisti ed esperti, si fa promotore è un percorso ludico formativo che vede il coinvolgimento delle scuole del territorio dimostratesi sensibili e attente a temi come la salute, lo spreco alimentare e le buone pratiche di consumo responsabile del cibo.

In una terra a forte vocazione agricola parlare dunque di mangiare sano significa non solo predisporre le future generazioni a buone abitudini alimentari e a regolare attività fisica, presupposti indispensabili per crescere sani, ma anche proporre una nuova democrazia del cibo, che metta in discussione il modello prevalente focalizzato sul mercato e promuova, invece, la partecipazione effettiva di tutti gli attori del sistema agroalimentare alla definizione del suo funzionamento.

Così nel progetto di educazione alimentare del Comune di Palagiano, vi è soprattutto responsabilità collettiva e individuale rispetto a quello che mangiamo, quello che buttiamo nella spazzatura e quello che ad esempio compriamo lontano dalla nostra terra inconsapevoli dell'impatto ambientale e del danno che stiamo arrecando alla nostra salute.

Gli alunni, i docenti e i genitori che vorranno seguirci in questo percorso riscopriranno, dunque, il piacere di mangiare bene, di risparmiare e di consumare a chilometro zero il meglio che la nostra terra produce.

## Gli obiettivi

Uno studio condotto dal Ministero della Salute nelle scuole primarie italiane riporta che un bimbo su quattro è in sovrappeso e che uno su dieci è addirittura obeso. Il dato più grave è la mancata consapevolezza da parte dei genitori di quanto questi problemi siano in grado di influire sullo stato di salute del ragazzo e dell'adulto poi.

Per questa ragione, attraverso questo piccolo manuale, proviamo a dare informazioni utili e buoni consigli per un corretto stile di vita.



## Cos'è l'obesità

Cominciamo col capire chi è il nemico da combattere: l'obesità.

Il cibo introdotto attraverso l'alimentazione viene trasformato in energie che il corpo utilizza per ogni attività svolta durante il giorno. Si ingrassa e si sviluppa obesità quando per lungo tempo la quantità di energia introdotta è maggiore di quella consumata, questo eccesso di calorie è immagazzinato dal nostro organismo sotto forma di grasso.

L'obesità è causata da cattiva alimentazione ma anche da una carenza di attività fisica utile per consumare più energia.

Una eccessiva alimentazione in tenera età provoca un aumento del volume delle cellule adipose (ipertrofia) e un aumento del loro numero (iperplasia). Ciò comporta una maggiore difficoltà a dimagrire da adulti perché sarà possibile ridurre il volume delle cellule adipose ma non eliminarle. Correggere le abitudini alimentari in fase di crescita risulta, dunque più efficace che cercare di farlo in età adulta per perdere peso.

Essere in forma vuol dire vivere meglio e investire sul proprio futuro.

L'obesità comporta conseguenze di vario tipo:

- **Psicologiche:**

- 1) il bambino grassottello tende a sentirsi a disagio e a vergognarsi
- 2) potrebbe non accettare il proprio corpo e rifiutare il contatto con i suoi coetanei.

- **Fisiche:**

- 1) disturbi immediati dell'apparato digerente, di tipo respiratorio e articolare, piedi piatti, gambe ad x
- 2) disturbi tardivi cardiovascolari (ipertensione) e metabolici (diabete di tipo 2)

Traendo le giuste conclusioni, senza eccessivi allarmismi, si rileva che

il bambino obeso sarà con buone probabilità un adulto obeso con maggiori probabilità di sviluppare patologie associabili al suo stato e quindi una aspettativa di vita minore.

### Il BMI e i percentili nei bambini e nei ragazzi

#### Come capire se il bambino ha problemi di peso?

L'IMC (Indice di Massa Corporea) è un sistema per valutare il proprio peso corporeo, si ottiene dividendo il peso corporeo (espresso in kg) per l'altezza (in metri) elevata al quadrato. Con un semplice calcolo si ottiene un valore, espresso in kg/m<sup>2</sup>, che ci informa della nostra massa grassa e ci dice se siamo troppo magri, normopeso, o sovrappeso o obesi. Utilizzando la metafora del semaforo se siamo **normopeso** il nostro colore è il verde, quindi dobbiamo mantenerlo, se siamo **sottopeso** o **sovrappeso** il semaforo è giallo dobbiamo prendere peso o perderne un po' per poter raggiungere la normalità, se il semaforo è rosso siamo **obesi**, vuol dire che dobbiamo assolutamente perdere il peso in eccesso che può rappresentare un pericolo per la nostra salute.

BMI (adulti)	CONDIZIONE
< 16.5	GRAVE MAGREZZA!
16-18.5	SOTTOPESO
18.5-25	NORMOPESO
25-30	SOVRAPPESO
30-40	OBESITA' DI MEDIO GRADO!
> 40	OBESITA' DI ALTO GRADO!!!!!!!!!!!!!!

L'infanzia e l'adolescenza si caratterizzano per una notevole variabilità, legata soprattutto al sesso e all'età, per questo si prendono come riferimento le tabelle dei percentili.

I percentili sono curve di crescita che permettono di valutare se lo sviluppo fisico del bambino è adeguato,

confrontando i suoi valori di peso e statura con quelli di altri bambini della stessa età.

I percentili identificano delle linee che definiscono il range considerato normale e accettabile a seconda dell'età.

Le «curve di crescita» sotto riportate sono l'espressione grafica di peso e statura di un certo numero di bambini e bambine presi a campione.

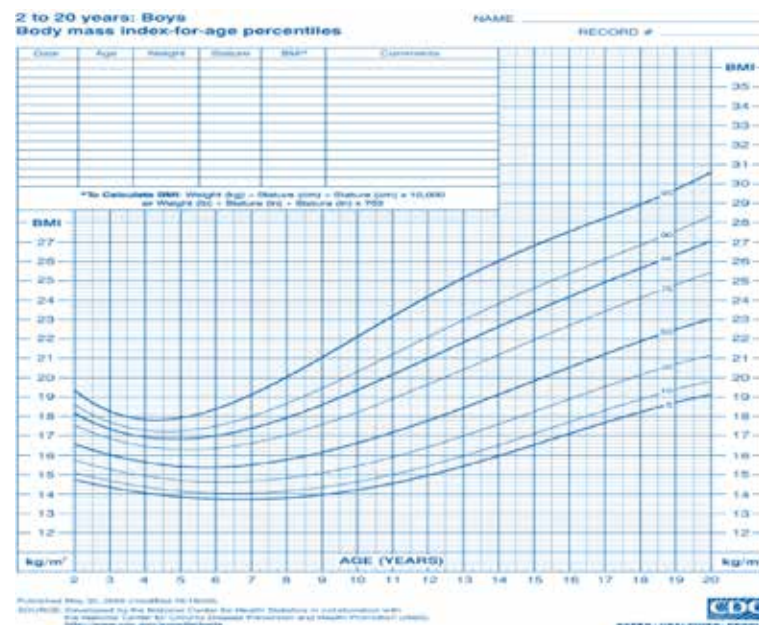
Il valore normale di statura e peso in questo caso, non è mai un numero preciso, ma va identificato all'interno di una fascia di valori intermedi, tra un massimo e un minimo: tra il 3° e il 97° percentile.

In linea di massima vengono considerati normali i bambini che crescono tra il 10° e il 90° percentile, ma non vuol dire che quelli che crescono su curve superiori o inferiori siano anormali o malati.

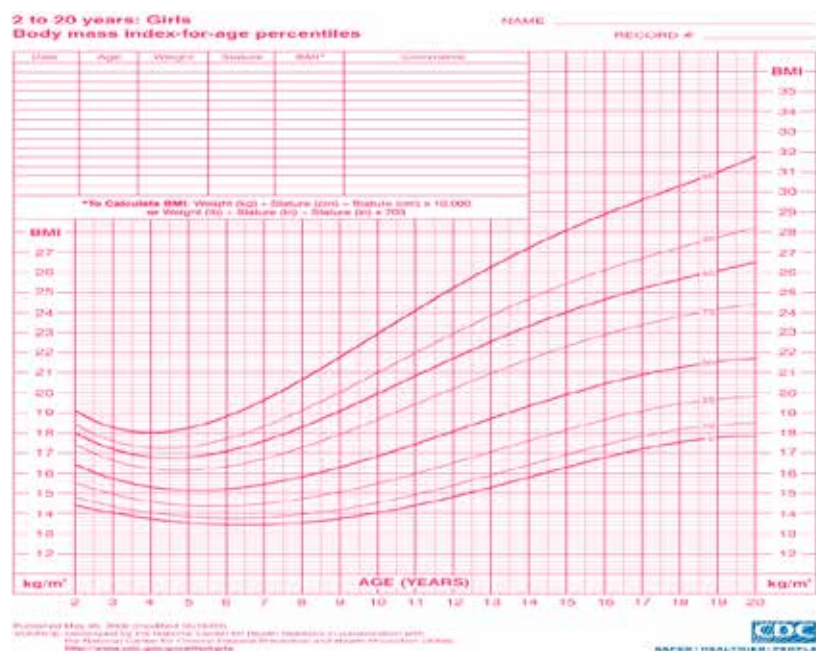
### Il BMI nei bambini e nei ragazzi

Sottopeso	Inferiore al 5° Percentile
Normale	Dal 5° all'85° Percentile
A rischio di sovrappeso	Dal 85° al 95° Percentile
Sovrappeso	Superiore al 95° percentile

Anche in questo caso è possibile usare il riferimento dei colori del semaforo.



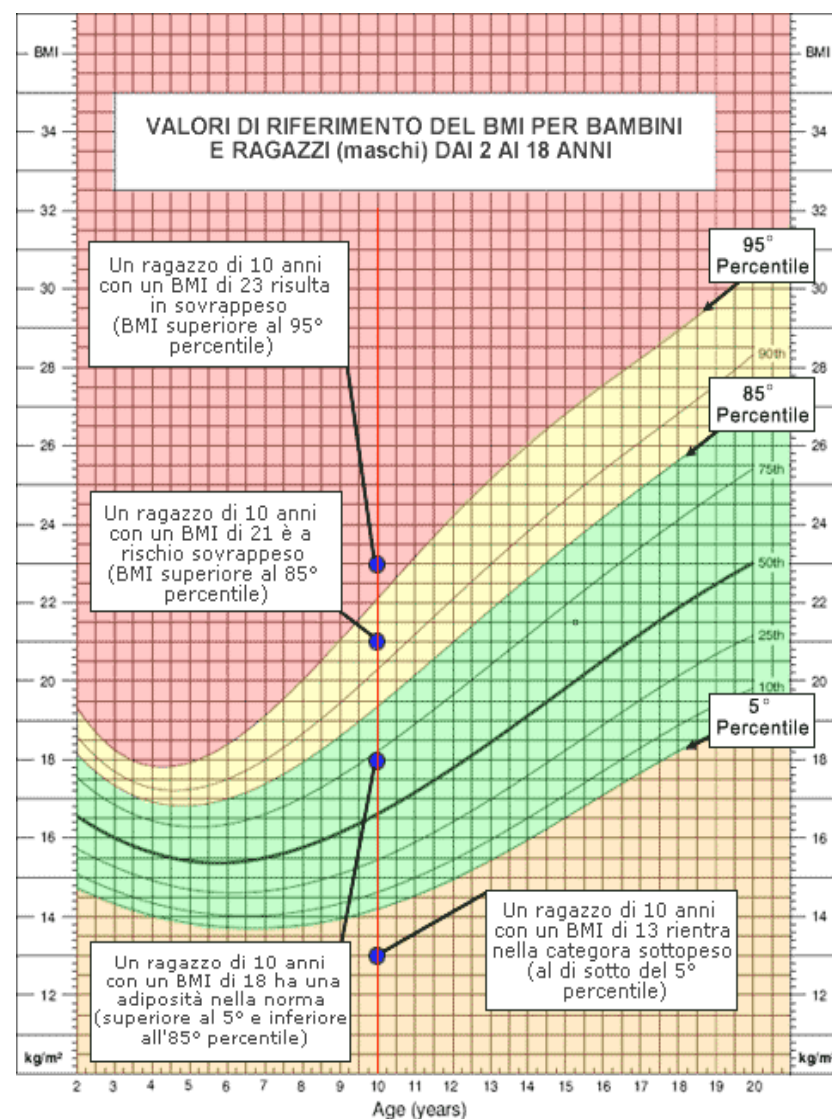




### Le curve di crescita per bambini e bambine

Si deve fare attenzione se la crescita si attesta sui valori più alti (90°) o più bassi (10°) o anche agli ultimi livelli (97° per il massimo e 3° per il minimo) rappresentati nei grafici.

In questi casi sarà opportuno consultare il pediatra e degli esperti in nutrizione che penseranno ad assicurarsi che non ci siano condizioni di rischio (metaboliche od ormonali di eccesso o carenza), o patologie vere e proprie che possano aver influenzato la crescita in un senso o nell'altro.





## MAMMA, COSA SI MANGIA OGGI?

La mamma o la famiglia per poter utilizzare al meglio gli alimenti deve conoscerli e sapere come combinarli fra loro per poter comporre una dieta normocalorica, varia ed equilibrata.

### **Frutta e verdura, quante volte al giorno? I carboidrati fanno bene? E le uova?**

La piramide alimentare, rappresentativa della dieta Mediterranea, è la risposta a tutte le domande e può indirizzare nella preparazione del pasto a partire dalla spesa, evitando di essere ipnotizzati dal marketing, dalla televisione e dagli spot, che spesso suggeriscono una piramide capovolta.

La piramide è uno schema che distribuisce gli alimenti con caratteristiche nutrizionali simili in gradini, ponendo alla base, come fondamento a sostegno della struttura, quelli più utili per il mantenimento di un buono stato di salute, e via via fino all'apice quelli da consumarsi con minor frequenza o a dirittura con parsimonia.

La base è rappresentata dal gruppo della frutta e verdura, molto ricchi di acqua, fibra, vitamine A e C, sali minerali e antiossidanti (la vitamina A è una componente della retina umana

essenziale per la visione e l'accrescimento, la vitamina C ha funzione di prevenzione delle emorragie, antiossidante e di potenziamento del sistema immunitario). Per stare bene ne dovremmo consumare almeno 5 porzioni al giorno.

Il secondo settore, sempre alla base, comprende i cereali come pane, pasta, riso e patate che sono alimenti ricchi di carboidrati complessi, ma anche di proteine e fibra. Dovremmo consumarne 4-6 porzioni al giorno.

Il terzo settore comprende i condimenti oli vegetali, in special modo l'olio di oliva extravergine, l'olio di mais e girasole. Sono necessarie 3 porzioni al giorno per assicurarsi un buon apporto di calorie, acidi grassi essenziali e vitamina E a funzione antiossidante (la vitamina E funge da spazzino nei confronti dei radicali liberi alla base del processo di invecchiamento cellulare e cancerogenesi).

Quotidianamente dovremmo consumare 2 porzioni di latte o yogurt, possibilmente parzialmente scremati, con buon apporto di calcio (essenziale per la mineralizzazione ossea, la contrattilità muscolare e cardiaca) e pochi grassi.

La parte centrale della piramide è dedicata agli alimenti proteici da assumere nell'arco di una settimana. Carne, pesce, legumi, formaggi, uova e affettati sono tutti ricchi di proteine, ma hanno anche proprietà nutrizionali specifiche.

Il pesce, oltre alle proteine, fornisce acidi grassi essenziali: gli omega 3; la carne è fonte di ferro (fondamentale nel processo di rifornimento di ossigeno dei tessuti) e vitamine del gruppo B; i legumi, soprattutto quelli secchi, forniscono carboidrati, fibra e calcio, ferro mentre i formaggi sono ricchi di calcio, ma, anche, di grassi saturi e colesterolo.

Infine uova e insaccati sono ricchi di grassi animali e colesterolo. La frequenza con cui consumare questi alimenti varia secondo queste loro proprietà nutrizionali specifiche. Nell'arco di una settimana dovremmo assumere tre porzioni di carne, tre di pesce, tre di legumi e tre di formaggi, mentre uova e insaccati, per la loro ricchezza in grassi saturi e colesterolo, dovrebbero entrambi essere limitati a una volta per settimana.

Vicini a raggiungere l'apice scopriamo gli alimenti che dovremmo consumare occasionalmente anche se molti di essi sono consumati giornalmente dai nostri bambini. Si tratta di dolci, snack salati come le patatine in busta e le bevande zuccherate analcoliche.

All'apice si trovano lo zucchero, o saccarosio, e il sale di cui spesso abusiamo per abitudine. È importante ridurre il sale prediligendo quello iodato per non indurre nel bambino una abitudine al saporito che con il tempo favorirebbe l'insorgenza di ipertensione.

Dobbiamo imparare a riconoscere quegli alimenti che sono già ricchi di sale, per esempio gli insaccati, i formaggi, le olive e i capperi conservati, ed anche molti prodotti industriali. Inoltre, il pane, le uova, il pesce, la carne ed altri alimenti naturali, non trattati, contengono il sodio, componente principale del sale, e quindi è inutile e dannoso aggiungerne dell'altro.

La versione aggiornata della piramide alimentare pone alla base anche i cereali in particolare quelli integrali incoraggiando l'uso di oli, frutta secca e spezie (in sostituzione del sale), il pesce e scoraggiando il consumo di carne rossa, insaccati ma anche di zuccheri raffinati. Sottolinea l'importanza dell'attività fisica, dell'acqua e della convivialità invitando al consumo di prodotti freschi a chilometro o nel rispetto della stagionalità.

## Qualche cenno di biologia per capire meglio

Facciamo una piccola lezione di biologia per spiegare semplicemente e brevemente il significato di alcuni termini sopra utilizzati e ormai di uso comune.

I carboidrati prima citati hanno funzione energetica vale a dire che dalla loro digestione ogni cellula del corpo li utilizza come moneta spendibile per nutrirsi, sopravvivere e funzionare al meglio.

I carboidrati si distinguono in carboidrati complessi che troviamo in pasta, riso, mais, patate, sfarinati in genere, ed in zuccheri semplici come fruttosio, lattosio e saccarosio che sono rispettivamente presenti nella frutta e nel latte, il saccarosio è lo zucchero bianco comunemente usato per zuccherare, di cui non bisognerebbe superare i due cucchiaini al giorno.

Le proteine sono i mattoncini da cui è fatto il nostro organismo hanno funzione plastica, ogni cellula ne è fatta e se ne serve per comunicare con le altre cellule e per la regolazione della propria funzione.

Le vitamine hanno funzione regolatrice di gran parte dei processi biologici si trovano soprattutto ma non solamente, nelle verdure e nella frutta, servono da sostegno per i nostri mezzi di difesa dalle aggressioni esterne e dall'invecchiamento e ci aiutano a rigenerare i tessuti danneggiati.

I grassi hanno funzione energetica e di deposito ma non solo, fanno parte delle cellule e sono i precursori di molecole a funzione di controllo, i grassi saturi sono quelli cattivi che se assunti in eccesso fanno ingrassare e ammalare il cuore ostruendo le arterie, si trovano soprattutto nel burro, nei formaggi, nella panna e nei preparati che li contengono, nelle carni grasse.

I grassi insaturi sono quelli buoni presenti nella frutta secca, negli oli vegetali e nel pesce.

Questi grassi hanno azione opposta ai precedenti aiutano il cuore a rimanere sano e ci proteggono dall'invecchiamento e dalle malattie, prevengono l'obesità se usati in sostituzione dei precedenti.

L'acqua è essenziale per la vita delle cellule che senza non funzionerebbero e morirebbero; è necessario, soprattutto dopo l'attività fisica e in caso di alte temperature, berne almeno 1,5 litri al giorno.



## QUANTO POSSO MANGIARE ?

Per impostare una dieta adeguata e normocalorica occorre conoscere le abitudini di vita del bambino: il suo livello di attività fisica, le ore dedicate allo studio e il tempo libero.

Occorre avere un perfetto bilancio energetico, per tenere in equilibrio i due piatti della bilancia, il cibo e i nutrienti ingeriti da una parte deve essere pari alle calorie spese nel compiere le abituali azioni quotidiane dall'altra.

Ogni bambino, come ogni adulto dovrebbe avere cucito addosso il proprio piano alimentare come "un abito su misura", dopo aver preso le "misure giuste": la sua età e il livello di accrescimento, il peso e l'altezza, le misure corporee, il livello di attività fisica per poter intervenire soprattutto in caso di malnutrizione (denutrizione o iperalimentazione) tempestivamente.

Tuttavia esistono delle norme generali di buona prassi alimen-

tare che ripartiscono l'apporto calorico in 4-5 pasti riportando le seguenti percentuali:

colazione e spuntini 20% dell'introito calorico giornaliero, pranzo 35-40%, merenda 10%, cena 30-35%.

L'apporto di proteine deve corrispondere al 10-12% delle calorie totali assunte, l'apporto di carboidrati al 58-60%, con apporto di zuccheri semplici inferiore al 10%, l'apporto in grassi pari al 25-30% di cui saturi inferiore al 10% e di colesterolo pari a 100mg/1000 Kcal assunte. L'apporto in fibra pari a circa 0,5 gr/Kg di peso corporeo ideale del bambino o pari a 10g/1000 Kcal assunte.

E' necessario integrare nella dieta del bambino attivo almeno due spuntini secondo le percentuali caloriche prima riportate, valorizzare la prima colazione che deve apportare carboidrati

complessi, fibre, proteine e vitamine. Ciò aiuterebbe a non avvertire la fame prima del pasto successivo e non mangiare al di fuori dei 5 pasti previsti. Seguendo le indicazioni della piramide quasi come una formula magica per ottenere uno stato di salute psico-fisica, occorrerebbe mettere nella pozione una buona dose di frutta e verdura, carboidrati, un pizzico di grassi ingrediente comunque essenziale, e per finire un cocktail di proteine (prese nelle giuste quantità da formaggi, legumi, carne, pesce e uova), ingrediente fondamentale, per assicurare il giusto apporto di ferro e calcio, solo in caso di muscoli, ossa forti e mente sveglia, la magia può essere considerata riuscita.

E' necessario, per sentirci più agili e scattanti aumentare l'apporto di cereali integrali, ciò consente di difendersi da malattie dell'apparato digerente, dando una mano ai nostri amici batteri "buoni" presenti nell'intestino a spazzare via tutte le scorie derivanti dalla digestione del cibo.

Importante è anche ridurre l'assunzione di zuccheri ad elevato indice glicemico che apportano molte calorie e saziano poco (lo zucchero bianco e tutto ciò che lo contiene) a favore di quelli a basso indice glicemico come alcuni frutti, che ci permettono di affrontare la giornata senza cali della forza fisica e lucidità.

Seguono alcune indicazioni e schemi generali sul corretto apporto calorico.

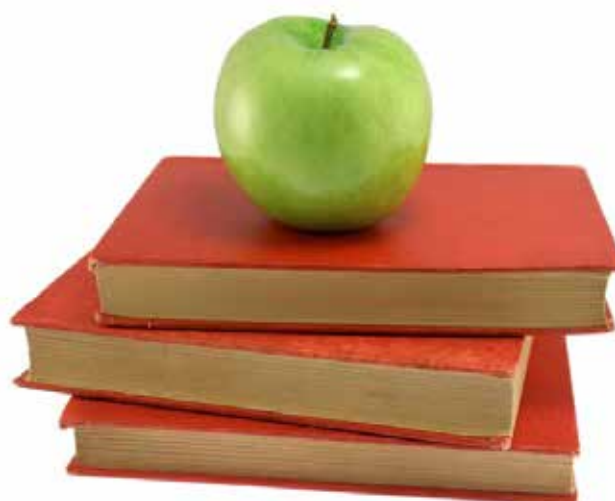
Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/giorno espresso in range nei pasti principali, spuntino e merenda, per fasce di età scolare :

<b>3-6 anni Energia(kcal) Min-max</b>	
Colazione 15%	188 - 274
Spuntino 5%	62 - 91
Pranzo 40%	501 - 732
Merenda 10%	125 - 183
Cena 30%	375 - 550
<b>TOTALE</b>	<b>1252 - 1829</b>

<b>6-11 anni Energia(kcal) Min-max</b>	
Colazione 15%	235 - 341
Spuntino 5%	78 - 114
Pranzo 40%	626 - 910
Merenda 10%	156 - 228
Cena 30%	469 - 682
<b>TOTALE</b>	<b>1565 - 2275</b>

<b>11-15 anni Energia(kcal) Min-max</b>	
Colazione 15%	298 - 357
Spuntino 5%	99 - 119
Pranzo 40%	794 - 952
Merenda 10%	198 - 238
Cena 30%	595 - 714
<b>TOTALE</b>	<b>1984 - 2380</b>





## LA GIORNATA ALIMENTARE

### **Alcune proposte per una prima colazione equilibrata:**

- Una tazza di latte eventualmente arricchita con orzo o malto, pane o fette biscottate con miele o marmellata
- Una tazza di latte con biscotti secchi o integrali
- Una tazza di latte o uno yogurt con fiocchi di cereali
- Un vasetto di yogurt, con frutta fresca e pane
- Una tazza di latte con una piccola fetta di torta casalinga alle mele
- Una spremuta fresca di agrumi e pane con marmellata o miele

### **Alcune proposte per uno spuntino equilibrato:**

- Frutta fresca di stagione
- Pane tipo comune o ai cereali o integrale

### **Alcune proposte per una merenda pomeridiana equilibrata: .**

- Latte o yogurt con cereali
- Latte con pane
- Latte con fette biscottate, marmellata
- Frullato di latte e frutta fresca
- Yogurt alla frutta

- Una fetta di torta casalinga allo yogurt o carote o mele o crostata con marmellata
- Budino alla vaniglia o cacao fatto in casa
- Gelato preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi, grassi idrogenati.

Sono sconsigliati: panini con salumi, pizze, focacce, patatine fritte, snacks, dolci elaborati con creme, gelati alla panna.

### **Alcune proposte per un pranzo equilibrato:**

Pasta o riso, carne o formaggio o legumi, vegetali, frutta, pane

### **CENA**

Il pasto serale deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo. Se a pranzo il bambino ha assunto un primo piatto asciutto, la sera si consiglia di proporre una minestra con cereali (passato di verdure con pastina o riso o farro o orzo o una minestra vegetale con pastina). Se il bambino a pranzo ha consumato la carne, a cena bisogna alternare le fonti proteiche (pesce, uova, legumi, formaggio). E' importante che i genitori conoscano anche la composizione del menù scolastico, in modo da scegliere gli alimenti più opportuni per la cena.

### **Alcune proposte per una cena equilibrata:**

Minestra, carne o pesce o uova o formaggio o prosciutto, verdura e frutta



## L'IMPORTANTE E' MANTENERSI IN FORMA, IN CHE MODO?

La sedentarietà è la maggiore causa dell'aumento dell'obesità infantile, la soluzione è semplice, basterebbe avere uno stile di vita attivo a partire dalle piccole cose, andare a scuola o a fare la spesa a piedi o in bici, giocare all'aperto prendere le scale e non l'ascensore.

Lo sport dovrebbe essere elemento essenziale dell'educazione del bambino, rappresentando uno sfogo della naturale esuberanza o un modo per vincere la timidezza.

E' necessario non venga visto come un momento di competizione o impegno fonte di stress, al fine di aumentare la sua adattabilità al rispetto delle regole e la capacità di socializzare.

E' importante incentivare il bambino alla pratica dello sport preferito per almeno due ore a settimana, ne gioverebbe soprattutto chi ha problemi di peso per cui spesso una dieta rappresenta un momento punitivo e di emarginazione da cui si cerca di sfuggire, raramente rappresenta una libera scelta.



## COME CONVINCERE IL BAMBINO A MANGIARE CIO' CHE NON PIACE?

Anzitutto è scorretto dal punto di vista educativo inquadrare il cibo come una ricompensa o una punizione.

Sicuramente se uno dei genitori dimostrerà reticenza nel mangiare la verdura o peggio per abitudine non ne consumerà, il bambino non sarà certo predisposto neppure ad assaggiarla, al contrario se il genitore mangerà con gusto un nuovo alimento riuscirà ad attrarre l'attenzione del figlio ed a invogliarlo senza coercizioni.

Presentare il piatto al meglio ed in un contesto sereno e gioioso incentiverà il consumo, perché anche a tavola l'occhio vuole la sua parte proprio come in uno spot televisivo.

E' necessario proporre l'alimento senza farsi scoraggiare da un rifiuto, gli psicologi suggeriscono di farlo anche in salse diverse o camuffandolo per almeno dieci volte per avere uno stato di familiarità ed accettazione del cibo poco gradito.

E' corretto invogliarlo a mangiare promettendo di portare il bambino al parco o una partita a pallone viste come miraggio che stimoli l'emotività del bambino. Questo non significa saziare la sua necessità di amore e conoscenza con il cibo.







## E' POSSIBILE MANGIANDO SANO RISPARMIARE? CHE SIGNIFICA MANGIARE BIOLOGICO?

Oggi il maggior tasso di obesità è associabile a condizioni socio-economiche disagiate e si registra un incremento del tasso di obesità in alcuni paesi in via di sviluppo come l'America Latina.

Inutile negare che il cibo spazzatura ha un costo basso a fronte di un livello di soddisfacimento del palato maggiore o meglio dei nuovi palati perché è tutta questione di abitudini alimentari.

Se ragionassimo su questo la lotta sarebbe persa, invece dobbiamo recuperare gli insegnamenti della società contadina e rieducare il gusto delle nuove generazioni rispolverando la più volte citata dieta Mediterranea che è la ricetta della longevità e la soluzione a quell'emergenza socio-sanitaria che è l'aumento dell'obesità infantile.

Dobbiamo smontare la teoria per cui mangiare sano sia costoso, inizierei col dire anzitutto che abbiamo un ampio spettro di possibi-

lità di scelta. Parlando di alimenti costosi come la carne, formaggio, affettati, i nostri consumi sono decisamente eccedenti rispetto alle quantità a noi necessarie. Bisognerebbe incrementare i consumi di sostitutivi più economici della carne come fagioli e lenticchie, come facevano i nostri nonni, e di piatti di pasta o altri cereali con più verdure e meno formaggio.

E' vero che la verdura ha un costo ma rispettandone le stagionalità e le vicinanze territoriali del luogo di produzione è possibile decisamente risparmiare.

Certo bisognerebbe anche cambiare abitudini e non conservare a lungo il cibo, quindi fare la spesa giornalmente e nelle giuste quantità per evitare sprechi e godere a pieno delle qualità organolettiche e nutritive dei prodotti freschi.

A parte il bilancio in termini economici che mi sembra già a favore, mangiare sano e a chilometro 0 è un investimento per il futuro, per noi e per le nuove generazioni perché il consumo di verdure, cereali integrali, legumi, pesce ed olio di oliva extravergine che sono la base della dieta Mediterranea è una ricetta efficace antiaging ed una profilassi efficace contro patologie di recente rilievo sanitario associabili ad uno stato di cattiva alimentazione.

Oggi la dieta non è considerata una terapia dalla maggioranza, ma il filosofo Feuerbach asseriva “che siamo quel che mangiamo” intendendo anche attribuire al cibo una influenza sulla coscienza e il modo di pensare, forse bisognerebbe convincersene e convincere la maggioranza.

### **IL BIOLOGICO COSTA UN PO' DI PIU' MA SALVA LA VITA**

Nel carrello del biologico non ci sono solo frutta e ortaggi ma anche carne, pesce e latticini, vino, miele, pasta oli, uova, che costano oggettivamente di più ma offrono vantaggi impagabili.

Dal confronto con altro cibo il primo a dare l'ok al bio è il palato, a fronte magari di un aspetto meno infiocchettato ed edulcorato dall'uso di sostanze chimiche, il sapore risulta più appagante e saziante.

I prodotti biologici sono più controllati dal punto di vista della coltivazione e allevamento, non contengono sostanze di origine chimica e per produrli vi è un minor spreco di materia prima nel rispetto della biodiversità con un impatto ambientale limitato.

I cibi biologici freschi si conservano per minor tempo ma questa è una garanzia di qualità.

Il motivo essenziale per consumare biologico è che è privo di tossine ed agenti che influiscono sul cervello, sulle nostre attività metaboliche e sull'aspettativa di vita, anzi è ricco di sostanze curative e protettive di rapido assorbimento.

In realtà il cibo biologico è più sano ma anche più saporito, avendo una genesi naturale e non contaminata da sostanze chimiche rinforza il sistema immunitario, previene il deposito di tossine e velocizza lo smaltimento di quelle presenti, accelera la guarigione e stimola la rigenerazione cellulare con effetto protettivo, ricostituente ed antiage.

### **CHE SIGNIFICA MANGIARE BIO?**

I cibi biologici non sono qualcosa di nuovo e strano, sono alimenti che derivano da una produzione agro-alimentare “pulita”, in perfetta armonia con la natura che esclude l'uso, nei campi e nelle stalle, di qualsiasi prodotto chimico di sintesi (pesticidi, erbicidi, fertilizzanti, antibiotici, etc.). Lo scopo di tali coltivazioni e lavorazioni è produrre cibi che conservano tutte le loro proprietà naturali; allevare animali sani, rispettando il loro benessere; recuperare la biodiversità, preservando l'integrità del territorio e i suoi aspetti paesaggistici.



La frutta e la verdura “biologica”, così come tutti gli altri prodotti definiti così, si riconoscono da una specifica etichetta che deve riportare delle indicazioni particolari: La dicitura “Agricoltura Biologica - Regime di controllo CE” e il logo europeo dell'agricoltura biologica non sono obbligatori, anche se si ritrovano molto spesso.

### **PERCHE' MANGIARE BIO?**

1. I prodotti dell'agricoltura biologica sono buoni e gustosi, sicuri da mangiare e con elevati valori nutritivi, superiori ai prodotti dell'agricoltura convenzionale.

Contengono più vitamine, sali minerali, oligoelementi che ci difendono dall'invecchiamento cellulare precoce e hanno meno nitrati (sostanze potenzialmente cancerogene);

2. Gli alimenti biologici sono OGM free al 100%.

3. Sono prodotti di stagione e per la conservazione per il metodo in cui vengono prodotti non danneggiano l'ambiente

Quindi :

**Mangiare biologico è una scelta ben precisa per noi, per il nostro futuro e per quello dell'ambiente. Mangiare biologico significa prendersi cura di sé, anche quando si fa la spesa.**

**MANGIARE SANO RISPARMIANDO E VALORIZZANDO IL NOSTRO TERRITORIO, LA STORIA E LE NOSTRE TRADIZIONI, SI PUO': SCEGLIENDO I PRODOTTI TIPICI E A KM ZERO**

I prodotti tipici sono prodotti che presentano caratteristiche uniche legate ad un particolare territorio mentre i prodotti a Km 0 sono tutti quei prodotti, per lo più generi alimentari, che vengono venduti e consumati vicino nel raggio di pochi chilometri dal luogo di produzione; sono anche chiamati prodotti a filiera corta. Questi alimenti sono più buoni, più freschi, meno costosi.

Km zero significa anche rispetto e valorizzazione del proprio territorio: una produzione che non inquina l'ambiente, che rispetta i ritmi della natura, che valorizza le produzioni locali e i prodotti stagionali.

### **ETICHETTE: imparare a decifrarle è il primo passo verso una dieta piacevole, sicura e salutare**

Leggere bene le etichette alimentari dei prodotti che acquistiamo è importante: è infatti l'unico modo mediante il quale possiamo sapere qualcosa riguardo ciò che mangiamo o beviamo.

L'etichetta dei prodotti alimentari riporta la lista completa degli ingredienti, la tabella nutrizionale, i termini di scadenza, le modalità di conservazione e l'origine del prodotto.

Ecco alcune regole per capire le etichette alimentari:

**REGOLA NUMERO UNO:** etichette ricche di indicazioni alimentari sono sinonimo di qualità del prodotto

**REGOLA NUMERO DUE:** gli ingredienti sono indicati per ordine decrescente di quantità

**REGOLA NUMERO TRE:** attenzione agli slogan

“Senza zucchero”, se nell'etichetta troviamo riportate le seguenti diciture “sciroppo di glucosio”, “sciroppo di fruttosio”, “maltosio”, “amido di mais”, “sciroppo di vegetali” vuol dire che l'alimento contiene indirettamente dello zucchero; queste sostanze hanno, infatti, un indice glicemico simile al saccarosio. Preferire prodotti dolcificati con succo di uva o succo di mela o fruttosio puro.

“Senza grassi”, se nell'etichetta troviamo la dicitura “mono e digliceridi degli acidi grassi” essi sono metabolizzati dall'organismo come grassi. Preferire gli alimenti contenenti grassi

mono-poli-insaturi.

“Grassi vegetali non idrogenati”, questa dicitura è troppo generica e spesso maschera l'uso di oli di bassa qualità (es. olio di palma).

“Senza calorie” o “Dietetico”, molte volte in questi prodotti troviamo come dolcificante l'aspartame che, è stato scientificamente provato essere un composto potenzialmente cancerogeno.

**REGOLA NUMERO QUATTRO :** Impariamo a verificare la qualità, spesso l'uso massiccio di additivi sottolinea la scarsa qualità dell'alimento, perché queste sostanze molte volte vengono usate per mascherare l'assenza di alcuni ingredienti troppo costosi o per compensare la scarsa qualità delle materie prime.

### **TERAPIA ALIMENTARE**

Ecco a conclusione della trattazione una classifica dei cibi che ci permettono di rimanere in salute, di non invecchiare e di sopravvivere di più e meglio

**1. Cereali integrali** (grani interi con il rivestimento da cucinare come il riso, fiocchi ovvero grani pestati, farine integrali al 100 per cento).

gli antiossidanti contenuti nel grano integrale, ricchi in vitamina E, vitamine del complesso B, carotenoidi, zinco, rame, selenio ed altri oligominerali, distruggono i radicali liberi 50 volte di più delle vitamine C ed E da sole.

**2. Legumi** consumati il più spesso possibile, anche ogni giorno. Naturalmente con la buccia, ricchissima di saponine, fitati e polifenoli antiossidanti.

**3. Verdure** e frutta ogni giorno in almeno 6 porzioni (250 g per le verdure da cuocere, 100 g per quelle da mangiare crude).

Le verdure più antiossidanti sono le più verdi, colorate o piccanti (crescione, rughetta, spinaci, broccoli, foglie di rapa, foglie di ravanella, cavolo verza, cavolo nero, agretti, bietta ecc).

Ottimi anche gli ortaggi diversamente colorati: peperoni ros-

si e gialli, cavolo rosso, carote arancione scuro, zucca gialla carica, pomodoro rosso fuoco (anche all'interno), barbabietola rossa, salsa di pomodoro cruda.

La frutta deve essere, a maturazione, la più acidula o colorata (giallo-rosso-bluastro-nero): arance, albicocche, pompelmo, mandarini, more, mirtilli, uva nera, prugne nere, fragole, ciliegie, meglio pesche a polpa gialla che bianca, ananas, kiwi, cachi ecc). La buccia se edibile va sempre mangiata. Il suo potere antiossidante previene la formazione di calcoli biliari e inoltre favorisce l'aumento dell'HDL (colesterolo buono)

**4. Oli vegetali crudi** (soprattutto extra vergine d'oliva spremuto a freddo ottenuti dal solo processo di pressione del frutto senza utilizzo di ulteriori processi di natura chimico-fisica) al posto di grassi animali.

Tutti i benefici dell'olio extra-vergine di oliva una autentica medicina naturale

La presenza di tocoferoli (vitamina E) e polifenoli conferisce all'olio evo una importante azione antiossidante, a parte il sapore eccezionale fornito alle pietanze, promuove stimoli secretori dell'apparato digerente così da favorire la digestione, conservando una buona tollerabilità gastrica e intestinale, protegge la mucosa da ulcere, grazie all'azione svolta sulla cistifellea ha una azione lassativa e previene la formazione di calcoli biliari e l'aumento dell'HDL colesterolo buono. Rappresenta anche un antinfiammatorio naturale, antidepressivo e una prevenzione all'aterosclerosi e all'Alzheimer ma le proprietà

sono ancora molte e probabilmente non tutte conosciute ... Perché farne a meno?

Uno studio dimostra che l'olio di oliva è molto sensibile alla luce. Perde più antiossidanti (steroli e polifenoli) in bottiglie di vetro chiaro. L'ideale sarebbe conservarlo in bottiglie di vetro color bruno, non verde.

**5. Cucina antiossidante.** Cuocere poco il più brevemente possibile in poca acqua. Consumare molti alimenti crudi o appena scottati. Non lasciare mai il cibo a temperatura ambiente, ma metterlo in frigorifero. Evitare l'eccessiva esposizione degli alimenti all'aria e alla luce. Le verdure vanno prima lavate e poi tagliate o affettate. Non usate le frittiture, specie di carne e pesce. Evitare di bruciare o brunire i cibi arrostiti. Imparare a condire tutto "a crudo".

Legumi e cereali integrali in chicchi perdono meno ossidanti se cotti in pentola a pressione. Utilizzare, magari con adattamenti e semplificazioni, le ricette della tradizione contadina.

**6. Spezie ed erbe aromatiche,** soprattutto zenzero, curcuma, timo, salvia, rosmarino e origano, sono ottimi antiossidanti.

**7. Succhi naturali integrali** di frutta o verdura, per potenziare il valore antiossidante della dieta ottenuti da frullati casalinghi.

Succhi di frutta confezionati apportano più calorie rispetto a antiossidanti come le vitamine A, C (acido ascorbico) ed E aggiunte come con servanti.





## ALIMENTAZIONE SIGNIFICA: FUTURO, BENESSERE, EDUCAZIONE

### **Futuro**

Abituarsi, fin dalla tenera età, ad un'equilibrata alimentazione influisce sulle abitudini alimentari di domani.

### **Benessere**

Assumere tutti i nutrienti necessari al nostro organismo, mantenere un peso adeguato alla propria altezza e praticare quotidianamente attività fisica può influire positivamente sul nostro stato di salute.

### **Educazione**

Anche i genitori più esigenti spesso non ritengono l'alimentazione parte integrante di una buona educazione. I ragazzi imparano dai genitori, quindi se i genitori non conoscono i principi di base di una corretta alimentazione, i figli, imitandoli, commetteranno degli errori.

### **Perché devo rispettare le stagionalità**

di frutta e verdura?

“So quando mangiare le zucchine e i fagiolini? e quando il cavolfiore?”

E qual è la stagione in cui si raccolgono le mele e quella in cui si raccolgono le fragole?”

Bene, bimbi, se vi siete fatti queste domande e non sapete dare la risposta, da oggi diventerete dei veri esperti e saprete quando la natura ci dona un frutto piuttosto che un altro, e soprattutto ne comprenderete il motivo.

Un po' come il contadino che coltiva la sua terra: lui sì, deve essere un vero esperto, e nella sua terra ci deve mettere il seme giusto,

al momento giusto! “Al momento giusto” significa quando il calore della terra può accogliere questo piccolo seme, e quando il vento e la temperatura ambientale permetteranno a quel piccolo semino di sviluppare un albero o una pianta dalle solide radici e dai tanti frutti!

Perciò bambini, se avete un nonno, uno zio o il papà che sanno coltivare la terra, da oggi imparate da loro e fate loro tante domande, cercando di scoprire i segreti della natura, e perché no, chiedete di creare insieme un orto stagionale: coltivare un orto ci aiuta a scegliere ciò che mangiamo in base alle nostre esigenze e non secondo quelle del mercato: il rapporto diretto con la terra insegna a scoprire il piacere del cibo, il valore della biodiversità e il rispetto dell'ambiente.

L'agricoltura industriale e le importazioni ci hanno abituati a mangiare ogni tipo di frutta e verdura durante tutto l'arco dell'anno, prodotti agroalimentari fuori stagione che provengono da coltivazioni artificiali o paesi lontanissimi.

Ad alcuni è capitato di gustare un appetitoso dessert a base di frutta tropicale dall'aspetto invitante, ad altri più semplicemente di veder comparire, tra i banchi del supermercato, zucche in estate e meloni in pieno inverno.

Chi sa al giorno d'oggi qual è il periodo in cui crescono zucchine, bietole o mele, dato che sono sempre disponibili sul mercato?

Ma noi possiamo essere dei consumatori attenti ed esperti a scegliere e a consigliare ai genitori di comprare un frutto piuttosto che un altro, a seconda della loro STAGIONALITÀ, nel rispetto della natura e della nostra salute!



## Cos'è la STAGIONALITÀ degli alimenti?

Stagionalità significa consumare prodotti di stagione e significa prediligere alimenti che si trovano nel punto più alto delle loro qualità nutritive e che presentano massimi livelli di freschezza, fragranza e appetibilità.

### Perché scegliere secondo la stagionalità?

- Perché un prodotto di stagione è più buono: un frutto coltivato fuori stagione non può eguagliare il profumo e il sapore di uno maturato naturalmente. Provatelo per credere: provate ad assaggiare una fragola a maggio - giugno, e ad assaggiarla a dicembre, il sapore sarà diverso!
- Per rispetto dell'ambiente: I prodotti stagionali hanno tendenzialmente percorso meno chilometri, e pertanto causano un minor inquinamento; Tutto ciò si traduce in un minor impatto ambientale e in un costo al consumo mediamente inferiore.
- I prodotti di stagione hanno meno pesticidi: Le serre e le importazioni dai paesi esotici, provvedono a far trovare sul banco del fruttivendolo o nella grande distribuzione qualunque frutto o verdura durante tutto l'anno. Questo ovviamente porta ad assumere insieme agli alimenti, anche sostanze chimiche quali i conservanti come gli antimicrobici.
- Perché un prodotto di stagione è più ricco di vitamine e sali minerali:

frutta e verdura coltivate e gustate nel periodo giusto oltre che più saporite sono più ricche di vitamine. “Madre Natura” è una mamma sempre attenta alla nostra salute, e sa cosa più ci serve in ogni stagione! Per questo, in autunno ci offre le nostre amate arance, ricche di vitamina C che aiuta a proteggerci dalle influenze stagionali, e di estate ci offre anguria e meloni ricche di acqua, che tanto ci serve a sopportare meglio il caldo estivo; o ancora albicocche, pesche e tutti i frutti arancioni, ricchi di Beta- carotene che migliorano la nostra abbronzatura.

Per cui dobbiamo solo FIDARCI di “Madre Natura”, e portare in tavola frutta e verdura che la stagione ci offre, perché sono quelli i prodotti di cui abbiamo più bisogno in quel momento.



E poi noi in Italia siamo fortunati! In un paese come l'Italia, il clima e la natura consentono ai consumatori di avere mese per mese una ricca scelta di alimenti che rispondono appieno alle esigenze del gusto, fornendo al contempo la possibilità di un'alimentazione variata e di garantire l'apporto di vitamine e sali minerali indispensabili per una corretta nutrizione.

Con il rispetto della stagionalità niente ciliegie o pesche a Natale, ma dolci arance in Puglia, mele in Trentino o carote in Abruzzo ed anche altre specialità offerte dai diversi territori a seconda delle stagioni. Una opportunità per garantire cibi freschi, genuini, ma anche per favorire la conoscenza e l'integrazione nei propri territori di residenza.





## Filiera corta e prodotti tipici a Km 0

Una volta compresa la stagionalità dei prodotti, è importante capire l'importanza che ciò che mangiamo non derivi da molto lontano, ma possibilmente dal nostro territorio, dalla nostra terra, e che dunque il nostro cibo percorra quasi “zero chilometri” dal produttore (il contadino) alla nostra tavola.

Sapevate che per trasportare un chilo di banane dal Perù una nave deve percorrere ben 13.500 km?

Quando si parla di ‘prodotti a km0’ o ‘filiera corta’ si fa riferimento a prodotti, solitamente generi alimentari, la cui vendita avviene in un’area distante pochi chilometri da quella di produzione.

La filiera corta punta alla riduzione dei passaggi che altrimenti intercorrerebbero tra il produttore ed il consumatore determinando anche un netto abbattimento delle spese legate alla distribuzione e al trasporto.



## Perché scegliere i prodotti a km 0 ?

- Per ridurre inquinamento e del riscaldamento globale, come l'emissione di anidride carbonica dovuta ai trasporti e l'impiego di imballaggi per la distribuzione;
- Per acquistare prodotti nostrani, più freschi e di stagione, che non hanno perso le proprietà organolettiche a causa di lunghi viaggi;
- Per riscoprire il valore della stagionalità
- Per valorizzare le differenze biologiche e recuperare molte ricette tipiche cadute in disuso.

Scegliere di acquistare generi alimentari a km 0 è una scelta più sostenibile per l'ambiente, più economica ed in grado di valorizzare le realtà locali.

È necessario che ci si riabituì al consumo dei prodotti della nostra terra e di stagione, non subire passivamente le abitudini proposte dai grandi mercati, leggere attentamente la provenienza dei prodotti, preferire quando è possibile l'acquisto diretto dal produttore.

Dal produttore al consumatore la distanza è uguale a “zero”.

**IMPORTANTE!** Non troverete qualsiasi tipo di alimento, ma solo prodotti di stagione e prodotti locali. Questa potrà anche essere l'occasione per riappropriarci delle tradizioni enogastronomiche locali, riscoprendo magari la bontà di un prodotto che fino adesso non avevamo avuto l'occasione di assaggiare.



## MENÙ TIPICO GIORNALIERO

La prima colazione:

il pasto più importante della giornata.

Perché è importante?

Perché i bambini che fanno una buona colazione, hanno un miglior rendimento scolastico. Chi non mangia invece fatica a concentrarsi e a mantenere l'attenzione su quello che sta spiegando l'insegnante

Perché serve a spezzare il digiuno: dopo 8-10 ore dall'ultimo pasto, l'organismo umano ha la necessità di accumulare nuove energie.

La colazione deve quindi esserci e deve essere adeguata: deve fornire non solo zuccheri semplici (zucchero e merendine), che si smaltiscono in appena un'ora, ma anche zuccheri complessi (come pane integrale e frutta) che danno le energie necessarie per arrivare fino al pranzo.

Mai consumarla velocemente! Basta organizzarsi, per esempio apparecchiando la tavola la sera prima e preparando una volta alla settimana una ciambella con la mamma o con la nonna.

### Consiglio per la PRIMA COLAZIONE:

#### CIAMBELLA ALLO YOGURT CON CIOCCOLATO E ARANCIA:

Ingredienti:

- 250 g di farina semi-integrale
- 125 g di yogurt bianco
- 100 g di zucchero integrale di canna
- 2 uova
- 100 g di cioccolato fondente
- 80 ml di olio di girasole
- 50 g di fecola o maizena
- 50 g di mandorle
- 1 arancia (succo e buccia grattugiata)
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

Preparazione:

In una ciotola sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere lo yogurt, l'olio, la buccia grattugiata dell'arancia e il succo. Tostare e tritare finemente le mandorle. Tritare grossolanamente il cioccolato fondente. Aggiungere al composto già preparato la farina, la fecola, il lievito e le mandorle tritate. Una volta amalgamati bene tutti gli ingredienti, unire anche il cioccolato tritato. Versare il composto in uno stampo imburrato da ciambella. Cuocere la ciambella allo yogurt, arancia e mandorle nel forno preriscaldato a 180° per 30-35 minuti. Effettuare la prova cottura con uno stecchino di legno prima di estrarla.

### Perché fa bene:

- Farina integrale: ha più ferro, vitamina B, vitamina E e fibra. Permette di farci sentire più sazi più a lungo
- Mandorle: rafforzano le ossa perché sono ricche di calcio e sono un concentrato di “grassi buoni”, quelli che ci fanno bene al cuore
- Cioccolato fondente, ricco di antiossidanti che ci fanno bene alla pelle e al cuore e ci aiuta ad avere quell’energia di cui abbiamo bisogno al mattino
- A differenza delle merendine, una ciambella fatta in casa non ha conservanti, né coloranti, né grassi che ci fanno male, ma solo ingredienti sani



Una tazza di latte (anche spolverata con un po' di cacao se piace) o uno yogurt; cereali, una macedonia di frutta fresca; qualche fetta biscottata (o pane) con poca marmellata o col miele o anche con una crema al cioccolato. Durante l'inverno si può aggiungere un bicchiere di spremuta d'arancia per assicurarci una buona dose di vitamina C.



### Pranzo e la Cena:

Le regole generali per il pranzo e per la cena:

- mangiare un primo piatto diverso tra pranzo e cena e alternare le verdure crude con quelle cotte a proprio piacimento durante i due pasti evitando a cena piatti a base di carne o pesce se già consumati nel pasto di mezzogiorno.
- La pasta può essere presente tutti i giorni a pranzo e a cena, alternando piatti asciutti (ad esempio pasta al pomodoro, verdura varia, al pesto o col ragù) con piatti in brodo. È importante tuttavia che i carboidrati complessi (pane, pasta, riso, orzo, farro) siano proposti a pranzo in misura superiore rispetto alla cena perché servono per fornire energia in vista degli impegni pomeridiani.
- I legumi, associati ai cereali, costituiscono un ottimo piatto unico, contenente proteine ad alto valore biologico esattamente come la carne o il pesce
- Le verdure: devono comparire sulla tavola tutti i giorni, sia a pranzo e a cena (cotte o crude), perché sono fonte di sali minerali e vitamine
- Per condire utilizza l'olio extravergine d'oliva dei nostri uliveti (prodotto a km 0), ricco di vitamina E e di antiossidanti, aiuta il nostro cuore a funzionare meglio.



Consiglio per la il **CONTORNO DI VERDURE:**

### **CROCCHETTE ALLA ZUCCA**

Molto semplici da realizzare; si cuociono in forno così che rimangano più leggere e sane, e piacciono a tutti, anche ai più piccoli!

Ingredienti:

- 500 g di zucca;
- 100 g di ricotta;
- 30 g di pan grattato;
- 1 uovo;
- parmigiano grattugiato (facoltativo);
- olio, sale, pepe qb.

Preparazione:

Cuocere la zucca al vapore o al forno e quando sarà morbida, schiacciamola con una forchetta per renderla una purea.

Se necessario, facciamola scolare dell'acqua in eccesso posizionandola in un colino a maglie fitte.

Uniamo poi la ricotta, l'uovo, il pan grattato e aggiustiamo di sale e pepe.

Con le dita leggermente unte di olio, formiamo delle polpette cilindriche e posizioniamole su una placca rivestita con carta da forno leggermente unta. A piacere, spolverizzare con del parmigiano grattugiato.

Cuociamo in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti

#### **Perché fa bene:**

La Zucca possiede tante sostanze benefiche come il betacarotene, indispensabile per la formazione della vitamina A, che ci aiuta per mantenere giovane la pelle e dona salute ai nostri occhi.

Stagionalità : autunno

Prodotto a km 0, se coltivato nelle nostre terre

## La Merenda

Un'altra cosa importante da non far mancare mai è infine lo spuntino-merenda di metà mattina, fondamentale per prevenire il calo di attenzione e di umore e spezzare l'intervallo tra i pasti. Evitiamo alimenti supercalorici o panini imbottiti con affetti e formaggi e privilegiamo invece cibi facilmente digeribili ricchi in carboidrati e poveri in grassi come ad esempio frutta e yogurt

### Consiglio per la MERENDA: LA SPREMTA DI ARANCIA

- Prodotto di stagione, se consumato tra Novembre- Gennaio
- Prodotto a km 0, le arance delle nostre terre sono davvero buone e ricche di vitamina C

È consigliabile bere la spremuta d'arancia al naturale, ossia senza l'aggiunta di zucchero. Ma se proprio non si vuol fare a meno di un gusto più zuccherino, allora si consiglia di aggiungere alla spremuta dei mandarini o mandaranci, che risultano essere agrumi più dolci e quindi andrebbero a contrastare l'eventuale asprezza delle arance rendendone il sapore più gradevole.

#### Perché fa bene:

La principale proprietà dell'arancia e l'alto contenuto di vitamina C che, oltre ad aumentare le difese del sistema immunitario, aiuta a favorire l'assorbimento del Ferro ed a combattere i radicali liberi che sono causa dell'invecchiamento di tutte le cellule.



### Consiglio per la MERENDA: PANE, POMODORO E OLIO

Perché PANE, POMODORO E OLIO?

IL PANE: questo semplice e ricco alimento è uno dei protagonisti indiscussi della nostra tradizione., non c'è altro che lo eguagli nella semplicità di ingredienti (è fatto semplicemente da farina, acqua e lievito), neanche crackers, gallette e grissini.

IL POMODORO: un alimento base della dieta mediterranea. Ricco di vitamina E, che assicurano al pomodoro le note proprietà antiossidanti e vitaminizzanti.

L'OLIO è l'ingrediente base della cucina pugliese, un pilastro della dieta mediterranea e l'olio extravergine di oliva che possiede virtù benefiche nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, dei tumori, dell'ipertensione, del diabete e di alcune malattie della pelle.



---

## PRODOTTI TIPICI DELLA NOSTRA REGIONE

### CARTELLATE

Lo sapete perché le cartellate hanno questa tipica forma? Il nome potrebbe derivare da carta, incartellate, cioè sinonimo di incartocciate, secondo la loro tipica forma.

Nella tradizione cristiana rappresenterebbero l'aureola o le fasce che avvolsero il Bambino Gesù nella culla, ma anche la corona di spine al momento della crocifissione

La preparazione avviene componendo nastri di una sottile sfoglia di pasta, ottenuta con farina, olio e vino bianco, unita e avvolta su sé stessa sino a formare una sorta di "rosa" coreografica con cavità e aperture, che poi verrà fritta in abbondante olio.

Ne esistono numerose varianti, ma la ricetta tipica regionale è quella che le vede impregnate di vincotto tiepido o di miele, e poi ricoperte di cannella, zucchero a velo oppure mandorle. Il vincotto è un condimento derivante dalla cottura del mosto proveniente dalle uve salentine Negroamaro e Malvasia o dai fichi.



## FAVE E CICORIE

Chi di voi le ha mai assaggiate?

A secondo della zona prende vari nomi: Fav'eFogghie, Fav'eCicuere, Fav'eCicuredde, . . . (Fave e Foglie, Fave e Cicorie, Fave e Cicorielle, . . .).

Una ricetta tipica della cucina povera pugliese, pochi ingredienti per un piatto naturale e salutare.

Spesso si dice che i piatti più semplici sono i più buoni.... Questa ricetta ne è un esempio: a formare questo piatto sono solo due ingredienti poveri, le fave secche decorticate e le cicorie selvatiche, erbe spontanee dal sapore amarognolo, e richiedono di essere

raccolte a mano nelle zone di campagna; in Puglia è molto comune che si vada per i campi a raccogliere le cicorie . Insieme danno vita a un piatto rustico e saporito, tipico della cucina pugliese.

Per aumentare la morbidezza e la cremosità del purè, alcune famiglie pugliesi fanno cuocere con le fave anche una patata tagliata a fette.. Le fave e cicorie selvatiche sono un piatto senza tempo, che le massaie pugliesi preparano ancora oggi e che viene tramandato di generazione in generazione, per mantenere vivi i sapori di una volta.

A cura di: Dott.ssa Graziana Ascoli  
Biologa Nutrizionista  
Segretaria Slow Food Mare e Gravine







## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI E FONTI

1. Obesità del bambino e dell'adolescente: Consensus su prevenzione, diagnosi e terapia; Società italiana di Pediatria, Argomenti di Pediatria 1/06
2. Linee guida per la terapia dell'obesità essenziale in età evolutiva - Diet therapy for pediatric obesity – Consensus Sinupe (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica) 2010
3. [http://www.governo.it/GovernoInforma/Dossier/obesita\\_infantile/indagine\\_risultati.html](http://www.governo.it/GovernoInforma/Dossier/obesita_infantile/indagine_risultati.html) (2010)
4. Food based dietary guidelines in WHO European Region, World Health Organization 2003
5. UO Nutrizione Dipartimento Sanità Pubblica, Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna, Azienda unità sanitaria di Bologna
6. Attività fisica e obesità, Giampietro M., Spada R., Caldarone G., 2001
7. Linee guida per una sana alimentazione italiana, Ministero delle Politiche Agricole e Forestali, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, 2003
8. Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la Popolazione Italiana, revisione 1996
9. (L.A.R.N.), Società Italiana di Nutrizione Umana, revisione 1996
10. “Per non perderci nella Piramide Alimentare” del 21/02/2011 dott.ssa Annamaria Tomaselli
11. [http://www.naturambiente.net/Cucina\\_pugliese/Prodotti\\_Tipici\\_pugliesi](http://www.naturambiente.net/Cucina_pugliese/Prodotti_Tipici_pugliesi), 2011
12. Decalogo snack per piccoli e ragazzi, Adi-Pringles,2003.
13. Scaglioni S., Raimondi C, Amato O, Galimberti C. Il ruolo dell'attività fisica in bambini ed adolescenti. Doctor Pediatria n. 2 , 2005.
14. M. Ambruzzi: la mensa scolastica. Bambini e Nutrizione. Il Pensiero Scientifico Editore vol. 10.,N. 2 2003.
15. Linee guida per la ristorazione scolastica della Regione Lombardia. Direzione generale Sanità. Unità organizzativa per la prevenzione 2002.
16. Linee guida per una sana alimentazione. INRAN 2003.
17. Proposta di linee guida per la prevenzione in età pediatrica dell'aterosclerosi. SINUPE 2002.



