

CAVOLO... CHE MELA!

NUTRIRE IL CORPO, IL CUORE E LA MENTE

Sportello di consulenza nutrizionale



A cura di:

S.P.E.S. Servizi alla persona educativi e sociali
via Ognissanti 70 - Padova
Ufficio Coordinamento
Servizi Educativi e Scolastici

Azienda U.L.S.S. 16 Padova
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Coordinamento progetto e supervisione:

Alberta Grassetto - S.P.E.S. Padova
Stefania Tessari - Azienda U.L.S.S. 16 Padova

Autori:

Ombretta Zanon - Psicopedagogista scuole S.P.E.S.
Giorgia Pavan - Coordinatrice Centro Infanzia «R. Elena»
Susi Grigoletto - Coordinatrice Centro Infanzia «F. Aporti»

Marina Casazza - Azienda U.L.S.S. 16 Padova



Indice

Introduzione Dr. Siro Facco	2
Introduzione Dr. Urbano Brazzale	3
La voce dei genitori – Alcune domande...	4
Il cibo come occasione educativa	6
Il cibo è relazione	8
Mangiamo di gusto con la piramide italiana della Dieta mediterranea	10
Infine sei utili consigli per le mamme e per i bambini...	12
Fare per imparare - Laboratori... e altro	14
Centro d'infanzia Aporti – Progetto: "Il viaggio di Bocconcino"	15
Centro d'infanzia Regina Elena – La frutta: prepariamo la macedonia	16
Centro d'infanzia Regina Elena – La verdura	17
Centro d'infanzia Regina Elena – Arte ed alimentazione	18
Dai Menù delle Scuole S.P.E.S.: Alcune Ricette delle Nostre Cuoche	19



Introduzione

S.P.E.S., tramite il Centro per le Famiglie "Crescere Insieme", promuove tra le molteplici iniziative rivolte alle famiglie (conversazioni per genitori su tematiche educative, momenti di socializzazione tra i bambini e le famiglie, consulenza psicopedagogica, ecc...), anche uno "Sportello di consulenza nutrizionale".

Questa iniziativa è attiva dal 2013 grazie alla preziosa collaborazione con l'ULSS 16 di Padova – Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione. La gestione dello sportello è affidata all'ULSS 16, Unità operativa di Igiene della Nutrizione e alla responsabile dell'Ufficio Coordinamento servizi educativi scolastici di S.P.E.S.

Lo sportello vuole essere un punto di accoglienza e di sensibilizzazione in risposta ai bisogni dei genitori (circa 1500 famiglie) che accedono alle nostre strutture di nido, scuole dell'infanzia e scuola primaria, nonché di tutti gli operatori che vi lavorano.

All'attività di consulenza, inizialmente proposta, si sono aggiunte ora nuove attività e progetti coordinati con le scuole e le famiglie che prevedono momenti di condivisione/confronto. Il tutto avviene sempre in un'ottica preventiva volta ad accrescere la consapevolezza che nutrire un bambino fin dai primi giorni di vita significa non solo nutrire il corpo... ma anche il cuore e la mente!

Dr. Siro Facco
Direttore Generale S.P.E.S.



Introduzione

Sempre più si delinea a livello globale un preoccupante aumento di inadeguati stili di vita modificabili semplicemente seguendo abitudini alimentari corrette ed attività fisica.

I dati epidemiologici hanno evidenziato che nel 2013 in Veneto il 30% delle persone tra i 18 e 69 anni è risultato sovrappeso ed il 10% obeso. Riguardo la salute dei bambini, in Italia è stato lanciato l'allarme obesità e lo studio "Okkio alla Salute" (effettuato nel 2012 sul territorio del Veneto) ha evidenziato che il 28% dei bambini è in sovrappeso o obeso; solo il 22% effettua attività fisica almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni la settimana come raccomandato; il 19% ha la TV in camera e il 27% guarda la TV o videogiochi per oltre 2 ore al giorno. Solo il 31% dei bambini va a scuola a piedi o in bicicletta. Le cose non vanno meglio sul versante alimentare: il 6% dei bambini salta la prima colazione, il 32% assume una colazione sbilanciata in termini di carboidrati e proteine, il 59% fa una merenda di metà mattina ipercalorica, a base di snack dolci e salati, il 34% non consuma quotidianamente frutta e il 37% non mangia tutti i giorni la verdura. Il 47% beve quotidianamente bevande zuccherate e/o gasate.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, il Ministero della Salute, e la Regione del Veneto grazie al Programma di prevenzione approvano anche piani di attività delle Aziende ULSS per la realizzazione di azioni a livello locale aventi lo scopo di ridurre l'incremento di malattie non trasmissibili.

Il progetto "**Cavolo che mela!**", organizzato tra Azienda ULSS 16 di Padova - Dipartimento di Prevenzione-Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione e l'Istituzione S.P.E.S. (Servizi alla Persona Educativi e Sociali), promuove sani e corretti stili di vita proprio con lo scopo di ridurre l'incremento di malattie non trasmissibili.

Così si sono organizzati incontri formativi e tavole rotonde indirizzate ad insegnanti, cuoche e genitori dei bambini che frequentano le scuole dell'infanzia e gli asili nido di S.P.E.S. Per i genitori c'è uno sportello di counselling nutrizionale con professionisti dell' Azienda ULSS e per i bambini un percorso tutto per piccoli... "Una fiaba da mangiare, con l'orsetto ALIM impariamo di gusto!", che prevede dei laboratori di manipolazione di alimenti (pasticceria, gelati, pizza, cioccolato, pane) finanziato dall'Azienda ULSS 16 e svolto dagli artigiani dell'Unione Provinciale Artigiani di Padova.

Attenzione quindi, da parte dell'Azienda che dirigo anche all'interno di questo progetto alla riduzione delle disuguaglianze sociali, grazie a S.P.E.S., servizio dedicato ai minori e al sostegno della genitorialità.

Dr. Urbano Brazzale

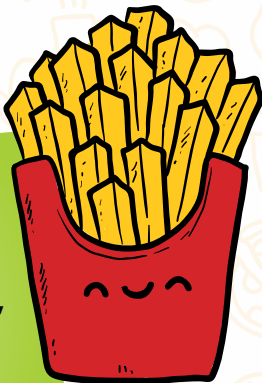
Direttore Generale Azienda ULSS 16

La voce dei genitori

Alcune domande...

Mio figlio ...

- "Non mangia niente"*
- "Non mangia frutta, verdura!"*
- "Mangia solo schifezze"*
- "Mangia solo patatine fritte"*

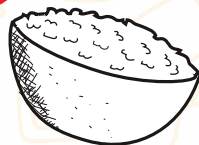


Mio figlio

- "È allergico alle pesche, al formaggio, alla carne, ecc."*



- "Non riesco a svezzarlo"*
- "Mangia solo se ci sono io ad imboccarlo"*
- "Mangia solo se lo distrai"*
- "Mangia solo guardando la TV"*





"Qual è la porzione giusta di"

"Non mangia più perché vuole essere magra come la sua migliore amica di danza"

"Non mangia più perché le dicono che è cicciona..."

Mio figlio...

"Vuole sempre le stesse cose"

"Rifiuta le cose nuove"

Mio figlio... *"Vuole solo quello che mangiamo noi"*

"Mangia troppo"

"Mangia in continuazione"



**CHE COSA
DEVO FARE**





Il cibo come occasione educativa

Cogliere i bisogni e tradurli in opportunità educative...

È la sfida che l'ufficio coordinamento si pone quotidianamente. Questo grazie alla rete tra le scuole di S.P.E.S. (precisamente ad oggi 20 strutture), alla possibilità di confronto con le educatrici/ insegnanti che ogni giorno incontrano i bambini e le loro famiglie, alla condivisione con molte delle agenzie presenti nel territorio.

I bisogni e le risorse stimolano l'attuazione di percorsi educativi personalizzati sia con i bambini che con i loro genitori.

Ne è un esempio l'attenzione nella programmazione didattica sui temi di educazione alimentare e l'attivazione dello sportello di consulenza nutrizionale. Quest'ultimo promosso come servizio offerto dal Centro per le Famiglie Crescere Insieme di S.P.E.S., aperto a tutti gli operatori e ai genitori, nato proprio in risposta alle molteplici domande delle famiglie sulle scelte alimentari per i propri figli, sullo svezzamento, ma anche sugli aspetti legati al rapporto con il cibo (non mangia le verdure, mangia solo se imboccato ecc.).

Le azioni promosse, vanno oltre la semplice informazione, desiderano essere uno stimolo a scegliere, sensibilizzare e ad educare ad un corretto approccio al cibo e ad uno stile alimentare equilibrato, in un progetto condiviso e coerente tra la scuola e la famiglia.

CIBO E BAMBINI

Conversazione per i genitori
A tavola con i nostri bambini

Approccio e abitudini dei bambini nei confronti del cibo e accompagnamento degli adulti nel favorire sane abitudini alimentari

10 aprile 2013 - ore 13.30/15.30
Nido "Sole che ride" presso Spazi del Centro per le Famiglie SPES
Via Tiepolo 85 - Padova - Rivolto a genitori di bambini 0-6 anni

Sportello "counselling nutrizionale"

- 18 aprile ore 11.00 - 13.00 (su appuntamento)
- 9 maggio ore 11.00 - 13.00 (su appuntamento)
- 6 giugno ore 11.00 - 13.00 (su appuntamento)

Conducce l'incontro e lo sportello: **Dott.ssa Stefania Tassari**
Responsabile del Servizio Equipe Alimenti e Nutrizione dell'Ufas 16.

Informazioni:
SPES Ufficio Coord. Servizi Educativi, (Alberto Grassetti) dal lunedì al venerdì, ore 8.30 - 13.30
tel. 049 8697718 oppure 049 8697701

La formazione dei genitori verrà attivata con un corso di 8 presentazioni. La presentazione è obbligatoria, 20 attività a gratuita.

Centro per le famiglie Crescere insieme

PROGETTO

SPORTELLO NUTRIZIONALE

con l'obiettivo di

promuovere stili di vita sani con riferimento all'alimentazione e prevenire malattie e disabilità determinate da stili di vita inadeguati

Azioni progettate in particolare per

- ✓ Stimolare nei genitori dei bambini, sin da piccoli, lo sviluppo di atteggiamenti e comportamenti relativi a "mangiare e crescere"
- ✓ Favorire attraverso "il fare" (laboratori didattici, percorsi di conoscenza) il piacere e il corretto approccio al cibo
- ✓ Formare gli operatori degli asili nido e delle scuole per l'infanzia in materia di educazione alimentare al fine di aumentare la loro consapevolezza e la loro capacità di coinvolgere i genitori sul tema
- ✓ Favorire la discussione e lo scambio tra i genitori sul tema dell'educazione attraverso momenti di confronto promossi nelle scuole
- ✓ Fornire uno "sportello di consulenza" in materia di prevenzione alle problematiche alimentari aperto ai genitori e agli operatori utenti SPES e al territorio

Informazioni:
SPES Ufficio Coordinamento Servizi Educativi, (Alberto Grassetti)
Dal lunedì al venerdì, ore 8.30 - 13.30 tel. 049 8697718 oppure 049 8697701

Il percorso ha coinvolto gruppi di interesse afferenti a S.P.E.S., con opportune specifiche modalità:
Collaborazione con l'ufficio economato nella stesura di un protocollo con procedure e istruzioni per la raccolta e la conservazione del latte materno all'interno dei nidi.

Consulenza alle cuoche e alle coordinatrici degli asili nido con particolare riferimento allo svezzamento.

Consulenza alle coordinatrici delle diverse strutture educative su specifiche richieste e/o problematiche alimentari dei bambini.

Promozione di momenti formativi:

Rivolti ad educatori/insegnanti, cuoche e personale ausiliario delle strutture educative ("Nutrire il corpo, il cuore e la mente: il cibo come occasione educativa nella relazione con i bambini").

Materiali di studio e presentazione a cuochi e personale ausiliario su alimentazione e diete speciali: dieta Koscher, dieta vegetariana, esperienze educative nella preparazione del pranzo nelle scuole a metodo Montessori.

Laboratori didattici ed esperienze con i bambini:

Laboratori di cucina: manipolazione di alimenti (facciamo insieme i biscotti, il pane, il gelato alla frutta).

Uscite didattiche nel territorio: dal fornaio, dal fruttivendolo, in gelateria...

Conversazioni educative rivolte ai genitori:

"Cavolo che mela....educare i nostri figli ad un corretto approccio con il cibo".

"lo svezzamento...come gestire questo momento delicato, se mio figlio va al nido" (incontri sul territorio in alcuni Comuni con nidi in gestione S.P.E.S.).

Le esperienze oggi continuano ad arricchirsi e ad allargarsi...

Ultimo: questo progetto in rete tra le scuole infanzia Regina Elena e Aporti, nato dalla richiesta dei genitori che hanno i figli che l'anno prossimo andranno alla scuola primaria di avere le ricette delle cuoche.

E quindi ci siamo detti: perché non accogliere questa richiesta e trasformarla in un messaggio educativo? ...

Questo opuscolo ne è il risultato!

Alberta Grassello

Coordinatrice Servizi educativi-scolastici S.P.E.S.



Il cibo è relazione Aiutare i bambini a nutrirsi serenamente

“Dai mangia ancora un po’, solo un cucchiaino...”, “No, adesso basta biscotti, è ora di cena!”, “Bisogna mangiare le verdure, fanno crescere belli forti..”. Le case spesso risuonano di frasi di questo tipo pronunciate dai genitori, insieme alle risposte dei bambini: *“No, la verdura non la mangio, solo la pasta in bianco!”*, *“A me piace il gelato, non la minestra!”*.

Dare da mangiare a un bambino è uno dei momenti di maggiore piacere e intimità tra lui e gli adulti che se ne prendono cura: “nutrire” infatti non corrisponde semplicemente ad “alimentare”, ma è il modo principale con cui i genitori trasmettono sicurezza e affetto ad un figlio piccolo (ma anche più avanti!), attraverso la vicinanza fisica e il tempo riservato e speciale che gli dedicano allattandolo, imboccandolo quando è piccolo o sedendosi con lui quando è più grande.

In tutti i tempi e in tutte le culture cibo e amore sono strettamente intrecciati, come documenta il repertorio popolare di filastrocche che si tramandano fra le generazioni per incoraggiare il bambino a mangiare e per rendere caldi e giocosi i momenti quotidiani a tavola.

Nutrire un bambino può però diventare talvolta per i genitori una fonte di preoccupazione e di impegno, quando i figli mangiano troppo o troppo poco, o magari solo alcuni cibi (di un certo colore, di una certa forma o consistenza...).

Ogni bambino con la sua famiglia ha naturalmente la propria storia che è unica e non ci sono strategie infallibili e universali per affrontare queste situazioni, che possono aver bisogno in alcuni casi anche della consulenza del pediatra. Le esperienze e le informazioni sull’infanzia ci suggeriscono comunque che il “braccio di ferro” con i bambini per invitarli o costringerli a mangiare non è mai efficace, perché l’insistenza o le minacce potrebbero incrementare l’atteggiamento di rifiuto del bambino e dargli involontariamente il messaggio che attraverso il cibo è possibile “controllare” e tenere sotto scacco gli adulti.

Come fare allora per non perdere la calma e soprattutto cercare che i bambini mangino sufficientemente per la loro crescita e associno al cibo nel presente e per il futuro della loro vita delle emozioni positive?

Alcune attenzioni potrebbero dimostrarsi allora utili:

- presentare ai bambini alimenti con sapori, odori e colori differenti: anche l'occhio vuole infatti la sua parte nel piatto... ma anche la lingua e il naso!;
- non considerare e utilizzare il cibo come un premio o una punizione nel rapporto con il bambino;
- proporre con pazienza ma anche con costanza nel tempo piccoli assaggi dei cibi non graditi;
- associare il più possibile il momento della colazione, del pranzo, della merenda e della cena e della loro preparazione anche fatta insieme (fare la pizza o una torta, preparare la tavola in modo speciale...) a scambi intensi e piacevoli, in cui il bambino è valorizzato per quello che sa fare da solo o con la guida di un familiare;
- considerare che non sempre la "distrazione" (ad esempio, guardare un cartone animato) porta i bambini a mangiare poi di più e autonomamente;
- tenere presente che il comportamento dell'adulto nel suo modo di mangiare è uno specchio importante per proporre modelli positivi;
- pensare che il nido e la scuola sono dei forti alleati perché il bambino impari sempre più a nutrirsi bene nel corpo, nel cuore e nella mente!

Ombretta Zanon

Psicopedagogista scuole S.P.E.S.



Mangiamo di gusto con la piramide italiana della Dieta mediterranea



Fonte: INRAN
(Istituto Nazionale di
Ricerca Alimentazione
e Nutrizione)

Cos'è La Piramide Alimentare?

La piramide alimentare è la rappresentazione grafica della dieta mediterranea.

Quali sono i consigli alla base della Piramide mediterranea?

Alla base ci sono 4 raccomandazioni per rendere salutari le nostre scelte.

- **L'attività fisica:** movimento e alimentazione devono essere in equilibrio è importante fare movimento tutti i giorni.
- **La convivialità:** quando si prepara un buon pranzo è tradizione e piacere dividerlo con la famiglia e gli amici.
- **La stagionalità:** la frutta e la verdura di stagione hanno più gusto e più vitamine.
- **I Prodotti Locali:** privilegiare l'acquisto di alimenti freschi del nostro territorio.

La piramide è composta di 5 sezioni, ognuna delle quali rappresenta uno dei 5 gruppi in cui vengono suddivisi gli alimenti. Alla base della piramide ci sono gli alimenti che si consumano con una frequenza maggiore.

L'Acqua

Quanta acqua bisognerebbe bere?

Bere circa 6/8 bicchieri d'acqua al giorno è sufficiente a sostituire le perdite quotidiane, ma bisogna aumentare la quantità quando si fa attività sportiva o si vive in ambienti caldi e umidi. Ricordiamo che, l'acqua si trova anche in molti alimenti e bevande (latte, frutta e verdura).

Cereali e tuberi

sono il gruppo di alimenti che forniscono la maggior parte del fabbisogno energetico quotidiano, privilegiare i cereali integrali.

Frutta e verdura

Sono dei veri scudi protettivi per il nostro organismo perché apportano sostanze "phytochemical" (licopene, antocianine, clorofilla, folati, ecc.) ad azione antiossidante. Scegiamoli di tanti colori per una alimentazione colorata e allegra.

Nei piani superiori gli altri alimenti, altrettanto importanti, ma la cui frequenza giornaliera di consumo o l'entità della porzione è inferiore.

Oli e grassi da condimento

L'olio extra vergine d'oliva è il condimento da preferire nella dieta mediterranea .

Erbe, spezie e sale iodato

Riduciamo il consumo del sale utilizzando gli aromi e le spezie per rendere più saporiti i vostri cibi.

Latte e prodotti lattiero-caseari

Latte e yogurt hanno le stesse proprietà nutritive e la scelta si può basare solo sul gusto personale. Consigliate 3 porzioni di latticini al giorno per le loro preziose sostanze nutritive come le proteine, il calcio, vitamine A, B e grassi.

Carni, pesci, uova e legumi

Questi alimenti hanno in comune il contenuto di proteine. Le proteine sono un elemento fondamentale per l'organismo, per i muscoli e il sistema immunitario. Ognuno degli alimenti menzionati fornisce inoltre ulteriori sostanze nutritive preziose come la vitamina B12, il ferro, e nel pesce gli acidi grassi Omega 3. Durante la settimana occorre variare le diverse fonti proteiche.

Stefania Tessari

Dirigente medico responsabile del servizio
Igiene, Alimenti e Nutrizione dell'Ulss 16

BAMBINI! QUESTO CANGURO È PER VOI...

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANDARE LE DOSE GIUSTE NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITÀ

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
LEGUMI	3 porzioni al giorno 3 porzioni 10 giorni a settimana 10 porzioni 10 giorni a settimana	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
GRASSI	5 porzioni	
PROTEINE	5 porzioni	
ACQUA	1 litro	
COLAZIONE	1 porzione al giorno	
DOCCIA	1 volta la settimana	

...SALTA LA CORDA NON LA COLAZIONE!

VIVI IN MOVIMENTO GUADAGNA SALUTE!

E NON DIMENTICATE IL MOVIMENTO !

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

1 ORE AL GIORNO
Cognitivo, motorio, creativo

1 VOLTA LA SETTIMANA
Attività sportiva

2-4 VOLTE LA SETTIMANA
Attività sportiva

4-5 VOLTE LA SETTIMANA
Attività sportiva

OGNI GIORNO
Andare a scuola e al lavoro, passeggiare, essere le scale a più di un piano, andare a giocare

Fonte: SIP (Società Italiana di Pediatria)



Infine sei utili consigli per le mamme e per i bambini...

1. Favorire il latte materno

Per le neomamme, gli esperti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandano l'allattamento al seno possibilmente oltre i 6 mesi di età del bambino.

2. Condire gli alimenti con l'olio d'oliva extra vergine

Il burro, lo strutto, la margarina contengono molti acidi grassi saturi che andrebbero evitati sostituendoli con olio extra vergine di oliva.

3. Poco sale iodato sul cibo

Il sale contribuisce ad aumentare la pressione del sangue e la sua aggiunta durante la preparazione dei cibi va ridotta, infatti la dose giornaliera di sale consigliata è già normalmente presente negli alimenti. Se si utilizza preferire sempre il sale iodato.

4. Prediligere la cottura al vapore

Sono da preferirsi le cotture al vapore, la bollitura, il cartoccio, la piastra facendo attenzione a non provocare bruciature dell'alimento. Evitare i cibi fritti come le patatine...

5. Fare movimento ogni giorno!

Il movimento è fondamentale perché previene sovrappeso, obesità e molte malattie fisiche e psichiche. È importante trovare il tempo per muoversi, come ad esempio, andare a scuola a piedi o in bicicletta, utilizzare le scale anziché l'ascensore, giocare all'aperto insieme ai propri amici.

6. Frutta e verdura ogni occasione è buona

Preferire sempre frutta e verdura di stagione. Facilita con la fantasia il consumo di 3 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura al giorno per tutta la famiglia.

Fare per imparare Laboratori... e altro



L'educazione alimentare si configura come un'importante tassello dell'educazione alla salute. È infatti fondamentale acquisire corrette abitudini alimentari fin dalla prima infanzia, in quanto un positivo approccio con il cibo getta le basi per un futuro stile di vita armonioso.

L'itinerario metodologico si propone quindi di accompagnare i bambini in un percorso gioioso e stimolante di scoperta del cibo, delle abitudini alimentari e dell'importanza di una dieta sana ed equilibrata.

Prevede un approccio all'educazione alimentare non prettamente nutrizionale, soprattutto nella prima parte del progetto, ma piuttosto d'impianto esperienziale – sensoriale (scoperta dei cibi attraverso i sensi, il gusto in particolare). Le esperienze, inoltre, si concludono anche attraverso uscite didattiche in fattoria e nei negozi vicini alla scuola come fruttivendolo, macellaio, panificio.



Giorgia Pavan e Susi Grigoletto
Coordinatrici strutture S.P.E.S.

Centro d'infanzia "Aporti" Progetto: "Il viaggio di Bocconcino"

I laboratori
fare per
imparare



1. "Il viaggio di Bocconcino " è una storia utilizzata per far conoscere ai bambini il viaggio del cibo nel nostro corpo umano. Dopo il racconto della storia i bambini realizzano una sagoma con le parti del corpo (con materiali di recupero) coinvolte nel processo della digestione.



2. Al lavoro "sull'omino bocconcino" è collegato lo studio della "nuova piramide alimentare" che specifica l'importanza dell'alternanza dei cibi e sottolinea il "movimento" come garanzia di un corretto metabolismo.



3. Il terzo momento del progetto è organizzato come laboratorio del "fare a scuola", in collaborazione con il Centro per le Famiglie S.P.E.S. e l'ufficio igiene e alimentazione dell'ULSS di Padova i bambini realizzano il "panibiscotto" con l'aiuto di artigiani pasticceri del territorio padovano.



4. Il quarto step è raggiunto con la visita al panificio del territorio di Voltabarozzo – Pd - dove i bambini osservano la trasformazione dell'impasto di farina, acqua, lievito e sale in pane e conoscono le caratteristiche nutrizionali di un alimento così apprezzato dai bambini.



5. Il progetto si conclude con una festa realizzata nel salone della scuola Aporti-S.P.E.S. I bambini preparano e gustano il pane con la marmellata.

I laboratori fare per imparare

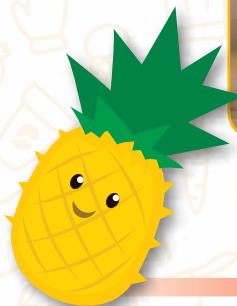
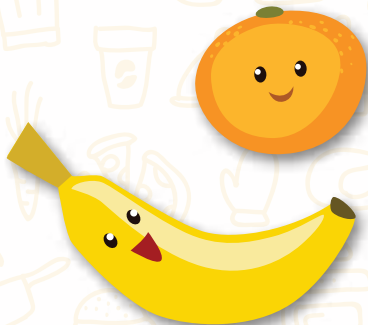
Centro d'infanzia Regina Elena La frutta: prepariamo la macedonia

Tutti insieme siamo usciti in quartiere per andare dal fruttivendolo a comperare la frutta necessaria per preparare la macedonia.



E adesso....

Dopo aver tagliato la frutta a pezzetti, spremiamo l'arancia da mettere nella macedonia, e.....Buon appetito!!!



Centro d'infanzia Regina Elena La verdura



I laboratori
fare per
imparare

La verdura prima di trovarla confezionata al supermercato o dal fruttivendolo va raccolta negli orti o nei campi.



Abbiamo anche scoperto che molte cose sono di origine vegetale come ad esempio i nostri vestiti.



Dopo aver annusato e assaggiato vari tipi di verdure, abbiamo indicato su un cartellone la verdura che più ci piace.



Infine l'abbiamo disegnata in un foglio.





Abbiamo partecipato ad un concorso bandito che aveva per tema "tutti a tavola" e in collaborazione con le famiglie dei nostri bambini abbiamo ricercato e ritagliato i piatti tipici delle varie parti del mondo.



E imitando un famoso pittore, L'Arcimboldo, abbiamo creato una figura umana.



*Dai Menù delle Scuole S.P.E.S.:
Alcune Ricette
delle Nostre Cuoche*

Risotto di zucchine

Ingredienti:

Per 4 persone

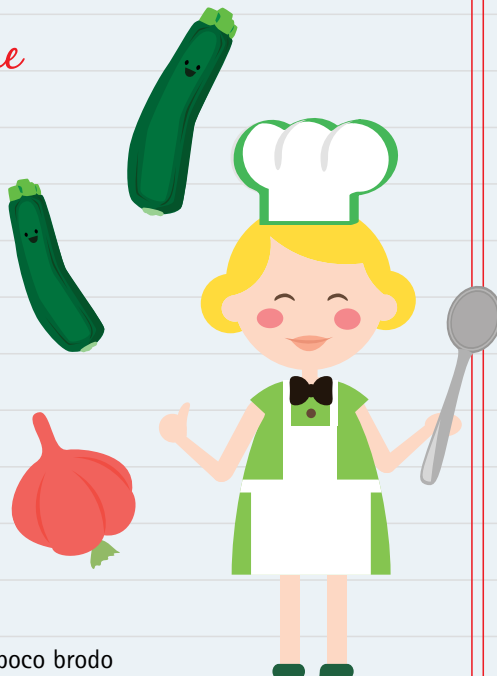
Senza glutine

- Riso g 300
- Zucchine g 150
- Cipolle g 40
- Parmigiano g 20
- Brodo vegetale qb
- Olio extra vergine d'oliva g 20
- Sale iodato qb

Procedimento

Stufare la verdura con la cipolla tritata in poco brodo vegetale e frullare tutto. Iniziare la cottura del riso con la purea di verdure, aggiungendo il brodo vegetale.

A cottura ultimata mantecare con il parmigiano e poco prezzemolo, aggiungere l'olio extra vergine d'oliva a fine cottura.



Valori Nutrizionali per 100 g

Calorie	257
Proteine	g 6,0
Lipidi	g 5,0
Glucidi	g 50,0

Filetto di merluzzo speziato al forno

Ingredienti:

Dosi per persona

- Merluzzo o nasello
o filetti di platessa g 100
- Farina di mais g 10
- Pane di grano grattugiato g 20
- Olio extra vergine d'oliva g 10
- Spezie (rosmarino, aglio, alloro,
basilico, salvia, pepe nero e ginepro)



Procedimento

Impanare le fettine con pane grattugiato, farina gialla da polenta (non istantanea) e sale quanto basta.

Aggiungere le spezie miste.

Infornare a 200 gradi con un po' di olio extra vergine.

Valori Nutrizionali per 100 g

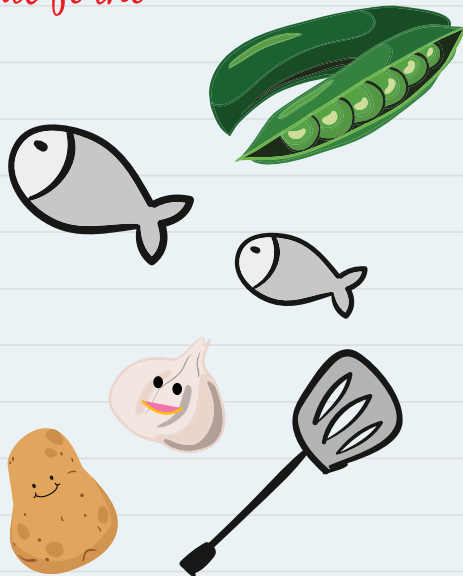
Calorie	182
Proteine	g 15,0
Lipidi	g 9,0
Glucidi	g 12,0

Polpette di pesce al forno con piselli

Ingredienti:

Dosi per persona

- Merluzzo e halibut 145 g
- Patata 50 g
- Carota 50 g
- Prezzemolo qb
- Aglio qb
- Sale qb
- Olio extra vergine qb
- Pane di grano grattugiato qb



Procedimento

Bollire o cuocere al vapore le patate e le carote. Tritare il pesce aggiungendo: le patate, le carote, poco prezzemolo, aglio tritato e un po' di sale iodato. Formare con l'impasto le polpette, passarle sul pane grattugiato e infornare con un po' di olio.

Valori Nutrizionali per 100 g

Calorie	257
Proteine	g 6,0
Lipidi	g 5,0
Glucidi	g 50,0



Spezzatino con polenta

Ingredienti:

Per 4 persone

Senza glutine

- 1 carota
- 1 cipolla
- Carne di manzo o pollo 500 g
- Sale iodato
- Brodo vegetale* qb
- Passata di pomodoro qb
- Olio extravergine d'oliva qb

*Ingredienti del brodo vegetale: sedano, carota, cipolla, prezzemolo, olio di mais, sale.

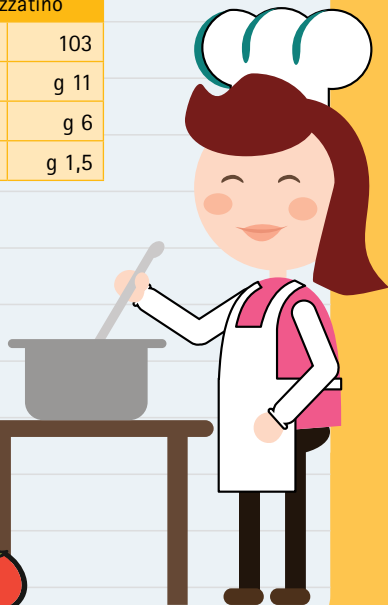
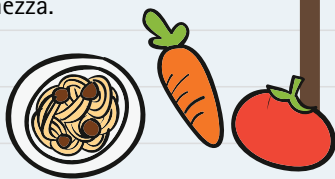
Procedimento

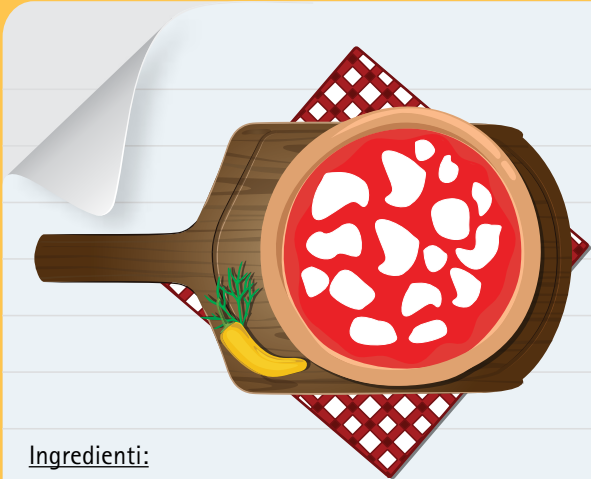
Frullare la carota e la cipolla, mettere in un tegame e aggiungere la carne tagliata a pezzi far stufare in poca acqua e olio extravergine, in seguito aggiungere il brodo vegetale e la passata di pomodoro, far cuocere per circa 2 ore e mezza.

Servire accompagnato dalla crema di mais.

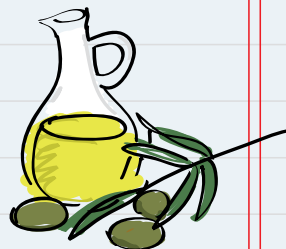
Valori Nutrizionali
per 100 g
di spezzatino

Calorie	103
Proteine	g 11
Lipidi	g 6
Glucidi	g 1,5



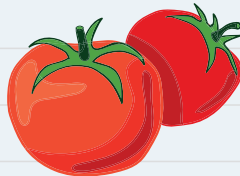


Pizza margherita



Ingredienti:

- Impasto 150 g (di farina di grano e lievito di birra fornito dal panificio di fiducia)
- Passata di pomodoro 20 g
- Mozzarella di latte di vacca 30 g
- Origano 3 g
- Olio extra vergine d'oliva 5 g



Procedimento

Dopo aver steso l'impasto distribuire il pomodoro con un po' di olio extra vergine, aggiungere la mozzarella a pezzetti e origano a piacere .

Infornare a 260 gradi per 15\20 minuti.

Valori Nutrizionali per 100 g	
Calorie	270
Proteine	g 6
Lipidi	g 6
Glucidi	g 53

Crema di carote con orzo

Ingredienti:

- Carote 250 g
- Cipolla 40 g
- Patata 80 g
- Brodo vegetale * qb
- Prezzemolo qb
- Parmigiano 5 g
- Orzo 30 g per porzione
(messo a mollo la sera prima in acqua)

*Ingredienti del brodo vegetale: sedano, carota, cipolla, prezzemolo, olio di mais, sale.

Procedimento

Far bollire le verdure nel brodo, a cottura ultimata passarle con il mixer, deve risultare una crema, far bollire l'orzo. Servire con parmigiano e un filo d'olio extravergine e una spruzzata di prezzemolo.

Valori Nutrizionali per 100 g	
Calorie	110
Proteine	g 3
Lipidi	g 6
Glucidi	g 9

Tortino di uova e zucchine al forno

Ingredienti:

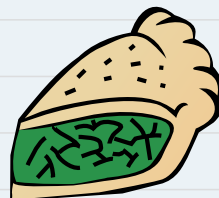
Dosi per 4 persone

Senza glutine

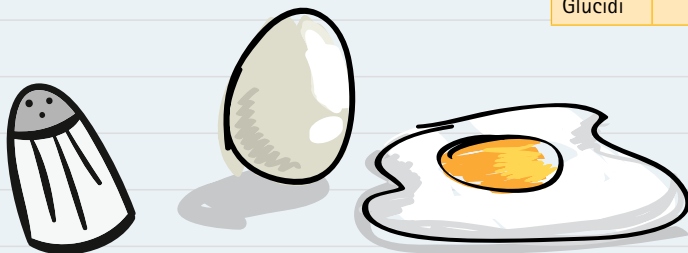
- 4 uova intere (240 g)
- Zucchine 400 g
- Sale iodato qb

Procedimento

Sbattere le uova con il sale incorporare le zucchine precedentemente tagliate a rotelle e stufate con acqua e poco olio extravergine d'oliva e un po' di sale. Mettere il tutto in una teglia e infornare.



Valori Nutrizionali per 100 g	
Calorie	65
Proteine	g 6
Lipidi	g 4
Glucidi	g 1,2



Pasticcio alle verdure

Ingredienti:

PASTA FRESCA ALL'UOVO
di farina di grano tipo 0 e uova 200 g

BESCIAMELLA :

- 1 L di latte
- 80 g di farina di grano tipo 00
- 80 g di olio extra vergine d'oliva
- Sale iodato qb
- Noce moscata un pizzico

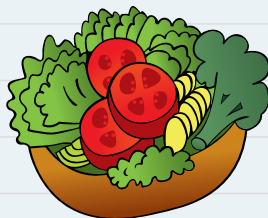
Procedimento

Portare ad ebollizione il latte tenendo mescolata la farina aggiunta a poco a poco perché non faccia grumi.

RIPIENO:

- Ricotta di latte vaccino 150 g
- Spinaci (sbollentati) 300 g

Cuocere la pasta all'uovo in acqua bollente.
Procedere facendo degli strati di pasta, besciamella e ripieno. Infornare per un'ora e mezza circa a 180 gradi.



Valori Nutrizionali per 100 g

Calorie	110
Proteine	g 3
Lipidi	g 6
Glucidi	g 9

Polpettine di ceci

Ingredienti:

Dosi per 4 persone

Senza glutine

- Ceci 600 g
- Patate 100 g
- Porro 30 g
- Peperoni 100g
- Pane di grano grattugiato qb
- Carote 50 g
- Farina di riso 20 g
- Olio extra vergine d'oliva 10g



Procedimento

Cuocere i ceci (ammollati la sera precedente) con 2 bicchieri d'acqua. Appassire gli ortaggi con del brodo vegetale. Passare i ceci, gli ortaggi e le patate bollite nel passa-verdure, aggiungere all'impasto le erbe aromatiche (timo, salvia, prezzemolo).

Formare delle palline a forma schiacciata, passarle nel pane grattugiato e riporle in una teglia foderata con carta-forno. Cuocere in forno per 15 minuti a 170° C

Valori Nutrizionali per 100 g

Calorie	108
Proteine	g 3,5
Lipidi	g 2
Glucidi	g 11

Zuppa di legumi con crostini

Ingredienti:

Dosi per persona

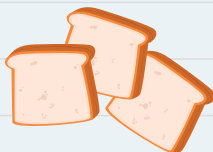
- Fagioli secchi g 30\50 a persona
- Ceci secchi g 30\50 a persona
- Sedano 2\3 coste
- Carota 1
- Cipolla 1\2
- Sale qb
- Olio extra vergine g 5
- Parmigiano g 5
- Pane di grano tostato g 20
- *Brodo vegetale in polvere g 5

Procedimento

Dopo aver messo in ammollo per una notte i fagioli e i ceci secchi farli bollire con le verdure spezzettate aggiungendo del granulato vegetale, sale qb. Dopo 2 ore circa frullare il tutto, servire con i crostini di pane e parmigiano e olio evo a crudo.

Ingredienti del brodo vegetale:

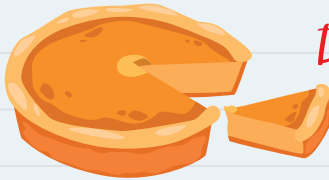
- Sedano, carota, cipolla, prezzemolo, olio di mais, sale.



Valori Nutrizionali per 100 g

Calorie	170
Proteine	g 8,7
Lipidi	g 5,0
Glucidi	g 24,0

Dolce allo yogurt

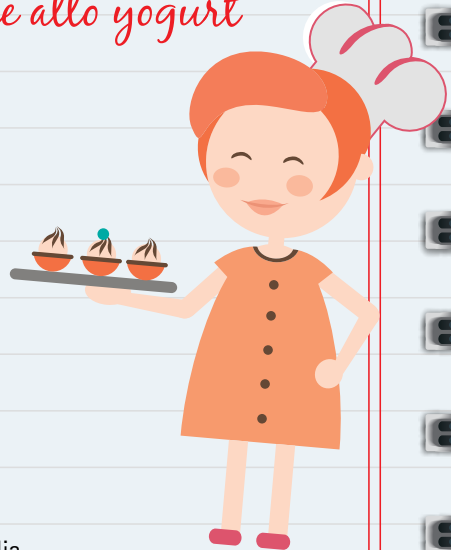
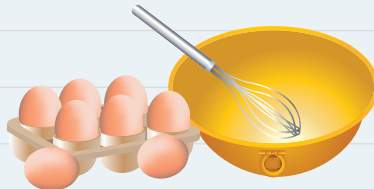


Ingredienti:

- Farina di grano 00 g 375
- Yogurt alla frutta g 125
- Zucchero g 150
- Olio di mais g 100
- Uova 3
- Lievito per dolci una bustina
- una bacca di vaniglia
- Una buccia di limone biologico grattugiato

Procedimento

Lavorare le uova intere con lo zucchero e la vaniglia. Aggiungere la farina di grano e lo yogurt, l'olio e il limone grattugiato, incorporare il lievito delicatamente. Porre il tutto in una teglia da dolce e cuocere in forno per 40 minuti a 170°C



Valori Nutrizionali per 100 g

Calorie	310
Proteine	g 7
Lipidi	g 10
Glucidi	g 48

*Le cuoche
Dolores, Betty,
Serenella e Patrizia*

Coordinamento editoriale:

Paola Salmaso, cooperativa sociale E-Sfaira

Edizione: Maggio 2015

CAVOLO... CHE MELA!



**Sportello di consulenza nutrizionale
Centro per le Famiglie
Crescere Insieme S.P.E.S.**