



REGIONE PUGLIA



**SIBAMA**



SI CRESCE







**REGIONE PUGLIA**



## **Programma triennale interassessorile di “Educazione ai corretti stili di vita”**

### **Realizzato da**

- Assessorato allo Sport
- Assessorato al Welfare
- Assessorato alle Risorse Agroalimentari
- Assessorato al Diritto allo Studio
- Assessorato alle Infrastrutture Strategiche e Mobilità

### **Con il contributo**

- Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per gli Affari Regionali, il Turismo e lo Sport
- Ministero della Salute

### **In collaborazione con**

- Ufficio Scolastico Regionale della Puglia – MIUR
- Università degli Studi di Foggia – Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive – Laboratorio di Didattica delle Attività Motorie
- CONI – Comitato regionale Puglia
- AREM (Agenzia regionale per la mobilità della Regione Puglia)
- GTI (Gruppo Tecnico Interistituzionale)
- GIA (Gruppo Interdisciplinare Aziendale)
- SIAN (Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione) delle ASL

*Promuovere l'attività motoria nelle scuole primarie e insegnare ai bambini corretti stili di vita, a partire da una sana alimentazione. Questi gli obiettivi del progetto "SBAM – Educazione ai corretti stili di vita", promosso dalla Regione Puglia e realizzato attraverso uno straordinario lavoro di squadra, che ha visto coinvolti, oltre a 5 Assessorati regionali, numerosi altri soggetti pubblici e privati e, soprattutto, oltre 15 mila bambine e bambini della nostra Regione.*

*Abbiamo accompagnato nel percorso di crescita gli scolari dalla III alla V elementare e siamo entrati in 737 classi non solo con tante ore di attività motoria, curate da personale esperto e qualificato, ma anche con importanti momenti formativi per spiegare agli alunni, agli insegnanti, ai genitori come alimentarsi in modo corretto, come contrastare la sedentarietà e prevenire il sovrappeso e l'obesità, come riconoscere la qualità dei prodotti ed assaporarli in base alla stagionalità, come tutelare l'ambiente e riconoscere le specificità alimentari di ciascun territorio, come costruire un semenzaio, piantare un seme e vedere spuntare una piantina.*

*Un progetto nuovo e sperimentale, ricco di tante sorprese e qualche inconveniente, a cui i bambini e le bambine hanno risposto attivamente, con l'impegno e l'entusiasmo che solo l'animo cristallino dei piccoli sa manifestare.*

*Un grazie speciale va agli insegnanti ed ai genitori per la competenza e la passione con le quali hanno condotto e sostenuto le attività del progetto, con la certezza che arricchiranno questa esperienza con la propria sensibilità e con la voglia di sperimentare nuovi percorsi.*

*Perché è così che ci piace pensare alla scuola. Un luogo di incontro, di coesione e di crescita, dove far germogliare nuove coscienze per affrontare la vita con un bagaglio ricco di nuove conoscenze.*

*Perché è con progetti come questo che la Regione Puglia ha inteso qualificare e migliorare il suo rapporto con i cittadini, investendo sui più piccoli e, dunque, investendo sul futuro.*

**Guglielmo Minervini** – Assessore allo Sport

**Donato Pentassuglia** – Assessore al Welfare

**Fabrizio Nardoni** – Assessore alle Risorse Agroalimentari

**Alba Sasso** – Assessore al Diritto allo Studio

**Giovanni Giannini** – Assessore alle Infrastrutture Strategiche e Mobilità

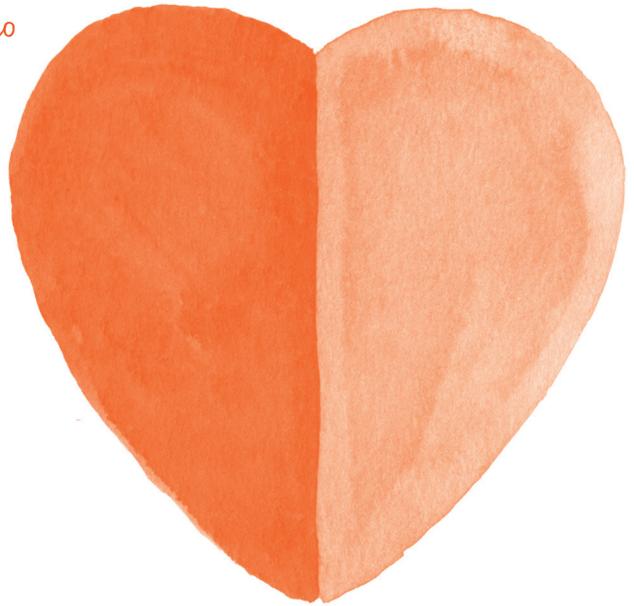


# Indice

<b>PREFAZIONE</b>	<b>7</b>	<b>W LA CAMPAGNA</b>	
		5.1 Premessa	<b>127</b>
<b>COME SI COSTRUISCE L'ALFABETO MOTORIO</b>		<b>L'INCONTRO CON L'AMBIENTE E L'EDUCAZIONE INTELLETTUALE DEL BAMBINO</b>	
1.1 Premessa	<b>11</b>	6.1 Premessa	<b>131</b>
1.2 Educazione fisica e processo educativo	<b>12</b>	6.2 L'amore per l'ambiente si apprende a scuola	<b>132</b>
1.3 Alfabetizzazione motoria	<b>17</b>	6.3 Dalla natura al piatto: la stagionalità dei prodotti	<b>133</b>
1.4 Muoversi per imparare	<b>21</b>	6.4 I marchi di qualità	<b>136</b>
1.5 Avviamento allo sport	<b>23</b>	6.5 Il fantastico mondo della Biodiversità	<b>138</b>
1.6 Abitudini sedentarie: che fare?	<b>25</b>	6.6 La Natura in un semenzaio	<b>139</b>
1.7 E se tutti usassero la bici?	<b>32</b>	6.7 I metodi di coltivazione	<b>143</b>
<b>SCHEDE TECNICHE</b>		<b>Bibliografia</b>	<b>144</b>
I GIOCHI DI STRADA	35		
<b>ALIMENTAZIONE E SALUTE</b>			
2.1 Premessa	<b>45</b>		
2.2 Il fabbisogno di energia	<b>47</b>		
2.3 I nutrienti che ci forniscono energia	<b>48</b>		
2.4 La distribuzione dei pasti	<b>101</b>		
2.5 La piramide alimentare	<b>109</b>		
<b>SCHEDE TECNICHE</b>			
I 5 COLORI DEL BENESSERE	113		
<b>INSEGNARE AI BAMBINI A MANGIARE BENE</b>			
3.1 Premessa	<b>119</b>		
3.2 I problemi del no	<b>120</b>		
3.3 Quali tecniche sono efficaci nel ridurre il rifiuto dei bambini per i cibi?	<b>122</b>		
<b>CIBO E TELEVISIONE</b>			
4.1 Premessa	<b>125</b>		

*"Se c'è qualcosa che desideriamo  
cambiare nel bambino,  
dovremmo prima esaminarlo bene  
e vedere se non è qualcosa  
che faremmo meglio  
a cambiare in noi stessi."*

*(C. G. Jung)*



# PREFAZIONE

**SBIAIMM** è il programma triennale interassessorile di “Educazione ai corretti stili di vita” della Regione Puglia rivolto alle bambine ed ai bambini delle scuole elementari, teso a favorire abitudini alimentari corrette e stimolare la pratica di una regolare attività fisica, capace di indurre la modifica del comportamento soprattutto nei bambini che hanno uno stile di vita “sedentario” o comunque scarsamente disponibile all’attività fisica.

È ampiamente dimostrato, infatti, che 1 bambino su 3 ha un peso superiore a quello che dovrebbe avere per la sua età. E, purtroppo, non sfugge a questa condizione neanche la Puglia. Infatti le più accreditate ricerche scientifiche evidenziano che comportamenti alimentari scorretti ed eccesso di peso cominciano a instaurarsi già nei primi anni di scolarizzazione e sono da attribuirsi, oltre che a fattori genetici, al cambiamento dello stile di vita nella società odierna, alla sedentarietà, al consumo di cibi ricchi di zuccheri oppure con un’eccessiva quantità di sale.

Si è sviluppata così l’idea di avviare un lavoro integrato e multisettoriale di educazione alla salute e di promozione del benessere che, a partire dalla collaborazione tra gli assessorati regionali allo Sport, al Welfare, alle Risorse Agroalimentari, al Diritto allo Studio ed alla Mobilità, realizzasse una significativa alleanza con tutte le agenzie che si occupano di infanzia, prime tra tutte la famiglia e la scuola, insieme a quelle che a vario titolo si occupano di salute, alimentazione, attività motoria e comunicazione.

**SIBIAMM** presentato nell'ambito del "Piano Nazionale per la promozione dell'attività sportiva", promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, è stato finanziato quale progetto pilota dal Dipartimento per gli Affari Regionali, il Turismo e lo Sport e dal Ministero della Salute proprio in considerazione delle sue caratteristiche di innovatività e di trasferibilità ad altre realtà territoriali nazionali.

**SIBIAMM** ha coinvolto oltre 15.000 bambine e bambini pugliesi che sono stati seguiti nel percorso di crescita dalla III alla V elementare, con la seguente suddivisione territoriale:

PROVINCE	NUMERO CLASSI	NUMERO ALUNNI COINVOLTI
Bari	226	4668
Bat	86	1850
Brindisi	69	1486
Foggia	117	2458
Lecce	138	2724
Taranto	101	2074
<b>PUGLIA</b>	<b>737</b>	<b>15260</b>

Il programma si è articolato su due aree tematiche:

**A)** Promozione dell'attività fisica e motoria e riduzione dei comportamenti sedentari;

**B)** Promozione della sana e corretta alimentazione.

Tali tematiche si sono sviluppate in quattro linee:

**a1)** promozione dell'attività fisica e motoria

**a2)** promozione degli spostamenti casa – scuola (e viceversa!) a piedi o in bici

**b3)** educazione alimentare e nutrizionale

**b4)** sana alimentazione e prodotti del territorio

Un percorso fatto di curiosità e scoperte, di laboratori didattici, di condivisione di conoscenze ed esperienze che parlano di sani stili di vita, di abitudini alimentari corrette, di responsabilità nei confronti della propria e altrui salute, di rispetto dell'ambiente, di buona qualità della vita.

Un percorso fatto insieme agli insegnanti, agli operatori dell'Ufficio Scolastico Regionale della Puglia, della Facoltà di Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Foggia, del CONI Puglia, dei Dipartimenti di Prevenzione delle ASL, delle Masserie Didattiche di Puglia, dell'AREM Puglia della Cooperativa "Spicchio verde".

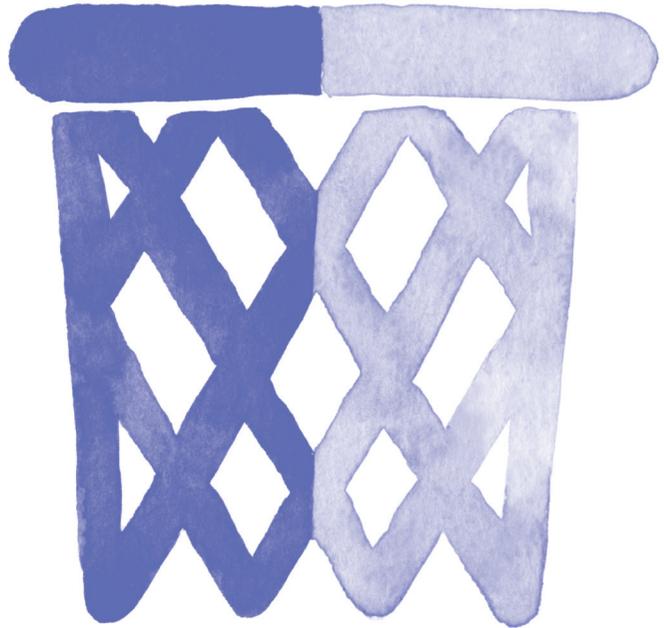
Un percorso che proviamo a racchiudere in questo manuale, pensato come un quaderno di appunti, con spunti di riflessione e schede tecniche da conservare e utilizzare. Un manuale dedicato a tutti i genitori, agli insegnanti ed ai bambini con i quali questo progetto è stato condiviso.

Buona lettura!

Il gruppo regionale  
di coordinamento **SBAM**

“Nè maratóneti  
nè pantofolai.”

(Fondazione  
Umberto Veronesi)



# COME SI COSTRUISCE L'ALFABETO MOTORIO

## 1.1 Premessa

L'educazione fisica nella scuola primaria dovrebbe avere un ruolo centrale tra le discipline curriculari non solo per gli innumerevoli e riconosciuti benefici psico-fisici che produce ma, soprattutto, per l'importantissimo ruolo che svolge nel favorire l'integrazione delle funzioni organiche, cognitive, emotive e sociali nel delicato processo di crescita dei nostri bambini e bambine.

Infatti, rispetto al passato, la concezione dell'educazione fisica è profondamente cambiata: da periodo di svago e di ricreazione all'interno della giornata scolastica, ad ambito di apprendimento pienamente integrato nel processo educativo, per favorire la percezione di sé, per far acquisire stili di vita fisicamente attivi oltre che per promuovere la cultura del rispetto dell'altro e del rispetto delle regole.

L'educazione fisica, dunque, quale veicolo di apprendimento di un vero e proprio "alfabeto motorio" che concorre al pari delle altre discipline allo sviluppo globale della persona.

## 1.2 Educazione fisica e processo educativo

Il corpo costituisce il punto di partenza di ogni apprendimento e la confluenza di ogni esperienza compiuta dal bambino.

Attraverso il *movimento* e le *attività motorie* si stabiliscono forti e ineludibili relazioni reciproche tra le funzioni motorie, cognitive, emotive, affettive e sociali, al punto che le esperienze vissute attraverso l'espressività corporea, il gioco, lo sport, sono fattori di mediazione per lo sviluppo dei processi mentali, delle emozioni e delle relazioni interpersonali.

Ed è così che *attraverso il corpo ed il movimento* si realizza l'*educazione*.

Ma proviamo a condividere alcuni termini.

**L'attività fisica** è un bisogno fondamentale per l'organismo umano: essa si realizza attraverso qualunque movimento del corpo prodotto dalla contrazione muscolare che richieda una spesa energetica superiore rispetto al dispendio energetico a riposo.

Il bambino svolge attività fisica quotidiana attraverso diverse modalità, ad es. camminare, giocare da solo e con gli amici, correre, saltare, andare in bicicletta, recarsi a scuola a piedi, ecc.

**L'attività fisica**, secondo le modalità e la frequenza di svolgimento, può definirsi:



**destrutturata**, quando è svolta dal bambino nel post-scuola, in modo non sistematico, senza precisi obiettivi ed in modo occasionale;



**strutturata** quando è un'attività legata a precisi obiettivi, si svolge sistematicamente e continuamente, in contesti organizzati (ad es. presso un'associazione sportiva) ed è guidata da insegnanti qualificati.

**Il gioco** per ogni bambino è un'attività fine a se stessa: è un fenomeno naturale, un'attività intrinsecamente piacevole che si svolge senza un obiettivo specifico perché il divertimento e le emozioni piacevoli, scaturiscono dal fare e dal partecipare.

**Il gioco** non corrisponde ad uno o più precisi comportamenti, abilità o attività ma si configura come una modalità comportamentale, in cui non sono importanti i contenuti delle attività svolte, quanto piuttosto il loro modo di attuazione, il contesto e le relazioni interpersonali che ne scaturiscono.

**Il gioco** si esprime attraverso caratteristiche di spontaneità: assenza di abilità tecniche sportive; regole definite dai partecipanti; si connota di contenuti simbolici e di immaginazione. In base al contesto in cui si realizza può essere de-strutturato/non organizzato, oppure organizzato e strutturato (gioco-sport) con la presenza dell'insegnante.

È di tutta evidenza che rispetto al passato, l'attività fisica spontanea/ destrutturata ed i giochi spontanei dei bambini si sono notevolmente ridimensionati, sostituiti da attività di tipo tecnologico, solitario e sedentario.

A riguardo numerosi studi interdisciplinari e pluriennali hanno dimostrato che la riduzione degli spazi all'aperto e l'uso massivo di giochi tecnologici hanno determinato, sia nell'età infantile sia nell'adolescenza, disagi psicologici, quali ansia, depressione, narcisismo. Inoltre, l'uso dei videogiochi è sempre più correlato con la solitudine ed il ripiegamento su se stessi.

Attraverso il gioco di movimento, al contrario, i bambini imparano a comunicare, entrano in relazione agli altri, sviluppano interessi personali e collettivi, imparano a prendere decisioni e a risolvere problemi, ad esercitare l'autocontrollo, a rispettare regole predefinite e a gestire le proprie emozioni.

**Lo sport** è finalizzato all'apprendimento di abilità specifiche ed alla partecipazione ad attività agonistiche che si svolgono secondo regole e regolamenti prestabiliti e condivisi (es. sport individuali, di squadra, di combattimento, natatori). L'obiettivo di un'attività sportiva è il conseguimento di una prestazione sportiva, individuale o di squadra che richiede la specializzazione di ruoli (ad es. il portiere negli sport di squadra) e la maturazione di specifiche abilità (il palleggio, il tiro a canestro, ecc).

Una disciplina sportiva è un'attività strutturata, si svolge prevalentemente in un contesto organizzato con la presenza dell'insegnante ma può svolgersi anche in modo non organizzato e spontaneo.

Lo sport è una modalità di svolgere attività fisica e dovrebbe includere la pratica di tutte le attività fisiche abituali (dai giochi tradizionali, all'abitudine di recarsi a scuola o in bicicletta, giocare in cortile con i compagni, con e senza attrezzi, ecc.).

**Per molti bambini, il passaggio dal gioco allo sport, purtroppo, avviene senza la necessaria acquisizione del repertorio di abilità motorie di base e, quindi, è un vero e proprio “salto” di specifiche tappe dello sviluppo motorio (emotivo e sociale) che, al contrario, dovrebbe svolgersi in modo graduale, sistematico ed adattato alle motivazioni del bambino.**

Dunque, le esperienze ludico-motorie quotidiane sono tra i *determinanti* irrinunciabili del processo educativo di ogni bambino e la loro riduzione o mancanza ne limita le opportunità di crescita e di sviluppo.

**L'OMS e l'UNESCO, ribadiscono che, per i bambini ed i ragazzi, l'educazione fisica e sportiva scolastica sono esperienze essenziali e necessarie per la tutela della salute e la prevenzione delle malattie e che un insegnamento di qualità è necessario per promuovere gli apprendimenti e favorire concretamente il processo educativo.**

## L'ATTIVITÀ FISICA IN ETÀ SCOLARE PROMUOVE SALUTE PERCHÉ:

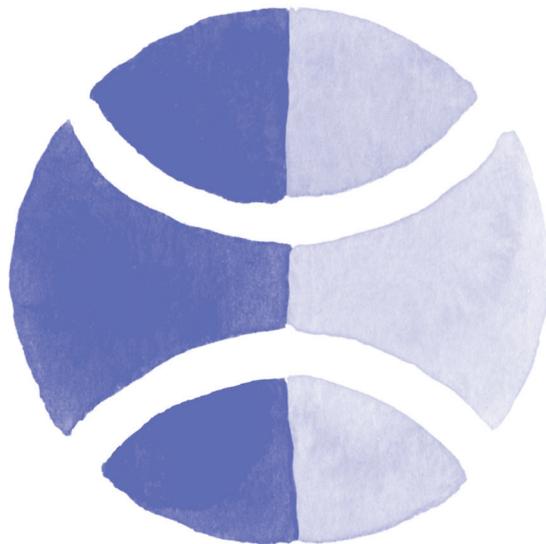
-  Migliora l'efficienza fisica perché sviluppa la resistenza cardiovascolare, la forza muscolare, la velocità e la mobilità articolare;
-  Sviluppa le funzioni percettive e la coordinazione motoria;
-  Favorisce l'apprendimento motorio, trasversale ad ogni apprendimento;
-  Contrasta il sovrappeso e l'obesità;
-  Previene il rischio di malattie croniche e metaboliche in età adulta;
-  Contrasta i sintomi degli stati di ansia;
-  Sviluppa l'apprendimento e le relazioni interpersonali, in un processo circolare;
-  Migliora la capacità di concentrazione e memorizzazione;
-  Promuove il rispetto delle regole ed il fair play all'interno del gruppo-classe ed al di fuori;
-  Promuove uno stile di vita fisicamente attivo... per tutta la vita!

### 1.3 Alfabetizzazione motoria

Le attività motorie di ogni bambino si realizzano attraverso un'ampia varietà di movimenti, cioè gli *schemi motori* e le *posture* (definite anche *abilità motorie di base*), tra loro integrati, che assicurano un'efficace interazione con l'ambiente, con gli oggetti e con gli altri.

Il bambino apprende ed interagisce attraverso numerose e diverse **abilità motorie di base** (arrampicarsi, strisciare, rotolare, camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare), così definite perché sono le **prime** ad evidenziarsi nello sviluppo dell'individuo e sono le **matrici**, cioè i presupposti di successivi apprendimenti che continueranno ad arricchirsi e perfezionarsi durante tutto l'arco della vita.

Le **abilità motorie di base** si realizzano dunque nello spazio e nel tempo e consentono di apprendere abilità motorie via via più complesse utili nel gioco e nello sport.



L'alfabetizzazione motoria è dunque proprio quel processo di apprendimento che consente a tutti i bambini di acquisire un repertorio linguistico-motorio identificabile con l'apprendimento delle lettere dell'alfabeto linguistico: così come si impara a parlare, esprimersi e comunicare attraverso l'uso e la combinazione di un certo numero di lettere dell'alfabeto, così l'esecuzione di uno schema motorio e le relazioni tra gli schemi motori e le posture, costituiscono le modalità espressivo-comunicative e di apprendimento motorio del bambino.

Gli schemi motori assumono i caratteri di un vero e proprio linguaggio e la quantità e qualità delle relazioni tra schemi motori e posture predispongono ad apprendimenti più complessi.

Infatti i concetti di *spazio*, *tempo*, *quantità*, *qualità* ed i loro rapporti, se applicati ad uno o più schemi motori, cioè al movimento, costituiscono vere e proprie **varianti esecutive**, di ciascun movimento.

**Le varianti esecutive** sono:



**Spaziali** (*avanti, dietro, destra, sinistra, sopra, sotto, alto, basso, dentro, fuori, largo, stretto, lungo, corto, ecc.*);



**Quantitative** (*tanto, poco, tutto, parte, ecc.*);



**Temporalì** (*prima, dopo, veloce, lento, contemporaneo, successivo, alternato, ecc.*);



**Qualitative** (*pesante, leggero, duro, morbido, liscio, ruvido, ecc.*).

**Tali varianti costituiscono generalità, regole, concetti**, per l'evoluzione degli apprendimenti, trasferibili in differenti linguaggi e, quindi, trasversali per l'apprendimento di competenze diverse.

### Qualche esempio per essere più chiari

Ogni **gioco** ha una propria struttura motoria fondamentale (**schema motorio**) ma può avere tante varianti. Ad esempio:



**Campana** (**saltare:** *dentro-fuori, vicino, lontano, piedi uniti-divaricati, dopo aver lanciato, ecc.*);



**Acchiapparello** (**correre:** *veloce, lento, prima, dopo, destra, sinistra, avanti, dietro, dentro, fuori, correre palleggiando, ecc.*),



**Palla prigioniera** (**lanciare:** *lontano, vicino, dentro, fuori, prima, dopo, ad una mano; afferrare, da fermo, saltando, ecc.*);



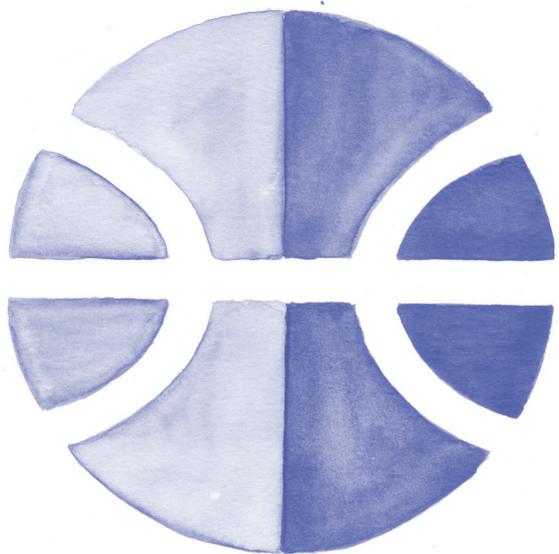
**Ruba bandiera** (**correre:** *prima che.., dopo, veloce, lento, destra, sinistra*).



**Quattro cantoni** (**correre:** *destra, sinistra, veloce, lento, prima, dopo, avanti, dietro, ecc.*),

Ogni gioco esprime le relazioni tra gli schemi motori e le varianti esecutive e ciò aumenta per il bambino le opportunità di apprendere nuove varianti esecutive, nuove relazioni e più complesse abilità motorie.

Per tali motivi dunque le abitudini sedentarie o la mancanza di opportunità motorie quotidiane, potrebbero ridurre l'esecuzione di una o più varianti esecutive e questo significherebbe limitare lo sviluppo di una specifica tappa del processo di sviluppo e di apprendimento motorio, con gravi ripercussioni sui livelli di espressività personale.



## 1.4 Muoversi per imparare

Ogni bambino gioca naturalmente, perché prova una sensazione di benessere, ed è proprio il piacere intrinseco nel gioco che favorisce nuove conoscenze.

È proprio attraverso il gioco che il bambino incomincia a comprendere come funzionano le cose: che cosa si può o non si può fare con determinati oggetti, si rende conto dell'esistenza di leggi del caso e della probabilità, di quali siano le regole di comportamento da rispettare e di come vadano rispettate. L'esperienza del gioco insegna al bambino ad essere perseverante e ad avere fiducia nelle proprie capacità.

È un processo attraverso il quale egli diventa consapevole del proprio mondo interiore e di quello esteriore, incominciando ad accettare le legittime esigenze di queste sue due realtà.

Dunque le opportunità di apprendimento che il bambino riceve attraverso il gioco devono essere quotidiane e sistematiche.

Purtroppo è sempre più evidente che i bambini che oggi risiedono nei centri urbani, grandi e piccoli, non hanno spazi ed infrastrutture adeguati ed hanno poche occasioni per muoversi e sperimentare divertendosi. Perciò un richiamo fondamentale va fatto all'importante ruolo che devono svolgere a riguardo sia i genitori sia gli educatori affinché trovino il tempo per giocare con i bambini, divertendosi con loro, stimolandoli a *“muoversi per imparare”*.

Recuperare gli “antichi” giochi di strada, promuovere gli spostamenti a piedi o in bicicletta, invogliare alle camminate in compagnia, incentivare stili di vita fisicamente attivi significa insomma favorire esperienze poco dispendiose economicamente ma molto significative dal punto di vista motorio, emotivo e relazionale.

***Lo sport viene dopo!***

---

Sono i giochi popolari e delle diverse tradizioni culturali ad essere le matrici delle discipline sportive attuali. Alcuni esempi:

LA CAMPANA è un gioco che prelude ai salti dell'Atletica leggera o alle abilità della Pallacanestro e della Pallamano;

LA PALLA PRIGIONIERA è la matrice della Pallavolo, Pallamano, Rugby;

IL GIOCO DEI QUATTRO CANTONI è la matrice della Staffetta;

I GIOCHI DI PRECISIONE DEL COLPIRE E RICEVERE come le freccette, il bersaglio, ecc. sono le matrici del Baseball e del Tennis.



## 1.5 Avviamento allo sport

I genitori che vogliono far praticare dello sport ai propri figli si trovano inevitabilmente a porsi alcune domande importanti, quali ad esempio: a che età cominciare a fare attività motoria? che tipo di attività sportiva fargli fare? come posso aiutarlo/aiutarla a scegliere quella più adatta?

A questi genitori bisogna rispondere prima di tutto che gli ingredienti insostituibili alla base di questa scelta devono essere il divertimento ed il gradimento da parte del bambino o della bambina, per evitare così orientamenti forzati verso uno sport in particolare.

L'avviamento allo sport è un processo che inizia tra gli 8 e i 10 anni e si sviluppa durante la pubertà attraverso l'evoluzione e il consolidamento delle abilità motorie, in relazione alle opportunità di apprendimento proposte da insegnanti qualificati, attraverso appropriate metodologie.

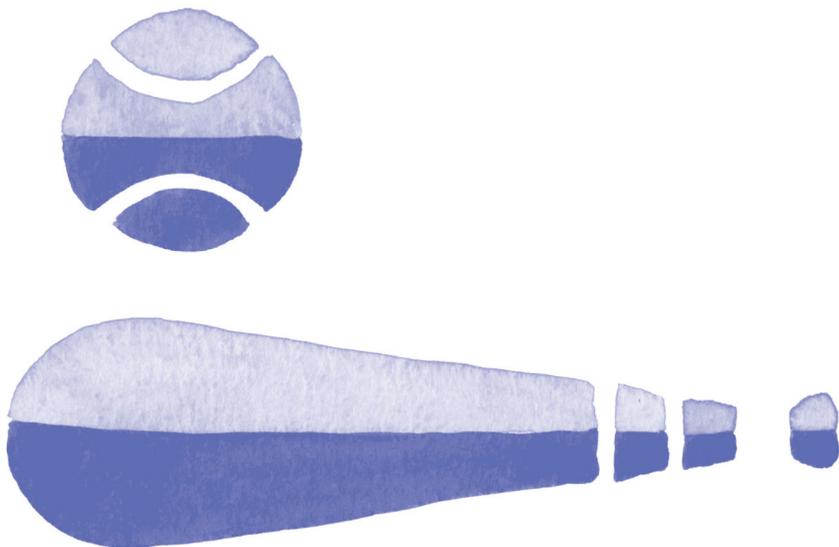
È importante che l'avviamento alla pratica sportiva durante l'età infantile abbia i caratteri della multilateralità, cioè che promuova l'apprendimento di diversi schemi motori e varianti esecutive per accrescere il personale repertorio di abilità motorie e per favorire la scoperta delle potenzialità intrinseche a ciascun bambino.

Infatti le diverse discipline sportive presentano caratteristiche diverse rispetto all'ambiente (aperto/chiuso) mare/montagna) all'azione (open skill cioè azioni influenzate da un ambiente variabile, per sport come Karate, tennis, lotta... o close skill cioè azioni influenzate da un ambiente stabile, per sport come nuoto, atletica, corsa...) o alla relazione (individuali, di coppia, di squadra).

E dunque, è opportuno utilizzare più discipline sportive al fine di incidere in modo armonico e completo su motricità – motivazione – conoscenza del soggetto.

Bisognerebbe evitare soprattutto che genitori ed istruttori orientino il bambino verso uno sport in particolare e lo avviino in modo precoce alla sua pratica, richiedendogli prestazioni tecniche elevate, con un vero e proprio calendario agonistico, prescindendo dalle sue inclinazioni e motivazioni.

È sempre bene procedere rispettando tanto le diverse fasi di crescita del bambino quanto le personali motivazioni al gioco ed allo sport, per evitare che l'età motoria sia sfasata di molto rispetto all'età cronologica. Potrebbe accadere infatti che a parità di età cronologica due bambini dimostrino età motorie diverse proprio in conseguenza di esperienze motorie vissute o troppo anticipatamente o troppo posticipatamente rispetto all'età.



## 1.6 Abitudini sedentarie: che fare?

L'aumento del lavoro di tipo sedentario, l'aumento delle ore passate davanti allo schermo del televisore o del computer, l'uso dell'ascensore al posto delle scale, la carenza di spazi dove praticare attività fisica all'aperto o di piste dove andare in bicicletta, i vari generi di conforto che rendono la nostra vita più facile e comoda hanno contribuito ad aumentare i livelli di pigrizia e dunque all'aumento considerevole dei soggetti sedentari.

In Italia, gli studi di sorveglianza avvertono che tra i bambini e gli adolescenti le abitudini sedentarie si sono largamente diffuse, con un preoccupante aumento di alunni della scuola primaria in sovrappeso ed obesi.

Infatti pur se i recenti dati del sistema di sorveglianza "Okkio alla Salute 2014" hanno mostrato un leggero calo dei livelli di sovrappeso e obesità infantile rispetto alle rilevazioni precedenti (dal 2008 a oggi sono diminuiti i bambini di 8-9 anni in sovrappeso o obesi) permangono, tuttavia, elevati i livelli di eccesso ponderale, che pongono l'Italia ai primi posti in Europa.

In particolare, i dati del 2014 mostrano:

 **il 20,9% dei bambini sono in sovrappeso**

 **il 9,8% dei bambini sono obesi**

 **le prevalenze più alte si registrano nelle Regioni del sud e del centro**

Per quanto riguarda le abitudini alimentari, che possono favorire un aumento di peso, specie se concomitanti, dai dati 2014 emerge che:

-  **l'8% dei bambini salta la prima colazione**
-  **il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine)**
-  **il 52% fa una merenda di metà mattina abbondante**
-  **il 25% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura**
-  **il 41% dei genitori dichiara che i propri figli assumono abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.**

Appaiono invariati gli aspetti relativi al movimento e alla sedentarietà. Nel 2014, infatti:

-  **il 16% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine**
-  **il 18% pratica sport per non più di un'ora a settimana**
-  **il 42% ha la TV nella propria camera**

 il 35% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi più di 2 ore al giorno

 1 bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta

*I genitori non sempre hanno un quadro corretto dello stato ponderale del proprio figlio: dai dati 2014, come nel passato, emerge che tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il 38% non ritiene che il proprio figlio sia in eccesso ponderale e solo il 29% pensa che la quantità di cibo da lui assunta sia eccessiva. Inoltre, solo il 41% delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga poca attività motoria. Non sfugge a questa condizione neanche la Puglia.*

È evidente dunque che la sedentarietà e le cattive abitudini alimentari predispongono allo sviluppo di diverse malattie quali cardiopatie, diabete, ipertensione, obesità e che solo un'attività fisica sistematica ed adattata alle diverse fasi della vita può contribuire a prevenirne l'insorgenza.

E come per tutti gli altri ambiti, è fondamentale che siano gli adulti a dare il buon esempio!

Infatti l'attività fisica non è un concetto astratto. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la definisce come “qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico”.

In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani fra i quali il camminare rappresenta il primo livello di attività per tutti coloro che vogliono iniziare a muoversi.

## *E allora... forza!*



**VAI A LAVORARE O A SCUOLA A PIEDI O IN BICICLETTA**



**SE USI I MEZZI PUBBLICI, SCENDI UNA FERMATA PRIMA E FINISCI IL TRAGITTO A PIEDI**



**NON PRENDERE LA MACCHINA PER FARE PICCOLI SPOSTAMENTI E, QUANDO LA USI, POSTEGGIALA UN PO' PIÙ LONTANO**



**FAI LE SCALE E NON PRENDERE L'ASCENSORE**



**PORTA A SPASSO IL CANE**



**FAI GIARDINAGGIO**



**VAI A BALLARE**



GIOCA CON I TUOI BAMBINI



ORGANIZZA UNA PASSEGGIATA CON I TUOI AMICI.

*Ricorda, non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e i benefici si percepiscono subito, non appena si inizia a essere un po' più attivi. Fare la spesa o passeggiare guardando le vetrine non è camminare in quanto il passo deve essere regolare e moderatamente sostenuto.*

**E per i bambini**, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda che questi svolgano almeno 60 minuti di esercizio fisico moderato ed intenso in diversi giorni della settimana.

Tale periodo dovrebbe essere scomposto in periodi di durata inferiore, circa dieci minuti ciascuno, al fine di “accumulare” una giusta dose di attività fisica necessaria al corretto funzionamento di sistemi ed apparati dell'organismo.

Per almeno tre giorni/settimana dovrebbero essere svolte attività motorie che richiedano un'ampia varietà di schemi motori (arrampicarsi, correre, saltare, lanciare, afferrare, ecc.).

Nella figura sottostante una rappresentazione schematica della distribuzione quotidiana e settimanale delle attività motorie e sportive utili ai bambini, con l'avvertenza di ridurre in generale i periodi dinanzi alla TV, al PC, ai videogiochi!

RIELABORAZIONE

GRAFICA. FONTE: MU  
Extension, University  
of Missouri – Columbia,  
USA (1999). Trad e adatt,  
D. Colella.



LA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA, A TUTTE LE ETÀ, È IMPORTANTE PER IL BENESSERE FISICO E MENTALE IN QUANTO AIUTA A:

-  sviluppare ossa, muscoli e articolazioni aumentando la potenza muscolare;
-  sviluppare l'apparato respiratorio e cardiovascolare aumentando la resistenza;
-  sviluppare il coordinamento e il controllo dei movimenti;
-  mantenere un corretto peso corporeo;
-  migliorare il controllo su ansia e depressione.

***L'importante è mantenersi attivi sfruttando ogni occasione.***

---

## 1.7 E se tutti usassimo la bici?

Cosa succederebbe se i privati si spostassero solo in bici, a piedi o con i mezzi pubblici e le auto fossero usate solo per motivi commerciali? La domanda non è pretenziosa!

Molte città nel mondo si stanno avvicinando a questa situazione ideale grazie a specifiche politiche di investimento nel settore della mobilità sostenibile, ispirate al principio dell'uso efficiente del territorio e delle risorse naturali e finalizzate a garantire il rispetto e l'integrità dell'ambiente.

La mobilità sostenibile rappresenta infatti un fattore di qualificazione sociale anche perché induce l'istaurarsi di processi virtuosi che portano alla riduzione del traffico e all'aumento della sicurezza stradale.



## ***La bicicletta rappresenta il mezzo di trasporto ecosostenibile per eccellenza.***

---

A livello strettamente urbano, i vantaggi della bicicletta per l'individuo e per la collettività sono numerosi. Ne citiamo solo alcuni:



**riduzione del traffico**



**minore inquinamento atmosferico ed acustico**



**minore deterioramento del patrimonio storico e monumentale**



**maggior fruibilità dei luoghi pubblici**



**maggior sicurezza per i cittadini**

A livello individuale inoltre, andare in bici fa bene non solo alla salute fisica ma anche a quella mentale. Lo ha rilevato un ampio studio pubblicato sulla rivista Preventive Medicine: chi va al lavoro a piedi o in bici è più felice. Chi guida invece ha mostrato il 13% di possibilità in più di sentirsi stressato e non riuscire a concentrarsi.

Su questa direzione, quindi, recarsi a scuola a piedi o in bicicletta, spostarsi a piedi in compagnia, diventa un'esperienza unica e ricca di benefici.

Si fa movimento, non si inquina, si risparmia e si socializza!

Per i bambini questa è mobilità sostenibile: l'insieme di azioni che permettono di spostarsi facendo movimento e non inquinando l'ambiente.

Un concetto semplice, che viene facilmente compreso e a cui gli adulti devono prestare maggiore attenzione e dare maggiore spazio nell'ambito dell'educazione.

Anche la Regione Puglia ha investito molto su questo tema.  
Per saperne di più vi consigliamo una "passeggiata" sul sito

<http://mobilità.regione.puglia.it/>

**NON SEI BLOCCATO  
NEL TRAFFICO.  
TU SEI IL TRAFFICO.**

Usa la bici e il trasporto pubblico.  
Finalmente ti sentirai libero!



# I GIOCHI DI STRADA



## UN DUE TRE... STELLA!!!

Un bambino voltato verso il muro canta la seguente filastrocca: "Un, due, tre... stella!" i compagni devono muoversi velocemente verso di lui fino a che egli non si volta. A questo punto devono rimanere immobili pena la squalifica. Vince chi arriva prima al bambino appoggiato al muro.

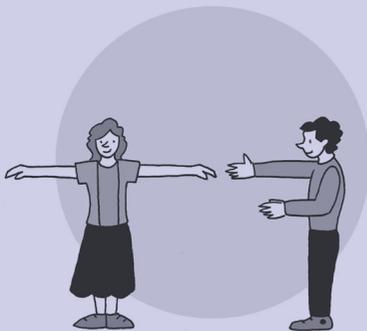
## CORSA CON L'UOVO



Occorrono tanti cucchiaini e tante uova quanti sono i concorrenti. I partecipanti alla corsa si dispongono sulla linea di partenza. In mano tengono un cucchiaino, per il manico. Sul cucchiaino è disposto un uovo. Al "VIA!" parte la corsa e lo scopo è superare la linea del traguardo per primi, con l'uovo ancora intero, cioè senza averlo fatto cadere!

Per rendere la corsa più difficile, il cucchiaino può essere tenuto in bocca, invece che in mano. Per rendere il gioco meno difficile, si possono sostituire le uova con delle palline da ping pong. Chi le fa cadere, deve ripartire dall'inizio.

## LE BELLE STATUINE



Un bambino si appoggia con la faccia al muro e canta: "Le belle statuine d'oro e d'argento del '500 eccole qua... è pronto il mio caffè?". Finita la filastrocca si gira velocemente e guarda tutti i partecipanti al gioco.

Questi infatti devono rimanere immobili in una posizione da loro scelta.

Chi si muove dalla propria posizione (anche un piccolo ditino) non potrà fare il capogioco nel prossimo turno. Il bambino che fa lo "scrutatore" dovrà scegliere così la statuuina con la posizione più bella e più immobile.

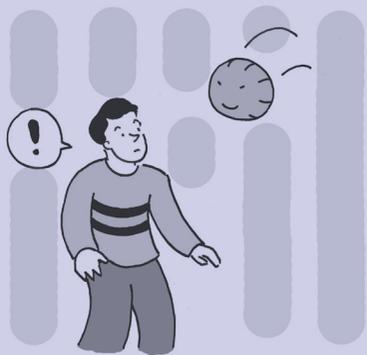
Celui o colei che viene scelto andrà sotto a cantare la filastrocca.

## REGINA REGINELLA



Gioco di gruppo dove un concorrente indica ai partecipanti che desiderano raggiungere la sua postazione quanti passi deve fare. Ciascun concorrente deve pronunciare questa frase: "Regina, reginella quanti passi devo fare per arrivare al tuo castello con la fede e con l'anello e con la punta del mantello?" A quelli più simpatici vengono richiesti lunghi passi di grossi animali, ad altri ne vengono imposti di formica o di lumaca se non addirittura la 'retromarcia'.

## PALLA PRIGIONIERA O PALLA AVVELENATA



La palla viene detta avvelenata, perché quando tocca qualcuno direttamente lo fa prigioniero.

Il gioco è caratterizzato dalla presenza di 2 squadre (ad esempio: squadra Rossa e squadra Blu). Ogni squadra ha una metà del campo. L'oggetto con cui si gioca è una palla.

Se un giocatore passa con il piede la linea che separa i due campi, allora viene fatto prigioniero.

È possibile avere anche la rete come separazione e quindi questo gioco può essere fatto anche in un campo da pallavolo, aggiungendo le prigionie in fondo a ciascuna metà campo. Un giocatore di una squadra tira la palla verso i giocatori dell'altra squadra.

Se nel tirare la palla, egli colpisce l'avversario in una parte del corpo e la palla poi cade a terra, allora lo fa prigioniero. Se invece nel tirare la palla, l'avversario blocca la palla direttamente, senza che sia caduta a terra, allora è lui ad essere fatto prigioniero e a dover andare nel campo avversario. Se nel tirare la palla, questa rimbalza e poi colpisce l'avversario, non succede niente, ma si fa solo cambio palla. Si riacquisterà la libertà solo dopo essere riusciti a riconquistare la palla lanciata da un compagno. I lanci naturalmente si alterneranno e sarà proclamata vincitrice la squadra che sarà riuscita a catturare tutti gli avversari.

## IL TIRO ALLA FUNE



Il tiro alla fune è un gioco nel quale due squadre, composte da un numero pari di elementi e possibilmente di peso equivalente si affrontano afferrando le estremità di una corda. Il centro della corda sarà indicato con un segno colorato o un fazzoletto annodato e sarà posto al centro di una zona neutra segnata sul terreno con due linee perpendicolari alla corda. Ogni squadra cercherà di vincere portando il centro della corda nel proprio campo.

È conveniente stabilire un tempo massimo per ogni prova e naturalmente più è larga la zona neutra più sarà difficile prevalere sulla squadra avversaria: è consigliabile una misura tra i 2 m e 4 m, a seconda dell'età dei partecipanti.

## MOSCA CIECA



Tutti i giocatori sono liberi di muoversi in silenzio nel campo da gioco (ampio senza ostacoli) attorno a un compagno bendato, scelto a sorteggio, e che possono provocare, anche toccandolo.

La "mosca cieca" deve cercare di prendere uno degli altri giocatori; chi è toccato non può scappare e prende il posto della mosca cieca.

## RUBA BANDIERA



Materiale necessario per il gioco: un pezzo di stoffa che simboleggia la bandiera da rubare.

Devono esserci 2 squadre (ad esempio: squadra Rossa e squadra Blu) composte dallo stesso numero di giocatori.

L'oggetto del gioco, che deve essere rubato, è una bandiera, generalmente rappresentata da un pezzo di stoffa. Consideriamo un campo da gioco in cui nel centro c'è il "banditore", ovvero: colui che tiene la bandiera e che chiama i giocatori (che sono numerati in ordine crescente e in modo uguale per ogni squadra; ad esempio: sia la squadra rossa che quella blu hanno gli stessi numeri e quindi i giocatori sono numerati dall'1 al 10), mentre ai lati del "banditore" ci sono le due squadre schierate in riga una di fronte all'altra. Quindi: il campo da gioco è come un quadrato con un lato vuoto.

Dal punto in cui è situato il "banditore" parte una linea (che di solito è immaginaria) che separa le zone delle due squadre. Questa linea ricopre un ruolo molto importante nello svolgimento del gioco. Infatti: quando il banditore chiama un numero che corrisponde a due giocatori (uno di una squadra e uno di un'altra) questi devono correre verso il banditore a prendere la bandiera, senza però sorpassare la linea di separazio-

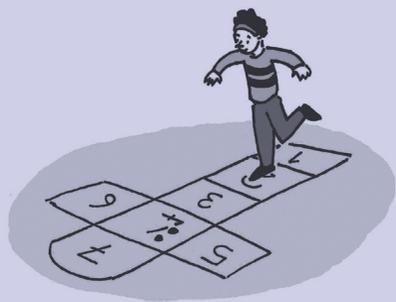
ne, altrimenti il punto viene dato alla squadra avversaria. Quando il banditore chiama i numeri, il giocatore che prende la bandiera per primo scappa verso la propria squadra e fa punto nel momento in cui supera di poco la riga della propria squadra. In questo caso: il giocatore avversario può superare la linea di separazione, perchè deve rincorrere l'altro giocatore e cercare di toccarlo prima che arrivi nella zona dopo la sua squadra, in modo tale da fare punto ed evitare che lo faccia l'altro.

## MUCCHIAMONTONE OPPURE "UN MONT LA LUN"



Ha un nome diverso ovunque, ma le regole sono semplici: il più grosso sta appoggiato (di schiena) al muro (o all'albero) oppure, se siamo in mezzo al prato, ad un amico ben piantato che funge da contrappeso. Dunque il palo (quello che guarda verso i compagni) incrocia bene le mani e tiene appoggiata la testa del primo dei "montoni" (praticamente inchinato verso di lui), il secondo "montone" tiene appoggiata la testa sul fondoschiena del primo e così via fino a tre. Formato dunque il "mucchio" (4 o 5) si parte: gli altri devono saltare sul primo facendo leva sulla schiena degli altri arrivando però sulle spalle del primo (se non ci riesce passa il turno) alla fine tutto il gruppo (almeno 6/7) dovrebbero essere sopra i due/tre malcapitati...

## LA CAMPANA



È forse il primo gioco che i bambini e le bambine fanno insieme. Dopo aver disegnato il percorso che inizia con la casella TERRA e termina con la casella CIELO a forma di campana, ogni bambino a turno entra nella casella TERRA e tira la propria pietra sul numero 1. Saltando su una sola gamba, entra nella casella 1, raccoglie la pietra e torna indietro nella casella Terra. Poi tira la pietra nella casella 2, salta nella casella 1 e poi nella casella 2, raccoglie la pietra e, sempre saltando, torna indietro fino alla TERRA. Continua tirando la pietra nella casella 3 e va avanti allo stesso modo, fino alla casella CIELO.

Nelle caselle doppie (4 - 5) e (7 - 8), si possono appoggiare entrambi i piedi, sempre un piede per ogni casella, ma in nessun caso la pietra ed il giocatore possono toccare le linee che delimitano le caselle.

Quando un giocatore sbaglia (appoggia entrambi i piedi, tocca la linea divisoria, sbaglia il lancio della pietra, saltella in una casella sbagliata) perde il turno e può ricominciare successivamente dalla casella in cui si era fermato.

Vince chi arriva per primo al CIELO!

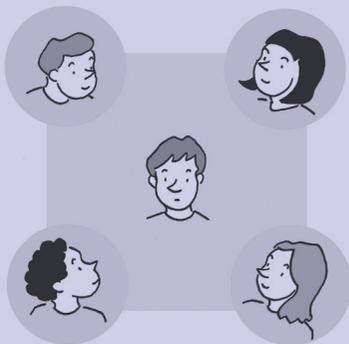
## ACCHIAPPARELLO



Gioco di velocità. I concorrenti si dividono in carcerieri (1/3 circa dell'intero lotto) e persone da catturare (i rimanenti 2/3). I primi danno la caccia ai secondi cercando di toccarli e renderli prigionieri, nel punto stesso del contatto. Qualcuno dei carcerieri si prenderà l'onere di sorvegliarli cercando di impedire ai compagni di liberarli mediante un altro contatto.

Il gioco avrà termine quando tutti gli avversari saranno stati catturati, o per abbandono di una delle squadre.

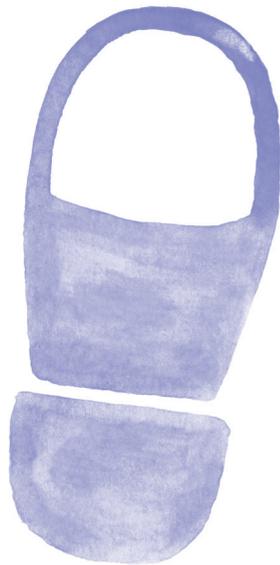
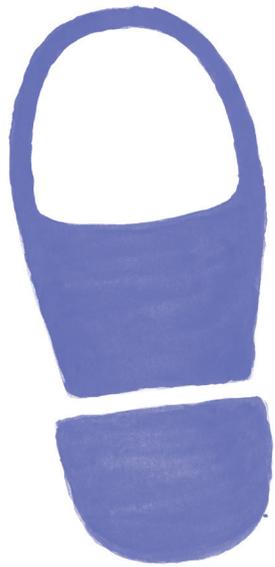
## I QUATTRO CANTONI

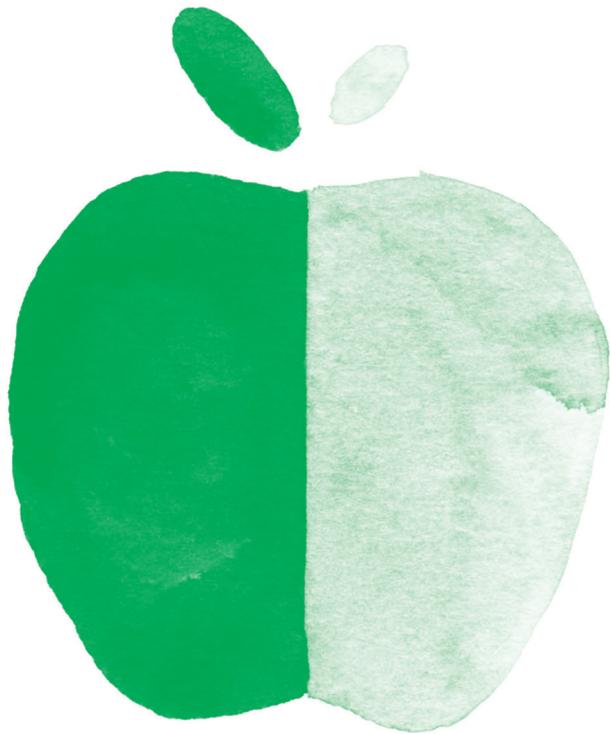


Al gioco dei "quattro cantoni" (o dei "quattro angoli") si gioca in cinque.

Prima di tutto, bisogna trovarsi in uno spazio quadrato, così che quattro dei concorrenti occupino ciascuno un angolino. Il quinto partecipante, invece, si mette nel centro. Gli altri quattro devono scambiarsi tra loro le posizioni, senza permettere al quinto di occupare l'angolo lasciato libero. Se questo avviene, chi perde il proprio angolo deve andare a occupare la posizione centrale.

Esperienza e rapidità sono le condizioni essenziali per poter giocare a questo gioco.





# ALIMENTAZIONE E SALUTE

## 2.1 Premessa

**Conoscere ciò che si mangia, rispettare il giusto rapporto tra i vari nutrienti, utilizzare i modi di cottura e di condimento più salutari, predisporre menù appetitosi e allo stesso tempo sani, aiuta a mantenerci in buona salute.**

**Per ottenere il massimo dei risultati occorre mangiare sano sin da piccoli. Dal primo al quarto anno di vita, infatti, si formano le abitudini alimentari dei bambini che dipendono dalle scelte dei genitori, in particolar modo da quelle della mamma, mentre, con l'ingresso alla scuola dell'infanzia, il pasto consumato a mensa può servire da forte stimolo per aumentare la varietà dei cibi conosciuti ed assunti.**

**In molte famiglie il progressivo cambiamento dello stile di vita e dei ritmi lavorativi ha purtroppo fortemente influenzato in maniera negativa le abitudini alimentari, provocando la diffusione di una alimentazione scorretta anche fra i bambini, come per esempio l'abitudine a consumare una gran quantità di cibi già precotti e preparati dall'industria pronti per essere consumati.**

**Tuttavia, se l'uso occasionale di tali alimenti non crea alcun problema, l'uso continuo ed esclusivo può ridurre l'assunzione di sostanze protettive presenti in maggior quantità negli alimenti freschi, o che hanno subito poche trasformazioni, e può aumentare l'assunzione di additivi come coloranti, conservanti e aromatizzanti.**

**Per promuovere una crescita armonica ed un buon stato di salute è importante dunque educare i bambini a consumare un'ampia varietà di alimenti, più che a mangiare "molto" e, soprattutto, a distribuire i pasti in modo adeguato in quantità e qualità.**

**Queste pagine hanno come obiettivo quello di informare, in maniera semplice e allo stesso tempo scientifica, i genitori sui principi di una sana alimentazione per far acquisire ai bambini, ma anche alla famiglia intera, abitudini alimentari positive e nello stesso tempo sfatare il concetto che una sana alimentazione comporti rinunce e sacrifici.**

**Buon appetito!**

## 2.2 Il fabbisogno di energia

Il corpo umano per vivere e crescere ha bisogno di energia che può essere fornita esclusivamente dagli alimenti. Ogni volta che mangiamo noi facciamo rifornimento di energia per il nostro organismo che, come una macchina, non si ferma mai, neppure mentre dormiamo.

Queste spese energetiche che sono alla “base” della vita determinano il nostro “Metabolismo basale”, cioè “le trasformazioni necessarie per la vita”.

L’energia serve anche per digerire il cibo perché la digestione degli alimenti è un processo lungo e laborioso che, nel trasformare i nutrienti in energia, richiede a sua volta energia e produce calore. Questo processo si chiama Termogenesi Indotta dagli alimenti.

La nostra Spesa Energetica Totale giornaliera è determinata, infine, dall’Attività Fisica, cioè tutto ciò che si fa una volta scesi dal letto: dal semplice camminare all’attività sportiva vera e propria.

L’unità di misura dell’energia è la Kilocaloria (in genere abbreviato in Kcal).

## 2.3 I nutrienti che ci forniscono l'energia

I principi nutritivi che forniscono energia sono tre: le proteine (detti anche protidi), i grassi (detti anche lipidi), i carboidrati (detti anche zuccheri o glucidi).

Un grammo di proteine e carboidrati fornisce ognuno 4 Kcal.

I grassi sono i più ricchi di calorie e danno 9 Kcal per ogni grammo.

Per la nostra salute e per la crescita dei bambini è molto importante soddisfare le richieste energetiche dell'organismo e mantenere in equilibrio le entrate con le uscite.

Se si introduce più energia di quella che si spende, il bilancio è positivo e l'energia in eccesso viene immagazzinata come grasso, con un aumento del peso corporeo.

Se invece il bilancio energetico è negativo, si perde peso e quindi l'organismo è costretto ad attingere prima dalle sue riserve di grasso e, nel caso di digiuni prolungati, anche dalla massa muscolare.

La diffusione dell'obesità nei paesi industrializzati ci suggerisce, però, che nella vita di tutti i giorni è molto frequente che il nostro bilancio energetico sia positivo, e cioè che si mangi troppo rispetto a quanto spendiamo in termini di energia, e ciò spiega il grande aumento del numero di persone in sovrappeso o obese.

Perciò, considerato che non esiste un alimento più importante di un altro per stare bene, la maniera migliore per assicurare l'assunzione di tutti i nutrienti necessari è quella di variare gli alimenti e di associarli nel modo più conveniente, preferendo alimenti poveri di grassi e di calorie e, soprattutto, leggendo attentamente le etichette degli alimenti confezionati.

Avere una tale abitudine, ed aiutare i bambini a svilupparla correttamente, permetterà non solo di ottenere un buon equilibrio da un punto di vista strettamente

nutrizionale, ma anche di avere conoscenza di un gran numero di sapori diversi e quindi di evitare una alimentazione monotona e di soddisfare meglio il gusto. Infine un'alimentazione varia oltre a permetterci di assumere grandi varietà di sapori e tutti i nutrienti a noi necessari, evita anche l'eccessiva assunzione di sostanze tossiche naturalmente presenti o aggiunte dalle trasformazioni negli alimenti.

Come si può tradurre in pratica tutta questa serie di consigli?

È abbastanza semplice: riuniamo in gruppo più alimenti simili fra loro perché ricchi di uno o più nutrienti e poi prendiamo l'abitudine di utilizzare quotidianamente e/o settimanalmente più alimenti tratti da più gruppi.

### I PRINCIPALI GRUPPI DI ALIMENTI SONO 7:

- 1 Frutta
- 2 Verdure e ortaggi
- 3 Cereali e affini
- 4 Legumi secchi
- 5 Carne fresca e conservata (salumi), pesce, uova
- 6 Latte e formaggi
- 7 Grassi e oli per condimento

L'ultimo "segreto" per mangiare bene (e per "bene" si intende gustoso, saporito e sano) è quello di variare anche all'interno di ogni gruppo gli alimenti.

È molto più a rischio un bambino che mangia molto, ma sempre gli stessi alimenti, piuttosto che un bambino che mangia poco, ma tanti alimenti diversi.

E così come i genitori e gli insegnanti insistono affinché il bambino studi un po' di tutte le materie, anche quelle un po' noiose o sgradite, per acquisire un buon bagaglio di cultura, occorrerà che insistano anche perché i bambini mangino un po' di tutto per stare bene in salute ora e da adulti.



GRUPPO 1:

## FRUTTA

*La frutta fresca è in generale ricca di acqua, di fibra, di zuccheri semplici, soprattutto di fruttosio, di potassio, di vitamina A e vitamina C.*

*Il **fruttosio**, uno zucchero semplice velocemente assorbito dall'intestino, è un'ottima fonte di energia immediatamente utile.*

*La frutta è inoltre ricca dei cosiddetti **fitonutrienti**, sostanze che, come proteggono le piante dai parassiti e dagli agenti nocivi, proteggono l'organismo umano dai tumori, dall'invecchiamento precoce, dal diabete e da alcuni microbi.*

*Il **potassio** è essenziale per la capacità delle cellule di scambiare i nutrienti e per una corretta trasmissione degli impulsi nervosi elettrici, soprattutto a livello del cuore.*

*Albicocche, arance, cachi, mango, melone, papaia, nespole, contengono maggiori quantità di **vitamina A**.*

*Arance, clementine, fragole, limoni, kiwi, mandarini, pere, papaia, il pompelmo, il ribes sono molto ricchi di **vitamina C**.*



### Fa bene perché:

La frutta, insieme agli ortaggi e alle verdure, aiuta a prevenire l'obesità, il diabete mellito, l'ipertensione arteriosa, le malattie cardiovascolari, molti tipi di tumori, tutte malattie molto frequenti nei Paesi industrializzati proprio a causa dell'alimentazione scorretta praticata.

L'abbondante contenuto di acqua è utile per dissetare alla fine del pasto e per mescolare meglio il contenuto dello stomaco, ma è anche utile (insieme alla fibra) nel contribuire alla sensazione di sazietà.

L'abbondante contenuto di acqua è utile per dissetare alla fine del pasto e per mescolare meglio il contenuto dello stomaco, ma è anche utile (insieme alla fibra) nel contribuire alla sensazione di sazietà.

La **vitamina C**, presente anche nella verdura e negli ortaggi, in parte persa per azione della cottura, è una delle vitamine che "ha più da fare" nel nostro organismo.

Infatti:

- ♥ **è essenziale per la formazione di tutti i tessuti del corpo;**
- ♥ **è un importante antiossidante (in collaborazione con la vitamina E) contro i radicali liberi che fanno invecchiare le cellule;**
- ♥ **contribuisce alla formazione di alcune sostanze neurotrasmettitori;**
- ♥ **migliora l'assorbimento del ferro dall'intestino.**

La frutta è l'ideale per gli spuntini dei bambini sia d'estate che d'inverno. L'estate disseta e fornisce energia subito disponibile, d'inverno la sua ricchezza in vit. C aiuta le difese immunitarie contro raffreddore ed influenza.



### NOTA BENE:

La presenza di allergia ad un determinato frutto, ovviamente, impedisce il consumo di quel determinato frutto, ma non pone limiti al consumo di altri.



### NON È VERO

- Che la frutta gonfi e che vada mangiata lontano dai pasti. La frutta non gonfia, ma sazia ed è utile per non mangiare in eccesso altri alimenti troppo ricchi di calorie. Inoltre, la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro contenuto negli altri alimenti che compongono il pasto.
- Che il succo di frutta possa sostituire la frutta. Infatti il succo di frutta spesso contiene zuccheri aggiunti, è privo della fibra e dei suoi effetti positivi, e la tecnologia con cui viene prodotto elimina molti degli antiossidanti presenti.



### Preferiamo la frutta a Km zero!

Il contenuto in fruttosio, aromi, antiossidanti, profumi ed in vitamina C, aumenta con la maggiore maturazione, mentre si riduce con l'aumento del tempo passato fra la raccolta ed il consumo. Quindi va sempre preferita la frutta a chilometro zero, cioè coltivata nelle aree vicino al luogo nel quale si vive. L'uso della frutta locale, inoltre, non dovendo essere trasportata per lunghe distanze in aereo o in camion, non aumenta l'inquinamento atmosferico.

## Porzioni:

- L'OMS consiglia di consumare almeno 3 porzioni di frutta al giorno.
  - Per le famiglie degli agrumi, delle mele, delle pere ecc. Una porzione di frutta è costituita da un frutto medio-grande.
  - Per i frutti piccoli come fragole, albicocche, more, frutti di bosco, ciliegie, uva ecc.
  - Una porzione di frutta è costituita da circa 100-130 g.
- Queste porzioni si applicano tanto ai bambini quanto agli adulti.



## GRUPPO 2:

# VERDURE E ORTAGGI

*Verdure ed ortaggi sono ricchi di acqua, di sali minerali, soprattutto sodio e potassio che regolano la quantità di acqua nel nostro corpo, aiutano a regolare la pressione arteriosa e permettono l'attività dei muscoli.*

*Ortaggi e verdure infine sono ricchi di molti e diversi antiossidanti che combattono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e dello sviluppo di tumori e malattie cardiovascolari.*

*Ogni diverso tipo di ortaggi o verdura è ricco di specifici antiossidanti e tutti insieme hanno effetti positivi sulla salute, perciò è sempre importante assumere varietà diverse di questi alimenti.*

*Spinaci, radicchio verde, cicoria, rape e carciofi sono ricchi di ferro, indispensabile per il trasporto dell'ossigeno, attraverso i globuli rossi, in tutti gli organi del nostro corpo.*

*Carote, pomodori, peperoni, zucca gialla e le verdure a foglia color verde scuro come spinaci, broccoli, bietola e radicchio verde sono molti ricchi di vitamina A.*



### Fa bene perché:

La verdura e gli ortaggi, come la frutta, prevengono ed aiutano a curare molte malattie, soprattutto grazie al loro contenuto in fibra e di antiossidanti. La loro assunzione, infatti, riduce il rischio di sviluppare molti tumori, diabete mellito, malattie cardiovascolari ed obesità.

Poiché la fibra non viene assorbita, l'assunzione di verdure e ortaggi aumenta e prolunga il senso di sazietà, ma soprattutto riduce l'assorbimento del colesterolo e quindi il rischio di malattie cardiache.

Verdure ed ortaggi sono ricchi di **vitamina A**, indispensabile per la crescita dei tessuti e la funzionalità del sistema immunitario e per la capacità visiva: una carenza di vitamina A infatti riduce la capacità di adattamento alla luce di bassa intensità e, nei casi estremi, porta fino alla cecità.



### NOTA BENE:

Ortaggi e verdure non hanno alcun effetto negativo sulla salute. Anche le persone affette da malattie croniche intestinali, come la colite ulcerosa o il morbo di Chron, possono assumere verdure ed ortaggi, eliminando, però, quelli ricchi di semi o troppo fibrosi.



### NON È VERO:

- Che la verdura gonfia. Il nostro intestino non è più abituato ad un'alimentazione ricca di fibre e quindi può, all'inizio di un'alimentazione ricca di verdure, reagire con un senso di pienezza e gonfiore. Questo è dovuto sia all'effetto proprio del volume della verdura, sia al fatto che i batteri presenti nell'intestino digeriscono una parte della fibra e producono dei gas, ma continuando a mangiare verdura e ortaggi, questa sensazione si avverte meno.
- Che la verdura fa dimagrire. È vero invece che essendo voluminosa, riempie e sazia a lungo, riducendo l'assunzione di alimenti più ricchi di calorie e quindi protegge dall'obesità.



### Porzioni:

- L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) consiglia di assumere almeno due porzioni di verdura e ortaggi al giorno fin dall'età di due anni.
- Per i bambini una porzione di verdura è pari a 50 g d'insalata a foglie, 80 g d'ortaggi o verdura cruda mista, 100 g di verdura cotta.

Praticamente una porzione corrisponde ad un bel pomodoro, o a 2-3 carote, o a due pugni d'insalata, o a un piattino di verdura lessa, o a un piatto di minestrone.  
· Per gli adulti una porzione corrisponde a 100 g d'insalata a foglie, 200 g di ortaggi o verdura cruda mista o a 200 g di verdura già cotta.



### **Consigli utili:**

L'ideale sarebbe mangiare la verdura cruda, quando è possibile, o cuocerla in poca acqua, ancor meglio a vapore, salvando i nutrienti più importanti delle verdure per regalarli alla nostra salute perchè il calore e la bollitura danneggiano molto la ricchezza in vitamine, sali minerali ed antiossidanti di verdure e ortaggi.

Gli ortaggi e verdure possono essere anche arrostiti, cotti al forno, al gratin o inseriti nelle frittate o misti con pasta o riso o patate per renderli più appetibili ed accettati anche dai bambini.



**GRUPPO 3:**

## **CEREALI E AFFINI**

*La caratteristica comune degli alimenti di questo gruppo è la ricchezza di carboidrati complessi.*

*Questi sono fonte di energia e poiché vengono assorbiti lentamente, oltre ad evitare bruschi innalzamenti della glicemia (la concentrazione di zuccheri nel sangue), danno una sensazione di sazietà più duratura.*

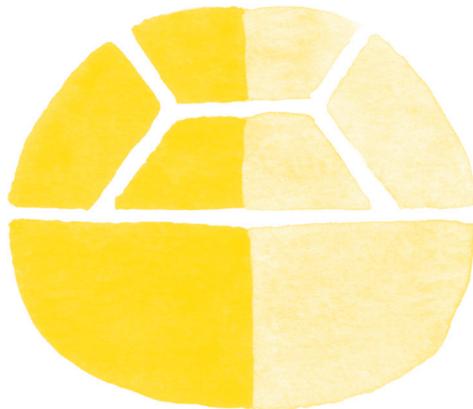
*Questo è anche il gruppo con la maggiore varietà di prodotti.*

## ⇒ Pane

*Il pane è ricco di carboidrati, circa il 50%, prevalentemente complessi, provenienti dai cereali utilizzati (grano, orzo, segale, ecc.).*

*Il pane ha circa 10 g. di proteine per 100 g. di peso totale ed uno scarso contenuto di grassi (circa 1%). La quantità di fibra dipende dal tipo di farina specifica ed oscilla da 2 a 6 g %.*

*Il contenuto di sali minerali e vitamine è maggiore nel pane integrale.*





### Fa bene perché:

Il pane fa bene a tutti ed a tutto, soprattutto se integrale, o almeno semintegrale, perché più ricco di fibra, di sali minerali e vitamine rispetto a quello bianco più raffinato.

Un panino ripieno con una fettina di formaggio o una fettina piccola di prosciutto e con pomodori, insalata o altra verdura è una merenda completa e sana che, giorno per giorno, protegge dalle malattie come tumori e malattie cardiovascolari.

Un altro modo piacevole e sano di utilizzare il pane, e soprattutto il panino, è quello di spalmargli sopra della marmellata: questo “matrimonio” consentirà un apporto di energia immediatamente utilizzabile proveniente dagli zuccheri della marmellata ed una parte di energia proveniente dal pane assorbita più lentamente.



### NOTA BENE:

*Il pane non fa male se non lo si mangia in quantità esagerata. I panini troppo ripieni di salumi, formaggi e salse grasse, oppure l'uso quotidiano di pane condito, e quindi più grasso, come i panini all'olio o al latte possono portare ad aumento di peso. Il pane molto raffinato in confronto a quello integrale è meno salutare. Il pane poco cotto è meno digeribile. La cottura completa dell'amido lo rende più semplice da digerire, ma il pane troppo cotto con la crosta troppo spessa è altrettanto difficile da digerire.*



### NON È VERO:

- Che i cracker e grissini sono più “leggeri” del pane. Sono più “leggeri” del pane nel senso che avendo meno acqua “pesano” meno ma da un punto di vista calorico sono molto più ricchi del pane, sia perché non hanno acqua, sia perché invece hanno grassi aggiunti nell’impasto.
- Che per dimagrire bisogna eliminare il pane. Le porzioni giuste di pane non fanno ingrassare, ma usare il pane per raccogliere il condimento grasso della pietanza fa aumentare l’assunzione di grassi e quindi porta ad aumento del peso.



### Porzioni:

- Per i bambini una porzione di pane corrisponde ai 30- 50 g circa.
- Per gli adulti una porzione di pane corrisponde a 50-70g circa.

## ➤ Riso, pasta, orzo, mais

*Riso, pasta, orzo, mais costituiscono i cereali più comunemente usati per l'alimentazione umana. Tutti hanno un buon valore energetico in quanto costituiti principalmente da amido (80%) e da proteine di medio valore biologico (10%) e sono buona fonte di vitamine B1e B2.*

*Le vitamine del gruppo B sono importanti in quanto partecipano al metabolismo di carboidrati, lipidi e proteine, alla formazione dei globuli rossi e al buon funzionamento del sistema nervoso; in particolare, la vitamina B2 è importante per un buon stato della pelle e delle mucose. Il contenuto di queste preziose vitamine è maggiore nei cereali integrali.*

*La qualità delle proteine è discreta, viene migliorata quando i cereali si accompagnano ai legumi, ottenendo così piatti completi di elevato valore nutrizionale grazie al completamento delle proteine dei cereali con quelle dei legumi.*





### Fanno bene perchè:

Giuste porzioni di pasta, riso, orzo, e così via sono consigliate a tutti. La trasformazione dell'amido in glucosio, il solo zucchero che può essere assorbito, è un processo che richiede tempo perciò l'assorbimento lento dell'amido di riso, pasta, ecc. evita pericolosi ed improvvisi incrementi della glicemia.

Inoltre, la digestione prolungata tiene lontana la sensazione di fame e quindi l'assunzione di troppo cibo.

Il potere saziante dei cereali aumenta se si consumano quelli integrali o insieme a verdure e ortaggi.



### NOTA BENE:

*Porzioni eccessive e troppo condite con sughi elaborati, panna e burro, aumentando le calorie assunte, possono portare ad un aumento di peso.*



### NON È VERO:

- Che il riso provoca stitichezza. Il riso può essere assunto in caso di diarrea e gastroenteriti perché gli enzimi che lo digeriscono sono i più resistenti e agiscono anche se la mucosa dell'intestino è danneggiata dalla malattia.
- Che la pasta fa ingrassare. Una giusta porzione condita in maniera normale non solo non fa ingrassare, ma, addirittura, lasciando sazi a lungo, non fa assumere alimenti fuori pasto.

Ciò che può contribuire a far ingrassare è una porzione troppo abbondante condita con troppi grassi.

· Che il riso è più leggero della pasta. Il potere calorico del riso è molto simile a quello della pasta, la differenza sta nel fatto che l'amido del riso viene digerito più facilmente.

### **Porzioni:**

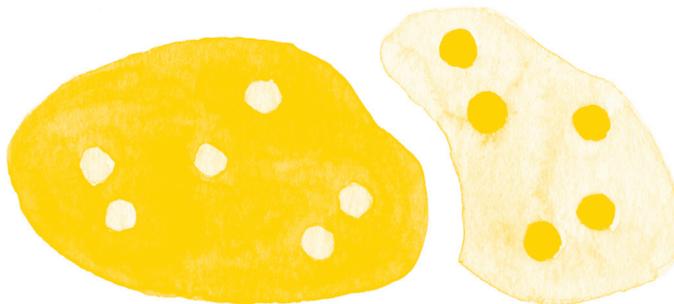
- In una alimentazione equilibrata i carboidrati dovrebbero fornire più della metà giornaliera delle calorie. Per questo si consiglia di consumare al giorno dalle 4 alle 6 porzioni di cereali e cioè pasta, pane, riso, orzo, ecc.
- Per i bambini da 3 a 6 anni una porzione adeguata di riso o pasta o orzo corrisponde a circa 50 g per i bambini da 6 a 10 anni una porzione adeguata corrisponde a circa 70 g per gli adulti a circa 80-100 g.

## ⇒ Patate

*In effetti le patate non sono cereali, ma tuberi. Vengono inserite nel gruppo dei cereali per la ricchezza in amido, simile a quella dei cereali. Le patate sono ricche di amido, di **potassio**, di **rame** e di **magnesio**.*

*Il magnesio è importante per la mineralizzazione delle ossa, il **rame** è importante per la formazione di peptidi (piccole proteine) che permettono ai neuroni (le cellule cerebrali) di “parlarsi” e di inviare i comandi a distanza agli altri organi.*

*Il rame è anche importante per la produzione di emoglobina e per la crescita della pelle, delle unghie e dei capelli. 100 g di patate forniscono circa le stesse calorie di 25 g di pane; le patate quindi possono sostituire il riso o il pane come alimenti ricchi di zuccheri a lento assorbimento.*





### Fanno bene perché:

Le patate sono nutrienti e facili da digerire se lessate o arrostiti e condite con un po' di olio extravergine di oliva, sale ed aromi vari oppure come purè con un po' di latte e parmigiano e vanno benissimo per variare l'alimentazione usuale.



### NOTA BENE:

*Se vengono fritte assumono molto olio, aumentano molto il potere calorico ed il tempo di digestione. Un frequente uso di patatine fritte di tipo industriale, per il loro alto contenuto di sale, può causare un incremento dell'abitudine al gusto salato.*



### NON È VERO:

*• Che le patatine fritte in confezione industriale sono uguali a quelle casalinghe. Nelle patatine fritte in busta circa un terzo del peso è costituito da grassi perché il taglio molto sottile in fette fa aumentare la superficie di frittura e quindi la quantità di olio trattenuta dalla patata. Inoltre, le altissime temperature di cottura, superiori a quelle della frittura casalinga, alterano gli acidi grassi presenti nell'olio usato che possono diventare molto dannosi.*

 **Porzioni:**

- Per bambini da 3 a 6 anni una porzione adeguata di patate è di circa 100-150 g.
- Per bambini da 6 a 10 anni una porzione adeguata è di circa 200 g.
- Per gli adulti di circa 250g.

Le patate possono essere alternate a riso o pane o pasta.

 **Consigli utili:**

Le patate vanno conservate al buio ed al fresco in modo che non germoglino. Se le patate sono germogliate è bene levare con attenzione il germoglio che contiene solanina, una sostanza che se assunta cruda in notevole quantità, è dannosa per il sistema nervoso.

**GRUPPO 4:****LEGUMI**

*I legumi secchi (ceci, fagioli, fave, lenticchie) sono ricchi di proteine, circa 20%. Le proteine dei legumi sono ricche di un aminoacido essenziale per il nostro organismo chiamato lisina, mentre sono povere di cistina e metionina, di cui invece sono ricchi i cereali e cioè riso, pasta o pane, orzo, ecc.*

*Sono poveri di lipidi, eccetto ceci e soia, ma i lipidi presenti sono monoinsaturi e polinsaturi e cioè i migliori del gruppo (vedi la scheda relativa agli olii).*

*I legumi secchi sono ricchi di zuccheri, circa il 45%, e di fibra, dal 10 al 15%. Sono anche ricchi di vitamina B1, di vitamina B2 e di vitamina PP, detta anche niacina. I legumi sono anche ricchi di ferro che, però, essendo legato all'acido fitico, non è facilmente assorbibile.*



### Fanno bene perché:

La loro ricchezza in **proteine** li rende un alimento prezioso per la crescita, la riparazione dei tessuti danneggiati, la produzione di neurotrasmettitori, di enzimi digestivi e di proteine della risposta immunitaria.

Per ottenere il massimo vantaggio nutrizionale i legumi vanno mangiati con riso, pasta o pane perché così possiamo assumere tutti gli aminoacidi essenziali per il nostro organismo.

La loro ricchezza in **fibra** e **carboidrati** favorisce una digestione lenta ed omogenea adatta a tutti. La ricchezza in fibra li rende indicati per chi soffre di colesterolo alto, di diabete ed ha problemi di stitichezza.

La **vitamina PP**, detta anche niacina, collabora al metabolismo (trasformazione ed utilizzo) di acidi grassi e proteine e la sua carenza provoca una malattia chiamata “pellagra” caratterizzata da dermatite, diarrea e demenza.

Il **ferro** presente nei legumi è un po' meno assorbibile di quello della carne (5-10% quello dei legumi, massimo il 25% quello dalla carne), ma è comunque utile a coprire il bisogno del ferro, importante per tutti, ma in particolare per i bambini. Una carenza di ferro grave nei primi anni di vita, infatti, danneggia irreparabilmente la memoria e la capacità di apprendimento dei bambini.

I legumi sono ricchi di **saponine**, sostanze che hanno azione antibatterica e sono utili per proteggere l'intestino da infezioni.



### NOTA BENE:

I legumi non fanno male. Possono dare "fastidio" per il loro contenuto di due zuccheri: lo stachioso e l'arabinosio, che, non venendo assorbiti, vengono digeriti da alcuni batteri intestinali liberando gas. Le proteine dei legumi unite a quelle dei cereali possono sostituire la carne. Dopo un piatto di cereali e legumi non solo è inutile servire un secondo ricco di proteine come carne, pesce, formaggio o salumi, ma è addirittura dannoso perché aumenterebbe eccessivamente l'assunzione di proteine.



### NON È VERO:

• Che sia un piatto "povero". I legumi, peraltro, sono ormai presenti in tutti i migliori e più costosi ristoranti.



### Porzioni:

- Per i bambini da 2 a 6 anni una giusta porzione di legumi secchi è di circa 30 g accompagnati da 40 g di pasta o riso, oppure da 60 g di pane.
- Per i bambini da 6 a 10 anni è di circa 40 g accompagnati da 50 g di pasta o riso, oppure da 60 g di pane.
- Per gli adulti è di circa 50 g accompagnati da 70 g di pasta o riso, oppure da 100 g di pane.



### Consigli utili:

Per migliorare la biodisponibilità del ferro dei legumi è utile metterli a bagno per 12 ore in acqua e un pizzico di bicarbonato di sodio: il ferro si staccherà dall'acido fitico e sarà assorbito più facilmente dall'intestino.

L'aggiunta di succo di limone, soprattutto a lenticchie e fagioli cotti, o un contorno di pomodori o cicorie al purè di fave, aumentando l'apporto di vitamina C, aumenterà ancora di più l'assorbimento di ferro.



*Carne pesce e uova sono alimenti che contengono una buona percentuale di proteine.*

*Le funzioni che le proteine svolgono nel nostro corpo sono molteplici: compongono i muscoli, la pelle, le ossa, i capelli, partecipano alla produzione di ormoni ed enzimi, formano anticorpi, trasportano i nutrienti e l'ossigeno attraverso il sangue.*

## ⇒ Carne

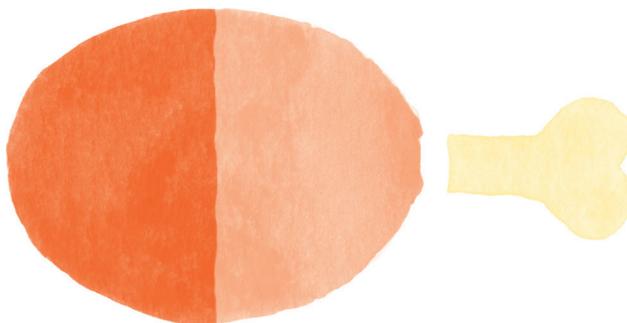
*La carne è costituita per circa il 75-80% da acqua; per il resto è ricca di proteine dette nobili o di alto valore biologico, cioè ricche di tutti gli aminoacidi che servono al nostro organismo, inclusi quelli detti essenziali perché noi non riusciamo a produrli e devono quindi essere assunti con il cibo.*

*La carne è anche ricca di ferro, necessario per la produzione di globuli rossi, di neurotrasmettitori per la memoria e di mioglobina, una proteina presente nei muscoli che trasporta ossigeno.*

*La carne è ricca di vitamina B12 che partecipa alla formazione dei globuli rossi e di alcuni neurotrasmettitori, di zinco, importante per la risposta immunitaria e perché riduce la formazione dei radicali liberi.*

*Infine è ricca di selenio, un antiossidante importante perché previene lo sviluppo di tumori e ritarda l'invecchiamento.*

*Quantità e qualità dei lipidi presenti nella carne variano secondo il tipo di animale da cui proviene.*





### Fa bene perchè:

La carne è utile per il suo contenuto di aminoacidi essenziali, indispensabili per la crescita e per il mantenimento di un buono stato di salute. Il suo ferro può essere assorbito quasi fino ad un quarto e migliora anche l'assorbimento del ferro che non proviene dalla carne.



### NOTA BENE:

*Un eccessivo uso di carne può aumentare il rischio di sviluppare un tumore dell'intestino. Se l'assunzione di proteine è eccessiva anche i reni possono essere danneggiati.*



### NON È VERO:

- *Che le carni rosse (vitello, manzo, cavallo) sono più nutrienti di quelle bianche (pollo, tacchino, coniglio). Il contenuto di proteine è molto simile, mentre il contenuto in grassi è maggiore in genere nelle carni rosse inoltre le carni bianche hanno un minor contenuto di colesterolo.*
- *Che i tagli più costosi e teneri come il filetto siano più nutrienti. La tenerezza della carne dipende dalla quantità di tessuto collagene presente nel pezzo. Minore è la quantità di collagene, maggiore è la tenerezza della carne, ma il contenuto di proteine è simile fra i vari pezzi.*

### **Porzioni:**

- Per i bambini da 2 a 3 anni una porzione adeguata di carne è di circa 30g.
- Per i bambini da 3 a 6 anni una porzione adeguata è di circa 50 g.
- Per bambini da 6 a 10 anni è di circa 60-70 g.
- Per gli adulti di circa 80-90 g.

Per tutti, in un'alimentazione completa e varia, la carne dovrebbe essere assunta tre volte alla settimana.

### **Consigli utili:**

Per aver un lessso saporito occorre immergere la carne nell'acqua bollente, mentre per ottenere un buon brodo saporito la carne va messa nell'acqua fredda.

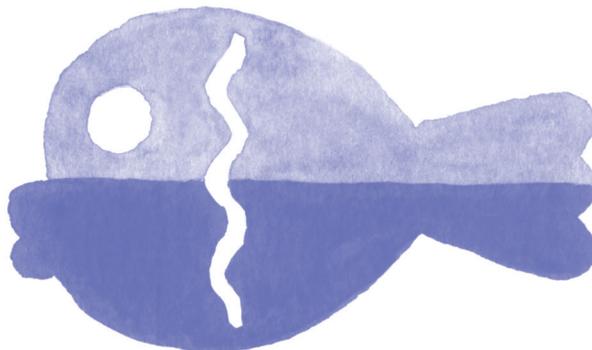
I bambini piccoli fino a 6-7 anni non hanno ancora una dentatura adatta alla masticazione della carne per cui facilmente la masticano a lungo e poi la sputano; si può rimediare a quest'abitudine comune utilizzando la carne tritata, come polpette, polpettoni ed hamburger, che hanno le stesse caratteristiche nutrizionali della carne in fette.

## ⇒ Pesce

*Il pesce è costituito per circa il 70-75% da acqua. Il pesce ha un contenuto di proteine di circa 17-20 g%, definite proteine nobili perché costituite da tutti gli aminoacidi necessari al nostro organismo.*

*La carne del pesce è molto più tenera di quella degli animali terrestri perché il pesce ha meno tessuto connettivo fra le fibre muscolari. Infatti il pesce non deve contrastare la forza di gravità perché viene “sostenuto” dall’acqua e quindi ha meno bisogno del connettivo che indurisce le fibre muscolari.*

*Il pesce è ricco di due acidi grassi essenziali, detti omega tre ed omega sei, importantissimi nella regolazione della risposta immunitaria, della risposta infiammatoria e per il buon funzionamento delle cellule. Il pesce è anche ricco di selenio, un minerale che ha forti proprietà antiossidanti ed antinvecchiamento.*





### Fa bene perchè:

Il pesce, per il suo contenuto di **acidi grassi omega 3**, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari e per il contenuto in selenio ritarda il fenomeno dell'invecchiamento delle cellule.



### NOTA BENE:

L'assunzione di pesce non provoca effetti negativi; solo chi è allergico al pesce o, più frequentemente, ai crostacei (gamberi, aragoste, ecc) o molluschi (ostriche, cozze) deve evitare di assumerlo.



### NON È VERO:

- Che il pesce fa aumentare la memoria. Il pesce è molto importante per un buon stato di salute, ma il fosforo non ha alcuna relazione con la memoria.
- Che il pesce surgelato è meno nutriente e più pericoloso di quello fresco. Il pesce surgelato ha le stesse proprietà di quello fresco e, se viene rispettata la catena del freddo, è altrettanto sicuro.



### Porzioni:

- Per bambini da 2 a 3 anni una porzione adeguata di pesce è di circa 20-30g.
- Per bambini da 3 a 6 anni una porzione adeguata è di circa 50-60 g.
- Per i bambini da 6 a 10 anni è di circa 70-90 g.

· Per gli adulti una porzione adeguata è di circa 100-130g.  
In un'alimentazione varia il consumo di pesce è consigliato 2-3 volte a settimana.

### **Consigli utili:**

Il pesce non ha bisogno di cotture lunghe perché, visto che non ha praticamente tessuto connettivo, le proteine presenti nei muscoli vengono ben cotte anche da cotture semplici e veloci.

L'uso nell'acqua di bollitura di limone, aceto, o vino bianco riduce la perdita delle proteine nell'acqua di cottura e quindi il pesce è più gustoso.

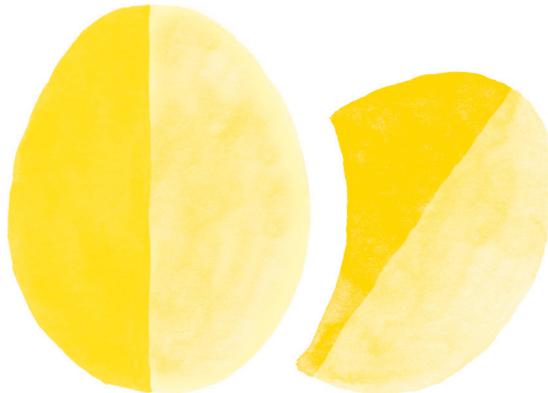
La cottura veloce in un brodetto di pomodori, acqua ed aromi vari permette di unificare bontà di gusto e di principi nutritivi.

## ⇒ Uova

L'uovo è un alimento naturale che fornisce **proteine** di alta qualità perché composte da tutti gli **aminoacidi** essenziali per l'uomo.

È ricco di **vitamine A, D, E, B**, acido folico, e di sali minerali come ferro, calcio, fosforo e potassio.

Da un punto di vista nutrizionale è importante distinguere l'albume dal tuorlo. Le vitamine A, D ed E sono contenute nel tuorlo. Anche i **grassi** e il colesterolo sono presenti solo nel tuorlo, mentre l'albume è composto principalmente da acqua e proteine, **sali minerali** come magnesio, sodio e potassio e vitamine del gruppo B.





### Fa bene perchè:

L'uovo apporta proteine nobili a costo bassissimo ed è molto utile per preparazioni più complesse.



### NOTA BENE:

*Consumare più di due uova alla settimana può aumentare il colesterolo.*



### NON È VERO:

*• Che l'uovo fa male al fegato. Solo se l'uovo è fritto o utilizzato nelle dorature per la frittura può essere troppo ricco di grassi provenienti dalla frittura.*

*Un uovo alla coque o lesso non solo non è dannoso, ma anzi fa da forte stimolo per la contrazione della colecisti e quindi favorisce la fuoriuscita di sali biliari nell'intestino.*



### Porzioni:

Per il loro contenuto di colesterolo (circa 197 mg in un uovo) si consiglia di non consumare più di 2 uova alla settimana, tenendo presente che le uova sono ingredienti di molte preparazioni, come dolci, creme, biscotti, gelati, pasta all'uovo etc., anche se in alcune preparazioni in quantità molto ridotta.



GRUPPO 6:

## LATTE E FORMAGGI

*Con il nome generico di latte si intende solitamente quello di mucca.*

*È ricco di **proteine** di alto valore biologico e di lipidi, ma il suo nutriente più importante è il calcio. La ricchezza di calcio lo rende un alimento importante dall'infanzia fino all'età avanzata per una adeguata mineralizzazione delle ossa e dei denti.*

*Il latte è anche ricco di **vitamina A** che è importante per il buon funzionamento della vista, per la crescita dei tessuti e per la funzionalità del sistema immunitario.*

*Lo yogurt ha le stesse proprietà del latte.*

*I formaggi sono un concentrato dei nutrienti del latte che aumentano con l'aumentare della stagionatura che, a sua volta, riduce notevolmente il contenuto di acqua.*



### Fa bene perchè:

Il latte vaccino fa bene a tutti:

- **ai bambini**, dopo l'anno di vita, per il contenuto di calcio e di proteine ad elevato valore biologico che sono indispensabili per una adeguata crescita;
- alle **donne** che aspettano un bimbo o che allattano perché devono fornire calcio al piccolo;
- alle **persone anziane**, le cui ossa iniziano a perdere calcio più velocemente e che deve essere rimpiazzato.

Infine una buona tazza di latte al mattino a colazione aiuta a scuola la capacità di memorizzare, di riassumere ed eseguire i calcoli matematici, perché fornisce zucchero a pronto assorbimento necessario al cervello per “lavorare”.



### NOTA BENE:

*Dopo i 3-4 anni di età, alcune persone non riescono più a digerire lo zucchero del latte (lattosio) che resta nell'intestino e provoca mal di pancia e diarrea.*

*In questo caso il latte può tranquillamente essere sostituito dallo yogurt o dal latte a cui è stato levato il lattosio (latte delattosato).*

*I formaggi sono ricchi non solo di calcio, ma anche di calorie e grassi e quindi devono essere usati con moderazione nell'alimentazione quotidiana, perché un loro uso eccessivo può portare ad aumento di peso e di colesterolo nel sangue.*



### NON È VERO:

- Che il latte è importante solo per i bambini. Il latte è importante anche per gli adulti e per gli anziani per il contenuto di calcio.
- Che un po' di formaggio a fine pranzo aiuta a digerire. Il formaggio è un secondo piatto a pieno titolo, ricco di proteine e ricchissimo di grassi, con un tempo di digestione piuttosto lungo.



### Porzioni:

- Per il latte: Una porzione adeguata di latte è di circa 200 g, pari ad un bicchiere da acqua. I bambini dovrebbero assumere almeno 2 porzioni per giorno, mentre per gli adulti il minimo è una porzione.
- Per i formaggi: Una porzione adeguata di formaggio per i bambini da 2 a 6 anni corrisponde a 20-30 g, per i bambini da 6 a 10 anni corrisponde a 40-60 g, per gli adulti a 50-70 g.

Le quantità maggiori sono riferite ai formaggi freschi e quelle minori ai formaggi stagionati.

In un'alimentazione sana i formaggi dovrebbero essere consumati circa 2-3 volte a settimana.

 **Consigli utili:**

Il latte, ricco di calcio, è un alimento essenziale nell'alimentazione dei bambini e come tale ne va incoraggiato il consumo.

Il latte ha già un sapore dolce e non è necessario aggiungere miele, zucchero o cacao dolce.

Per alcuni bambini che proprio non gradiscono il sapore del latte è possibile aggiungere del caffè d'orzo e non il cacao che aggiunge anche grassi e zuccheri e quindi calorie.

Anche la merenda del pomeriggio può essere costituita da latte, yogurt o frullato con latte e frutta. Dal momento che la nostra alimentazione usuale è già troppo ricca di grassi è consigliabile l'uso del latte parzialmente scremato per contenere l'assunzione di grassi saturi.



## GRUPPO 7:

# GRASSI ED OLI PER CONDIMENTO

*Questo gruppo comprende tutti i condimenti di origine animale, come il burro e lo strutto, e i grassi di origine vegetale come l'olio d'oliva, le margarine e gli oli di semi.*

*Gli oli sono costituiti quasi per il 100% da lipidi e solo il burro ha circa il 10% di acqua. Ogni grammo di grasso produce 9 Kcal e quindi gli oli sono un'importantissima fonte di energia.*

*Se l'apporto di energia è uguale per tutti i tipi di grassi, diverso è l'apporto di salute secondo il tipo di grassi presenti negli oli.*

*L'**olio di oliva extravergine** è ricco di acido oleico, un acido grasso monoinsaturo resistente alle cotture ad alte temperature, inoltre riduce il colesterolo cattivo (ldl colesterolo) ed aiuta quello buono (hdl colesterolo).*

*Fra gli **oli di semi** quello più ricco di acido oleico è l'olio di arachide. Gli oli di girasole, di mais e di soia sono meno ricchi di acido oleico e molto più ricchi di acido linolenico (chiamato anche omega 6) e di acido linoleico (chiamato anche omega 3). Anche questi acidi grassi riducono il colesterolo "cattivo", ma non hanno alcun effetto sul colesterolo "buono".*

*Gli acidi grassi omega 3 ed omega 6 vengono facilmente danneggiati dalla cottura; sono chiamati essenziali perché non possono essere prodotti dal nostro organismo ed hanno ruoli nella difesa immunitaria, nella coagulazione del sangue, nella protezione alle allergie e così via.*

*Gli acidi oleico, linoleico e linolenico sono facilmente danneggiati dalla luce e perdono le loro proprietà positive.*

*L'olio di palma e soprattutto l'olio di cocco, pur essendo grassi vegetali, sono ricchi, molto più del burro, di grassi saturi che aumentano il livello del colesterolo cattivo e quindi favoriscono lo sviluppo delle malattie cardiovascolari.*

*L'olio di oliva è ricco di vitamina A e vitamina E; il burro è ricco soprattutto di vitamina A; gli oli di semi sono ricchi di sola vitamina E che protegge gli acidi grassi omega 3 ed omega 6 dall'ossidazione.*



### Fa bene perchè:

L'uso giornaliero di olio di oliva extravergine è molto importante per il contenuto di acido oleico, che previene le dislipidemie e le malattie cardiovascolari, e per la presenza di Vit. E e polifenoli, sostanze con forti proprietà antiossidanti contro i radicali liberi.



### NOTA BENE:

Tutti gli oli ed i grassi, se assunti in grandi quantità, possono favorire l'aumento di peso fino all'obesità.

L'assunzione di grassi saturi predispone all'aterosclerosi, alle malattie cardiache ed all'ipercolesterolemia.

L'assunzione eccessiva di omega 3 ed omega 6 può però produrre alterazione della risposta immunitaria, aumento della velocità di sanguinamento e, paradossalmente, il rischio di malattie cardiovascolari.

Gli acidi grassi omega 3 ed omega 6, di cui sono ricchi gli oli di semi, vengono facilmente danneggiati dalle alte temperature della frittura, mentre l'acido oleico dell'olio extravergine di oliva resta più stabile anche ad alte temperature e la frittura risulta meno dannosa. Fra gli oli di semi il più adatto a sopportare la temperatura della frittura è l'olio di arachide.



### NON È VERO:

• Che l'olio di semi è più "leggero" dell'olio di oliva. Il contenuto di calorie dell'olio di semi è identico a quello dell'olio di oliva pari a 9 kcal/g.

- *Che frittura effettuata con l'olio di semi fa meno male di quella effettuata con l'olio di oliva.*

### **Porzioni:**

Dato l'alto potere calorico dei grassi (più del doppio di quello delle proteine e dei carboidrati) non bisogna eccedere nell'uso quotidiano. Una porzione di grassi corrisponde a 10 g d'olio extravergine d'oliva pari a circa un cucchiaino da tavola raso. Il numero di porzioni giornaliere per i bambini è circa 2, per gli adulti 3-4.

### **Consigli utili:**

L'olio extravergine di oliva è uno dei principali fattori di protezione presenti nella dieta mediterranea ed il suo uso moderato giornaliero apporta solo effetti positivi al nostro organismo.

L'olio ha il cosiddetto **“punto di fumo”** cioè la temperatura massima che può essere raggiunta senza danno per la qualità dell'olio stesso.

Se si raggiunge o si supera la temperatura del punto di fumo le molecole di grasso si rompono e si creano prodotti tossici, anche da quei componenti positivi presenti nell'olio specifico. Pertanto per friggere è preferibile usare oli che hanno un punto di fumo elevato.

**Punto di fumo o di fusione:** è la temperatura a cui un olio comincia a bruciare ed i grassi si decompongono formando composti tossici. Più alto è il punto di fusione minori sono i composti tossici che si formano durante la frittura.

I grassi non sono solo quelli “visibili” come i grassi da condimento, esistono anche i grassi “invisibili” nascosti in alcuni alimenti come le uova, il latte, i formaggi, la frutta secca ecc. Molti grassi vengono aggiunti nelle preparazioni industriali di merendine, snack dolci e salati, dove la loro percentuale può arrivare a superare anche il 50%.

Nelle patatine fritte confezionate per esempio, spesso la percentuale di calorie apportate dal grasso presente può arrivare anche al 50%. Inoltre le patatine assumono una composizione in acidi grassi simile a quella dell’olio utilizzato per la frittura, che molto raramente è olio extravergine di oliva.

Nei prodotti confezionati dolci, soprattutto in quelli con creme semplici o alla cioccolata, la percentuale di grassi va dal 40% ad oltre il 60% in alcuni casi. Leggere in etichetta la dizione “grassi vegetali” da sola non è affatto esauriente né tranquillizzante: l’olio di palma e l’olio di cocco, oli a basso costo e di consumo industriale, sono molto ricchi di grassi saturi.

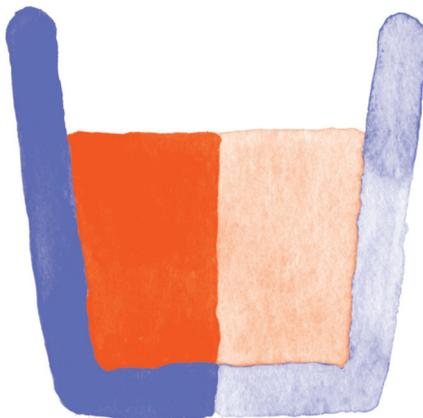
È certamente saggio acquistare solo prodotti dove il tipo di olio utilizzato viene specificato fino all’origine e, nel dubbio, preparare una semplice ciambella o una crostata in casa con olio di oliva o di arachide, farina, uova, marmellata, un pizzico di tempo e tanto amore... e se proprio si vuole friggere le patatine in casa, usare sempre olio extravergine di oliva o l’olio di arachidi.

# ACQUA E BEVANDE

## ⇒ L'acqua

*L'acqua è il costituente presente in maggiore quantità nel nostro organismo: circa il 60% del corpo di un adulto e il 75% del corpo di un bambino.*

*La percentuale di acqua varia a seconda dell'età, del sesso e del peso corporeo.*



## L'acqua:

- ♥ **partecipa nel processo digestivo favorendo l'assorbimento delle sostanze nutritive , il transito intestinale;**
- ♥ **come componente principale dell'urina, elimina le scorie prodotte nelle reazioni biochimiche del metabolismo;**
- ♥ **attraverso la formazione del sudore regola la temperatura corporea e la concentrazione dei sali minerali;**
- ♥ **lubrifica i tessuti come, ad esempio, quelli degli occhi.**

Queste sono solo alcune delle tante funzioni che l'acqua svolge nel nostro corpo, per questo viene definita dagli studiosi "macronutriente". Senza acqua, infatti, si può sopravvivere solo pochissimi giorni.

La maggior parte dell'acqua presente nel nostro organismo proviene da ciò che beviamo e mangiamo (**acqua esogena**). Una certa quantità di acqua si forma anche durante molte reazioni chimiche (**acqua endogena**).

Quando l'acqua introdotta con l'alimentazione e quella prodotta compensano l'acqua eliminata attraverso la vescica, la pelle, l'intestino e i polmoni si raggiunge **l'equilibrio idrico**, molto importante per la nostra salute.

Il fabbisogno idrico giornaliero può essere soddisfatto sia bevendo acqua e altri liquidi, sia consumando alimenti ricchi di acqua come frutta, verdura, latte o pietanze come brodi, minestre, sughi.

## Quando è necessario bere di più?

Quando il nostro organismo “usa” più acqua per far fronte a particolari condizioni come: intensa attività fisica, caldo umido o stati febbrili per cui si è avuta un'eccessiva sudorazione, episodi di gastroenterite con numerose scariche di diarrea. L'acqua non ha calorie e si può bere in qualsiasi momento della giornata, sia durante i pasti sia al di fuori. Grazie alla sensazione della sete il nostro organismo esprime il bisogno di acqua.

Purtroppo, spesso, ci si disseta non con un semplice bicchiere d'acqua, ma con bevande come succhi di frutta, aranciate, bevande a base di cola o altri tipi di bevande gassate.

In realtà, consumando queste bibite non ci si disseta e, per di più, si introducono molte calorie “nascoste” per il loro alto contenuto in zucchero.

È importante sapere che anche quando sulle loro etichette viene riportata la dicitura “senza zucchero” in realtà sono stati aggiunti zuccheri diversi dal comune zucchero bianco che abbiamo in casa, e cioè il saccarosio.

Nel caso dei **succhi di frutta**, la frutta usata contiene per natura una percentuale di zuccheri semplici, come glucosio e fruttosio.

Pertanto, anche se non è stato aggiunto lo zucchero, i succhi di frutta forniscono circa 50 kcal ogni 100 ml.

Calcolando che un bicchiere, una bottiglietta o un brik di queste bevande equivalgono a 200 ml, si introducono ben 100 kcal convinti di placare solo la sete.

## ⇒ Le bevande

*E le tanto amate bibite gassate? Quali sono gli effetti che possono provocare se vengono consumate in maniera eccessiva?*

*L'aranciata è una bevanda a base di acqua, zucchero e succo d'arancia che per legge non deve essere inferiore al 12%, con aggiunta di anidride carbonica.*

*L'aranciata, però, è anche una bevanda dal gusto dolcissimo: una lattina di aranciata di 330 ml contiene quasi 3 cucchiaini e mezzo di zucchero.*

*Le bevande tipo cola sono bibite analcoliche con un aroma particolare, quello della noce di cola, dato oggi da aromi artificiali.*

*Anche queste bibite sono molto ricche in zucchero (un cucchiaino di zucchero in 100 ml), con aggiunta di anidride carbonica, coloranti, agenti conservanti e caffeina, una sostanza eccitante che non è adatta ai bambini e che può provocare insonnia e irritabilità.*

*Purtroppo in queste bibite c'è anche un correttore di acidità riportato con la sigla E338, l'acido orto-fosforico che alcuni studi hanno dimostrato che preleva il calcio dalle ossa rendendole più fragili.*

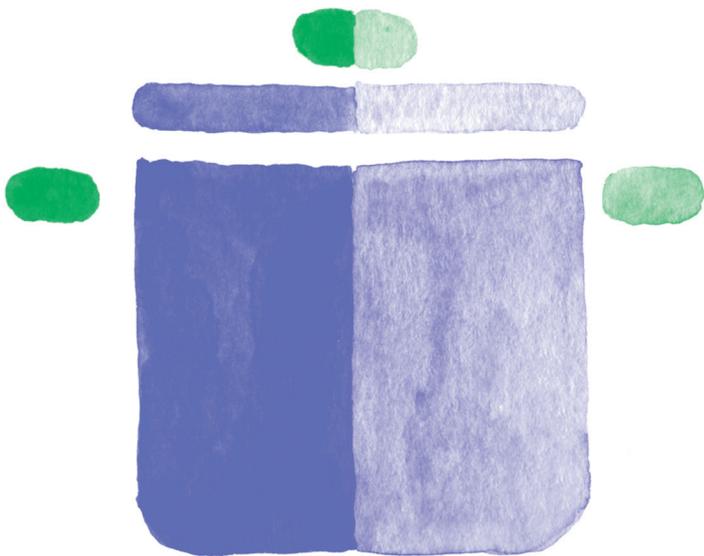


## COTTURA E CONDIMENTI

*Cottura e condimenti nascono dall'esigenza di rendere gli alimenti più a lungo conservabili, più piacevoli al gusto e adattarli alle esigenze nutrizionali dell'uomo. L'ambiente locale ha molto influito sull'uso di aromi ed erbe varie per rendere più digeribili i principali alimenti utilizzati, come anche sulle diverse modalità di cottura.*

*Ad esempio, nei Paesi del Nord Europa, ricchi di legna e a clima freddo, si è molto sviluppato l'arrosto, mentre in Cina, dove il clima è umido e la disponibilità di combustibile era scarsa, si utilizzava lo sterco di animali secco che dava una fiamma vivace e breve, ideale per friggere.*

*In Giappone, si è sviluppato l'uso del crudo o del marinato a freddo come forma di prevenzione del rischio di incendi causati dai numerosi terremoti.*



## ➔ Proprietà della cottura

### La cottura arrosto

Aumenta la digeribilità delle proteine di carne e pesce e riduce sia il peso che il volume degli alimenti, perché le proteine, coagulandosi con il calore, perdono acqua, mentre un eccesso di cottura ne provoca un essiccamento eccessivo e ne prolunga il tempo di digestione.

### La cottura in forno

È ideale per la cottura del pane, dei dolci e delle focacce poiché l'amido, ad alte temperature, si trasforma in molecole più piccole, chiamate destrine, più digeribili e che sviluppano il tipico piacevole odore di questi prodotti.

### La bollitura

È utilizzata per carne e pesce, ma anche per pasta, verdure ed ortaggi. Con la bollitura pasta, riso ed altri cereali acquistano peso perché i granuli di amido e le proteine si “riempiono” d'acqua, mentre ortaggi e verdura lo perdono perché cedono all'esterno parte del loro contenuto in acqua. Le verdure e gli ortaggi dovrebbero essere cotti a vapore o con la sola acqua di gocciolamento poiché quanto più è abbondante l'acqua e quanto più è lunga la cottura tanto più perdono sali minerali e vitamine.

## La frittura

È l'unica modalità in cui il mezzo di cottura aumenta il contenuto calorico dell'alimento, mentre l'entità ed il genere delle modifiche sull'alimento e sull'olio dipendono dall'olio utilizzato per friggere (vedi scheda sugli oli). Se nell'olio di frittura restano sostanze estranee come pangrattato, pastella o pezzetti di alimenti si formano più velocemente i prodotti tossici. Le perdite di vitamine in ortaggi fritti è inferiore a quella che si verifica con la bollitura perché la cottura è più veloce.

## La cottura nel forno a microonde

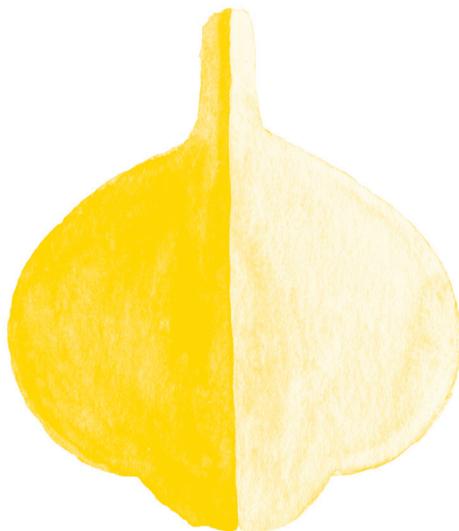
È più recente e molto sana perché non richiede grassi e non provoca perdite di nutrienti. Il forno a microonde è anche perfetto per riscaldare alimenti già preparati senza causare ulteriori perdite di nutrienti.

## ➔ Proprietà dei condimenti

*Le proprietà delle salse dipendono dai loro ingredienti.*

*Una **salsa di pomodoro fresco** con olio extravergine di oliva, aglio e cipolla è ricca di antiossidanti, mentre **besciamella o maionese** sono ricchissime di calorie provenienti da grassi prevalentemente saturi.*

*Il **brodo vegetale** è ricco dei sali minerali provenienti dalle verdure utilizzate, mentre il brodo di carne trattiene il “sapore”, ma non i principi nutritivi della carne.*



**NOTA BENE:**

La frittura e i condimenti molto ricchi di grassi come panna, besciamella e maionese, se consumati frequentemente, favoriscono l'aumento di peso e possono influenzare negativamente il livello e la qualità dei grassi nel sangue.

**NON È VERO:**

• Che il brodo in cui si è cotta la carne e il succo di carne sono molto nutrienti. Il contenuto proteico del brodo di carne è solo il 2-3% rispetto al 18-20% della carne, e quello del succo raggiunge solo il 4-5%.

**Consigli utili:**

Lessate le verdure in poca acqua e in giusta quantità per il consumo, poiché conservarle in frigo e poi riscaldarle riduce molto il contenuto di vitamina C.

La panna per addensare le salse può essere sostituita da un cucchiaino di farina aggiunto verso la fine della cottura e mescolato rapidamente alla salsa.

Non esiste una sequenza di modalità di cottura settimanale consigliata, ma l'uso delle frittiture e delle cotture multiple, come rosolature e brasature, dovrebbe essere limitato ad un paio di volte al mese. Anche le salse troppo ricche di grassi dovrebbero essere utilizzate con parsimonia.

## 2.4 La distribuzione dei pasti

Suddividere correttamente la quantità di energia introdotta con gli alimenti durante la giornata è importante perché evita di cadere in un circolo vizioso che, a lungo andare, potrebbe portare a squilibri nutrizionali, gravi per un organismo in crescita come quello di un bambino.



NOTA BENE:

*È sbagliato saltare la colazione o gli spuntini perché, inevitabilmente, si mangerà troppo a pranzo o a cena. È sbagliato anche non mangiare in quantità adeguata a pranzo, perché nel pomeriggio si sarà portati a fare spuntini più abbondanti e numerosi che ridurranno la fame a cena e quindi all'assunzione di un ennesimo spuntino nella tarda serata che limiterà a loro volta il senso di fame all'ora di colazione.*

***L'ideale è avere 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini, uno a metà mattina e uno nel pomeriggio.***

## Ma quanto mangiare durante i pasti?

Per garantire un equilibrio nutrizionale si consiglia di:



**Fare una buona colazione.**

Il primo pasto della giornata dovrebbe fornire il 15-20% dell'energia giornaliera per affrontare gli impegni quotidiani.



**Fare uno spuntino leggero che dia poche calorie per non arrivare troppo affamati a pranzo (il 5-10% delle calorie totali).**

Ottimo un frutto o un pacchetto di cracker.



**Avere un pranzo equilibrato e completo, che fornisca il 35-40% delle calorie giornaliere, composto da un primo piatto, secondo, contorno di verdura e frutta.**



**Fare una buona merenda.**

Spesso vengono offerti ai bambini per merenda panini imbottiti, merendine, snack salati come patatine in busta che oltre ad essere troppo ricchi in calorie e grassi portano ad avere poco appetito a cena, altro pasto importante della giornata.

La merenda pomeridiana dovrebbe fornire solo il 5-10% delle calorie totali giornaliere.

Ecco perché vanno consigliati yogurt, spremute, frullati, una fetta di pane col pomodoro o con la marmellata.

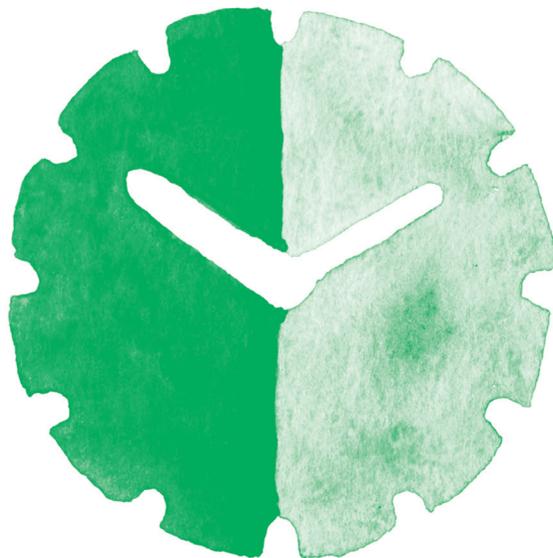


**Fare una cena leggera.**

Deve fornire il 35% dell'energia totale, per cui non deve essere più ricca

del pranzo, ma deve fornire alimenti più digeribili e meno grassi come verdure, una porzione di pane, un secondo come carne, pesce o formaggio fresco e un frutto.

Infine sarebbe preferibile non cenare molto tardi, ma lasciare passare almeno un paio d'ore fra il momento della cena e l'andare a letto.



## Una buona colazione: un'abitudine che fa bene

La colazione è il primo pasto importante della giornata perché fornisce l'energia necessaria a riprendere le attività giornaliere dopo il digiuno notturno. La scusa certamente più diffusa per non fare colazione o per farla in maniera inadeguata è quella della mancanza di tempo. In realtà, basterebbe mettere la sveglia 15 minuti prima per non saltare questo importante pasto che:

- ♥ regola il senso di fame e di sazietà nel corso della giornata;
- ♥ migliora la concentrazione e il rendimento scolastico;
- ♥ previene l'ipoglicemia;
- ♥ previene il sovrappeso e l'obesità;
- ♥ migliora l'umore.

### Perché è importante non saltare la prima colazione?

Oltre a soddisfare i fabbisogni energetici dopo il riposo della notte, è stato messo in evidenza che chi fa colazione tutte le mattine controlla meglio il proprio peso corporeo poiché non si cade nel circolo vizioso descritto nelle pagine precedenti. Alcuni recenti studi hanno inoltre documentato che fare colazione aumenta l'attenzione durante le lezioni scolastiche e che migliora l'umore. Dopo il lungo digiuno della notte (9-10 ore nel caso dei bambini) l'organismo ha bisogno di zuccheri che forniscono "energia pronta" per essere utilizzata.

Consumare cornetti ripieni di creme grasse, merendine, pizze o focacce richiede una digestione lunga e difficoltosa che rende i bambini poco attivi e mezzi addormentati a scuola. È importante saper scegliere e preferire alimenti ricchi di carboidrati e un po' di zuccheri semplici.

Ecco alcune proposte per una colazione equilibrata:

- ♥ una tazza di latte con fette biscottate e marmellata o miele;
- ♥ una tazza di latte con biscotti secchi;
- ♥ una tazza di latte o uno yogurt con fiocchi di cereali;
- ♥ un vasetto di yogurt con frutta fresca;
- ♥ uno yogurt o una tazza di latte con una piccola fetta di dolce fatto in casa; (ciambella, torta paradiso, plum cake, crostate alla frutta, etc.);
- ♥ una spremuta fresca di arance con una fetta di pane e marmellata.

E a metà mattinata:

## Un buon spuntino

Con uno tra questi alimenti:

- ♥ frutta fresca di stagione;
- ♥ cracker o fette biscottate;
- ♥ pane e pomodoro;
- ♥ un vasetto di yogurt.

## Un buon pranzo

Il tempo trascorso a tavola è da sempre non solo il momento dell'alimentazione, ma anche un momento di ritrovo della famiglia da vivere con serenità e gustando senza fretta le pietanze.

Per avere un pranzo sano e completo dei nutrienti essenziali è importante variare le pietanze e avere un pasto equilibrato per non mangiare troppo e in maniera sbagliata a merenda e a cena. Ricordiamo che il pranzo deve fornire dal 35 al 40% delle calorie totali giornaliere.

### Ecco alcune indicazioni:

Prevedere sempre un **primo piatto** costituito da cereali (pasta, riso, ecc..). Porre attenzione non solo alla quantità di pasta, ma anche alla quantità e al tipo di condimento impiegato. Preferire sughi semplici a base di pomodoro e/o verdure preparati con poco olio extravergine d'oliva.

Il **secondo piatto** dovrebbe essere costituito da un alimento ricco di proteine come carne, pesce, uova, formaggi o prosciutto.

Se accompagnati da pasta, riso o pane i legumi sono degli ottimi sostituti della carne. Si consiglia di consumarli 2-3 volte alla settimana come piatto unico.

Altri esempi di piatti unici, ai quali non va aggiunto un secondo piatto, sono pasta e ricotta, pasta al tonno, pasta alla bolognese, risotto e parmigiano, ecc..

Le **verdure** devono essere sempre presenti a pranzo e a cena. Vanno bene sia cotte sia crude. Quando non se ne hanno a disposizione fresche e di stagione, si possono utilizzare anche le verdure surgelate.

Meglio non esagerare col **pane**, e scegliere quello senza aggiunta di grassi come i panini al latte o al burro, o ancora meglio il pane semi integrale.

Il condimento ideale per tutte le preparazioni è l'**olio extravergine d'oliva**, meglio se utilizzato crudo o poco riscaldato.

E a metà pomeriggio:

## Una buona merenda

Con uno tra questi alimenti:

- ♥ frutta o macedonia con frutta fresca di stagione;
- ♥ frullato di frutta con latte o yogurt;
- ♥ fette biscottate con marmellata;
- ♥ pane e marmellata;
- ♥ spremuta d'arance;
- ♥ un budino.



## Una buona cena

Il pasto serale rappresenta un momento di riequilibrio della giornata alimentare pertanto deve essere composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo.

Se a pranzo si è consumato una porzione di carne, a cena si possono scegliere altre fonti proteiche come pesce, uova, legumi o formaggio.

Al posto del pane la sera si può proporre una minestra di cereali con verdure o legumi o passato di verdure con riso o pasta.

Per questo motivo è importante che i genitori, se i figli frequentano la mensa scolastica, conoscano la composizione del menù scolastico, in modo da poter scegliere alimenti diversi più opportuni per la cena.

Anche la pizza, sempre molto amata dai bambini e ragazzi, accompagnata da verdura e possibilmente seguita da un frutto, può costituire una buona alternativa per cena.

## 2.5 La piramide alimentare

Non è sempre facile districarsi tra tante informazioni che vengono forniti da programmi TV, riviste e pubblicità. Frutta e verdura, quante volte al giorno? La pasta tutti i giorni fa bene? E le uova, quante volte alla settimana? La dieta mediterranea è un concentrato di salute e gusto, ma per nutrirsi bene è fondamentale conoscere le proprietà nutrizionali degli alimenti in modo da sapere come combinarli nell'arco della giornata.

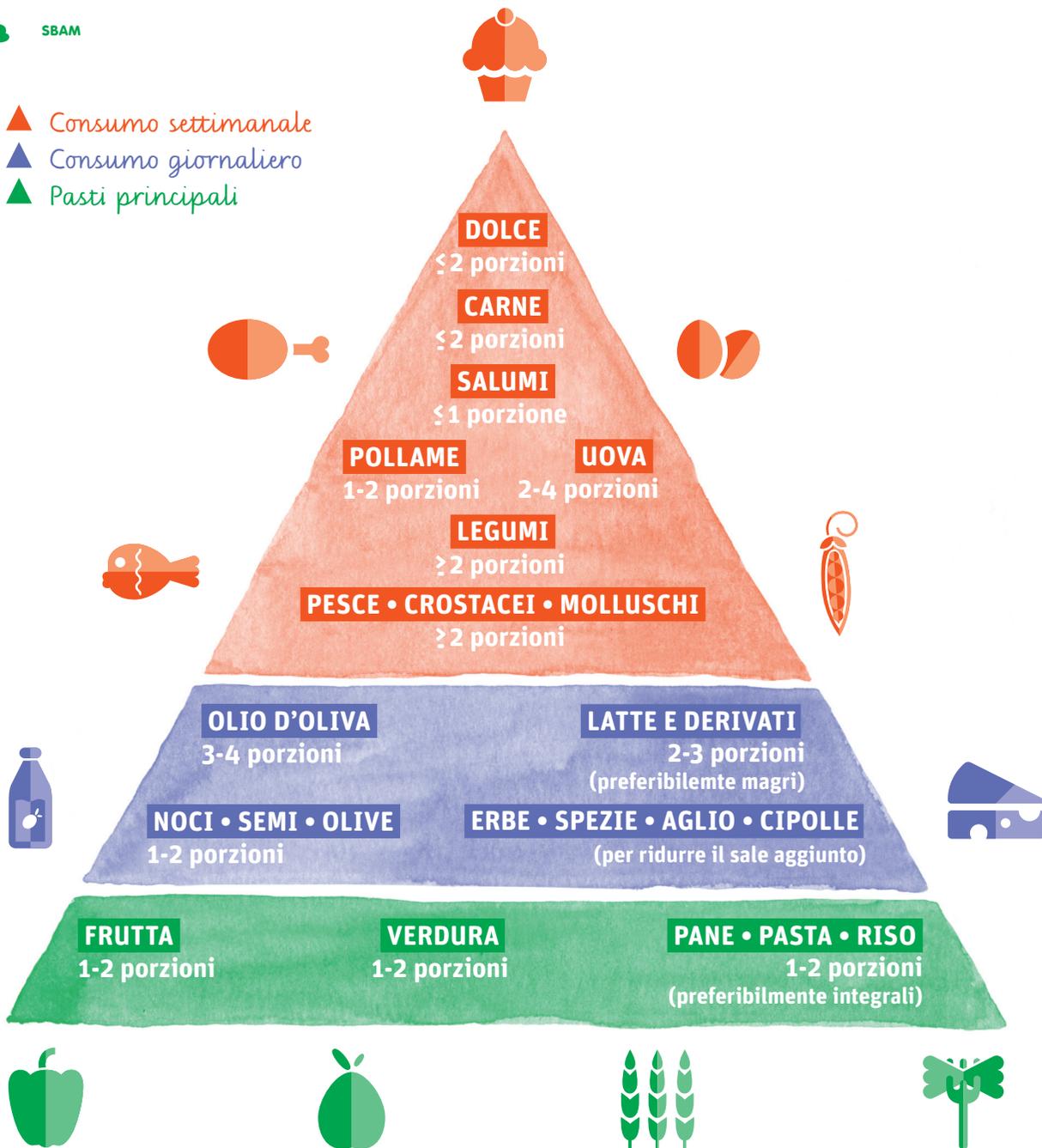
Per riempire correttamente il carrello della spesa e preparare pietanze sane ed equilibrate, può aiutarci la Piramide Alimentare, simbolo per eccellenza della corretta alimentazione mediterranea.

Infatti la Piramide Alimentare suddivisa in più piani o settori, ognuno dei quali raggruppa tutti gli alimenti con caratteristiche nutrizionali simili, ci aiuta a valutare le varietà e le quantità del cibo.

Nei settori verde e azzurro si trovano gli alimenti che devono essere consumati più frequentemente.

Nel settore rosso, man mano che ci si avvicina al vertice troviamo gli alimenti che devono essere consumati con moderazione, fino ad arrivare al vertice della piramide, dove sono "racchiusi" in poco spazio quei cibi che si dovrebbero consumare solo occasionalmente.

- ▲ Consumo settimanale
- ▲ Consumo giornaliero
- ▲ Pasti principali



### Guardiamo la piramide da più vicino:

Nei settori **verde** e **azzurro** sono rappresentati i gruppi alimentari che devono essere più presenti nella nostra alimentazione:

- ▲ **frutta e verdura, molto ricchi di acqua, fibra, vitamina A e vitamina C, sali minerali e antiossidanti, di cui dovremmo consumare almeno 4-5 porzioni al giorno;**
- ▲ **cereali come pane, pasta, riso e patate, ricchi di carboidrati complessi, ma anche di proteine e fibra, di cui dovremmo consumare 4-6 porzioni al giorno;**
- ▲ **latte o yogurt che forniscono tanto calcio e pochi grassi, di cui dovremmo consumare 2-3 porzioni al giorno;**
- ▲ **oli vegetali, in special modo l'olio di oliva extravergine e, a crudo, l'olio di mais e girasole, di cui sono necessarie 3-4 porzioni al giorno per condire e cuocere gli alimenti per assicurarsi un buon apporto di calorie, acidi grassi essenziali e vitamina E.**

Nel settore **rosso** sono rappresentati quegli alimenti più ricchi di proteine che dovremmo assumere con più moderazione e nell'arco di una settimana come carne, pesce, legumi, formaggi, uova e insaccati, anche se ognuno di loro ha proprietà nutrizionali specifiche.

Il pesce, oltre alle proteine, fornisce acidi grassi essenziali: gli omega 3;

la carne è fonte di ferro e **vitamine del gruppo B**;

i legumi, soprattutto quelli secchi, forniscono **carboidrati, fibra e calcio**, i formaggi sono ricchi di calcio, ma, anche, di **grassi saturi** e colesterolo, uova e insaccati sono ricchi di grassi animali e colesterolo. La frequenza con cui consumare questi alimenti varia secondo queste loro proprietà nutrizionali specifiche.



### NOTA BENE:

*Nell'arco di una settimana noi e i bambini 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.*

In prossimità dell'apice scopriamo gli alimenti che dovremmo consumare occasionalmente e con moderazione, mentre in molti casi il loro consumo è molto più frequente, in particolare fra i bambini!!

Seguendo le frequenze che lo schema della Piramide Alimentare ci indica, possiamo essere certi di mettere a tavola gli alimenti che uniscono sapore e salute e di riempire in maniera intelligente (e, a volte, anche più economica) il nostro carrello della spesa.

### **Le parole chiave della piramide sono quindi:**

**Varietà:** Nessun gruppo contiene tutti i nutrienti che servono al nostro corpo e quindi variare permette di completare ed integrare gli elementi nutrizionali in modo corretto.

**Moderazione:** Salendo dal basso verso l'alto troviamo i cibi a più alto contenuto energetico, che vanno consumati con attenzione.

**Equilibrio:** Non esistono cibi buoni e cattivi, ma le quantità da consumare sono diverse da alimento ad alimento.

# I 5 COLORI DEL BENESSERE

Ogni frutto e ortaggio ha anche una sua specifica composizione in funzione della sua diversa colorazione:



BIANCO,



BLU-VIOLA,



GIALLO/ARANCIO,



ROSSO



E VERDE.

AL GRUPPO  
BIANCO  
APPARTENGONO:



Aglione, cipolle, cavolfiore, finocchio, funghi, porri, sedano, castagne, mele, pere.

Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto di un phytochemical con potente azione antiossidante: la quercetina.

Gli ortaggi che appartengono alla famiglia delle crucifere, sono ricchi in fibra, sali minerali (soprattutto potassio), vitamine (in particolare la C).

AL GRUPPO  
BLU-VIOLA  
APPARTENGONO:



Melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera.

Gli alimenti di questo gruppo contengono alcune sostanze importanti per la visione, la struttura dei capillari sanguigni e la funzione urinaria.

I composti ad azione protettiva di questo gruppo di alimenti sono quei phytochemicals caratterizzati da un elevato potere antiossidante: le antocianine.

Anche questi vegetali sono ricchi di fibra; i frutti di bosco, in particolare, contengono fibra solubile che regola l'assorbimento degli altri nutrienti e che serve come nutrimento per la flora microbica intestinale che la trasforma in acidi grassi a catena corta importanti per una regolare funzione intestinale.

AL GRUPPO  
GIALLO-ARANCIO  
APPARTENGONO:



Carota, peperone, zucca, albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, nespola, pesca, pompelmo. Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto di un phytochemical con potente azione pro- vitaminica ed antiossidante: il b-carotene, precursore della vitamina A, che interviene nella crescita, riproduzione, mantenimento dei tessuti epiteliali, funzione immunitaria e visione.

Il b-carotene è un potente antiossidante, che protegge le cellule dal danno provocato dai radicali liberi. Viene assorbito con i grassi e, se assunto con gli alimenti, non riesce a procurare sopradosaggio come può verificarsi nel caso di un eccessivo uso di integratori. Questo gruppo di alimenti è anche ricco di flavonoidi che svolgono la loro azione per lo più a livello gastro-intestinale, neutralizzando la formazione di radicali liberi o catturandoli ancor prima che possano danneggiare altre molecole (aminoacidi, acidi grassi polinsaturi, etc).

L'arancia, il limone, il peperone sono ricchi in vitamina C che, oltre alla funzione antiossidante, interviene sulla biosintesi del collagene. Questa sostanza, cemento intracellulare, mantiene integri i vasi sanguigni, stimola le difese immunitarie, la cicatrizzazione delle ferite e favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.

## AL GRUPPO ROSSO APPARTENGONO:



Barbabietola rossa, pomodoro, ravanello, anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola. Caratteristico di questo gruppo di frutta e ortaggi è l'alto contenuto di due phytochemicals con potente azione antiossidante: il licopene e le antocianine. I pomodori sono la fonte più importante di licopene e la loro cottura in presenza di olio di oliva rende questo composto più facilmente assorbibile da parte dell'organismo. Anche l'anguria è un frutto ricco di licopene.

Il licopene è un carotenoide ad alto potere antiossidante in quanto cattura i radicali liberi agendo sulle membrane cellulari e sulle lipoproteine; durante la maturazione dei frutti e degli ortaggi raggiunge la sua più alta concentrazione ed è per questo che frutta ed ortaggi maturi ne contengono di più. Fragole ed arancia rossa contengono elevate quantità di vitamina C.

## AL GRUPPO VERDE APPARTENGONO:



Agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, zucchine, olive, kiwi ed uva.

Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto di due phytochemicals con azione antiossidante: la clorofilla ed i carotenoidi. Il colore verde di questi ortaggi è dovuto alla clorofilla, sostanza contenente un atomo di magnesio presente nelle parti verdi delle piante, in grado di catturare l'energia luminosa necessaria perché le piante possano svolgere la fotosintesi clorofilliana.

L'apporto di magnesio con gli ortaggi di questo gruppo è molto importante per la salute dell'uomo, in quanto partecipa ai processi essenziali quali il metabolismo dei carboidrati e delle proteine, modula il tono vascolare, la trasmissione nervosa e le contrazioni neuromuscolari.

Il magnesio stimola l'assorbimento ed il metabolismo di calcio, fosforo, sodio e potassio. Negli alimenti verdi sono presenti anche un'elevata quantità di carotenoidi, precursori della vitamina A, che svolgono peculiari azioni fisiologiche come la visione, lo sviluppo delle cellule epiteliali, la riproduzione e la difesa antiossidante.

La vitamina A partecipa anche all'azione del sistema immunitario favorendo la formazione di anticorpi per la difesa contro gli antigeni esterni.

I vegetali a foglia verde costituiscono la miglior fonte di acido folico la cui azione vitaminica è fondamentale nelle donne all'inizio della gravidanza, per la prevenzione del rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati, ed in generale a tutti gli individui per una corretta ematopoiesi. Il contenuto di vitamina C, od acido ascorbico, è molto elevato, in particolare nei broccoli, prezzemolo, spinaci e kiwi.

# INSEGNARE AI BAMBINI A MANGIARE BENE

## 3.1 Premessa

Spesso i bambini si rifiutano di mangiare o addirittura di assaggiare cibi che invece sono ricchi di nutrienti adatti alla loro crescita, mentre invece si riempirebbero continuamente di alimenti a loro più graditi, ma squilibrati nei nutrienti perché troppo ricchi di sale, zucchero, grassi e così via.



## 3.2 I problemi del no

I problemi del “no” ad alcuni cibi iniziano verso la fine dei due anni quando iniziano le “guerre d’indipendenza” del bambino nei confronti degli adulti ed in particolare nei confronti della persona che più lo accudisce ed in cui lui si identifica, in genere la madre.

Il “no” del bambino è un no di prova della forza e del potere, suo e delle persone che gli sono attorno.

Se i genitori non accettano i “no” del bambino per ciò che riguarda i pericoli o altre regole familiari, il “no” che riguarda un cibo viene spesso subito accettato ed il cibo rifiutato sostituito con uno più gradito, causando un’alimentazione monotona e povera di nutrienti importanti.

I bambini invece vanno educati ad una corretta e sana alimentazione, che peraltro è altrettanto gustosa e piacevole, utilizzando tecniche educative adeguate.

Purtroppo le tecniche più comunemente utilizzate in buona fede in famiglia sono spesso inadeguate e talvolta dannose.

Uno dei comportamenti più frequentemente praticati è quello di **premiare il bambino con un cibo gradito** per averne mangiato uno meno gradito, oppure il ricatto della promessa dell’acquisto di un giocattolo in cambio dell’assunzione di porzioni di cibo superiori a quelle desiderata dal bambino, per esempio “Se mangi la frutta ti do la cioccolata”. Il risultato è un aumento della preferenza per il cibo-premio ed un aumento del rifiuto per l’altro “obbligato”, oppure il rifiuto di mangiare in assenza di ricompensa.

Il premiare con un alimento, in genere dolce come la cioccolata, l’assunzione di un altro alimento meno dolce come le carote, genera ciò che in inglese viene definito

“overjustification”, cioè il bambino si chiederà: “Perché vengo ricompensato per questo comportamento? Se vengo premiato vuol dire che ciò che ho fatto non è piacevole come mi è stato detto”.

Un'altra tecnica comunemente usata, soprattutto nelle famiglie rigide, è quella di **costringere il bambino ad assumere un cibo non gradito**, ma spesso d'alta qualità nutrizionale e di proibire l'assunzione di un altro cibo gradito, ma di scarsa qualità nutrizionale.

Il successo momentaneo non fa altro che rafforzare erroneamente nei genitori il concetto che quel comportamento da loro attuato è l'unico efficace.

Il risultato a lungo termine di questa tecnica è che il bambino desidera ed apprezza ancora di più l'alimento proibito, mentre per quello obbligato si verifica un'ulteriore riduzione dell'accettazione.

In conclusione, queste tecniche, molto usate nelle famiglie, a lungo termine ottengono esattamente l'effetto opposto a quello desiderato.

### 3.3 Quali tecniche sono efficaci nel ridurre il rifiuto dei bambini per i cibi?

Come in tutti gli aspetti della vita, l'esempio è molto importante nell'educazione alimentare. Infatti è stato dimostrato che vedere la propria madre mangiare uno specifico cibo può aumentare la curiosità e quindi l'assaggio di quel cibo in bambini fra i 2 e i 4 anni di età, molto più che vedere uno sconosciuto mangiare lo stesso cibo.

La presentazione di un alimento in un contesto positivo e cioè un ambiente allegro, amichevole e festaiolo, ne aumenta la preferenza ed il consumo.

Gli effetti di un contesto positivo non si limitano al solo alimento presentato, ma sono ampliati nei confronti di altri alimenti che il bambino percepisce essere simili al cibo in questione.

Ovviamente la presentazione in ambiente negativo, avrà lo stesso effetto di “sasso nello stagno” per qualunque genere di alimento.

Esempio e contesto positivo possono essere offerti solo se quegli alimenti rifiutati dal bambino continuano ad essere presenti nella vita familiare.

L'iniziale rifiuto di un cibo nuovo può essere trasformato in accettazione con ripetuti e frequenti approcci.

L'approccio più efficace per incrementare il gradimento è quello dove non solo si guarda il cibo non gradito, ma quello dove è incluso l'assaggio dell'alimento in questione.

L'offerta deve avvenire quando il bambino “ha fame”, non un senso di languorino,

ma quando ha veramente fame e quindi più predisposto ad assaporare positivamente sapori nuovi e cibi meno graditi.

A mangiare si impara come si imparano le tabelline o le poesie: ripetendo spesso l'assaggio dello stesso alimento in ambiente positivo.

Il metodo più efficace per aumentare il gradimento e quindi l'accettazione di un alimento è quello di continuare l'offerta, e quindi il contatto del bambino con il cibo, senza forzarlo. Almeno dieci, quindici contatti con un determinato alimento sgradito o sconosciuto sono necessari per iniziare ad ottenere un grado soddisfacente di familiarità e quindi di accettazione.

Continuare ad offrire una certa varietà di alimenti, senza costringere, ma con fermezza e sempre in un ambiente sociale positivo, facendo da esempio, è il modo migliore per indurre una corretta educazione al cibo.

Le abitudini alimentari possono intelligentemente essere modificate, ove e come necessario. Genitori ed insegnanti principalmente condividono la responsabilità, ma anche l'onore, di fornire salute ai bambini.

Infatti anche il ruolo degli insegnanti è fondamentale, poiché possono e devono essere loro a fungere da "esempio positivo" a scuola, mangiando regolarmente a mensa e/o proponendo (ove la mensa non ci fosse) delle merende sane, sempre in un contesto positivo, e con quella affabile autorevolezza che li contraddistingue.

La scuola, quindi come istituzione, deve poter garantire luoghi e messaggi sicuri e corretti. Ed è per questo che è fondamentale, nella formazione ed educazione del bambino, che la scuola si faccia promotrice di interventi a volte anche impopolari, ma che puntino sulla salute del bambino.

Quando si parla di salute, non si possono chiudere gli occhi sulla presenza di distributori automatici di cibi e di bevande, non idonei alla salute dei bambini. Inoltre la loro presenza in un contesto scolastico parrebbe voler dire da parte dei genitori scaricare sui propri figli la responsabilità di acquistare prodotti e bevande non salutari e da parte della scuola approvare la vendita e distribuzione degli stessi.

Sarebbe come se proprio la “famiglia” e la “scuola” (che sono quelle istituzioni che devono garantire al bambino educazione, protezione, sicurezza e salute) incoraggiassero lo sviluppo di obesità e malattia e correlate.

# CIBO E TELEVISIONE

## 4.1 Premessa

Le televisione ha un ruolo molto importante nell'indirizzare non solo le scelte alimentari dei bambini, ma anche quelle degli adulti. Il modo più chiaro e semplice è quello degli spot pubblicitari. Gli alimenti presentati dalla pubblicità sembrano sempre perfetti per la salute e per la vita sociale dei bambini.

Nei consigli vengono, in genere, associati la bontà del sapore del prodotto e le sue proprietà positive sulla salute dei bambini in modo tale che i genitori si sentano in “dovere” di comprare ed offrire questi prodotti ai loro figli per il loro stesso bene. Le cose però non stanno proprio così.

Le merendine per bambini, pubblicizzate come “naturali” e spesso “ricche di latte”, sono invece solo ricche di grassi vegetali come olio di cocco e di palma e zuccheri che certo non servono per migliorare la salute dei bambini.

Nelle merendine più ricche di latte la quantità presente è al massimo 12 grammi, pari a circa 2-3 cucchiaini di latte.

Nei prodotti salati si trovano sempre i soliti grassi vegetali spesso rappresentati da olio di cocco o di palma, ricchi di grassi saturi che favoriscono le malattie cardiovascolari, insieme ad una quantità di sale eccessiva che anche può favorire l'aumento della pressione arteriosa. I genitori quindi non devono farsi convincere dalla pubblicità a comprare e ad offrire ai propri figli prodotti che non sono affatto adatti alla loro crescita anzi, al contrario, sono ricchi di sostanze in grado di favorire lo sviluppo di malattie croniche. I genitori dovrebbero spiegare il significato della pubblicità ai figli e possibilmente cam-

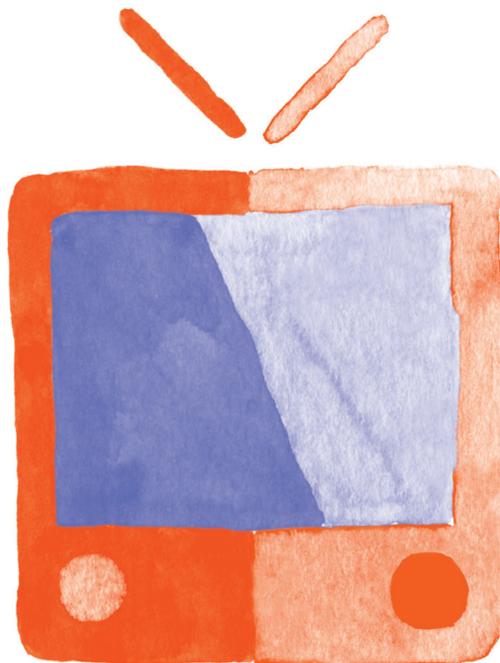
biare canale quando la pubblicità interrompe i programmi, in modo che i bambini non ne siano influenzati.

È stato dimostrato infatti che maggiore è il numero di spot pubblicitari guardati da un bambino maggiore è il numero di richieste di comprare gli alimenti pubblicizzati in tv al supermercato. Gli spot pubblicitari non sono il solo mezzo che le ditte usano per vendere i loro prodotti. Di recente le ditte usano pagare per introdurre i loro prodotti nei film e nei programmi in genere trasmessi in tv. La presenza di determinati prodotti in film o in serie televisive non è segno di particolare sicurezza o bontà, ma una forma di pubblicità nascosta.

Infine, anche i personaggi televisivi mangiano in continuazione prodotti industriali, ma non mostrano gli effetti negativi di questo comportamento, e cioè l'aumento di peso e i problemi di salute che ne derivano.

L'associazione alimentazione scorretta ed effetti negativi viene quindi nascosta, facendo credere ai bambini, ma soprattutto anche agli adulti, che questo comportamento non crei alcun problema.

Cercare di ridurre il tempo passato dai bambini davanti alla tv e l'influenza della pubblicità renderebbe la vita più semplice ai genitori e più ricca di salute ai figli.



# W LA CAMPAGNA

## 5.1 Premessa

La campagna è una fonte e riserva inesauribile di salute, perché offre prodotti come ortaggi, frutta e verdure ricchi di vitamine, sali minerali e fitonutrienti utili e indispensabili per l'uomo, di cui abbiamo parlato nei capitoli precedenti.

Al giorno d'oggi purtroppo, la grande distribuzione ci ha abituato ad avere i prodotti ortofrutticoli in tutti i mesi dell'anno facendoci perdere un po' l'abitudine al gusto vero dei frutti della terra.

Questo significa sì, un'offerta costante di questi prodotti, ma anche maggiori costi in termini:



**Economici**, poiché bisogna tener conto dei costi per la produzione fuori stagione, per la conservazione e per il trasporto quando vengono da lontano.



**Ambientali**, in quanto si ha un maggior dispendio di risorse naturali e nello stesso tempo un incremento dell'inquinamento (ad esempio il gasolio usato per riscaldare le serre o per il trasporto);



**Nutrizionali**, perché solo il prodotto di stagione ha insite naturalmente, tutte le qualità nutrizionali e organolettiche.



**Gusto**, le primizie e/o i prodotti coltivati in aree lontane, vengono raccolti ancora acerbi e pertanto non raggiungono il massimo della concentrazione del sapore.

**Per questi motivi è preferibile acquistare alimenti “a Km zero” o “a filiera corta”,** (cioè prodotti locali che vengono venduti o somministrati nelle vicinanze del luogo di produzione), che determinano:

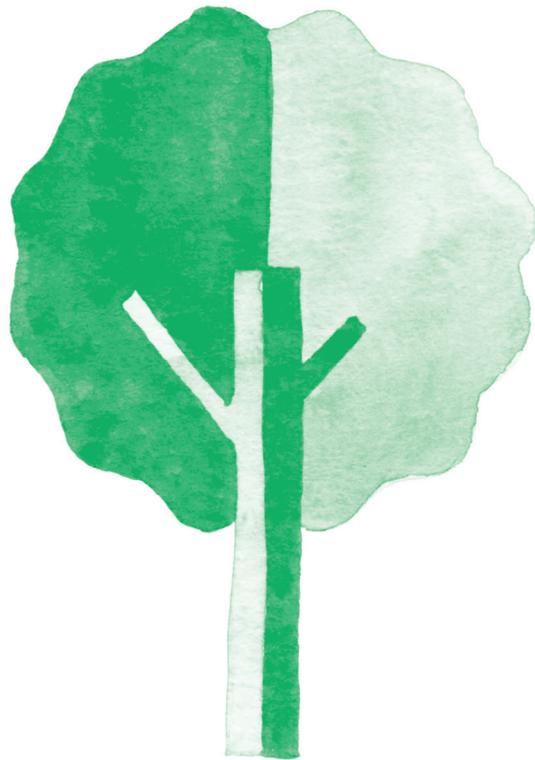
- ♥ **minori costi:** la merce per arrivare al consumatore non deve essere trasportata, imballata e posta su uno scaffale. Tutti passaggi che fanno aumentare il prezzo dei prodotti e che alla fine paga chi compra!
- ♥ **maggiore sostenibilità:** scegliendo i prodotti a chilometro zero si fa risparmiare anche l'ambiente:
- ♥ **meno CO2 (anidride carbonica)** e meno inquinamento perché i prodotti non devono essere trasportati lontano.
- ♥ **minore uso di acqua ed energia** dei processi di lavaggio e confezionamento.
- ♥ **minore uso di plastica e cartone** sull'imballaggio.

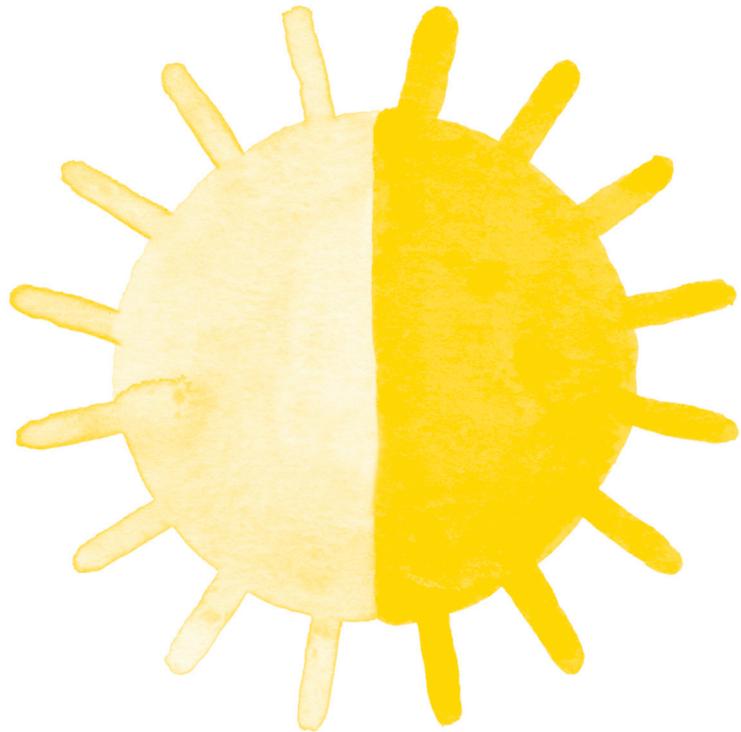
... e ancora...

- ♥ **I prodotti sono più freschi:** nelle masserie, nelle cascine o nelle fattorie trovi solo prodotti di stagione, freschi e senza conservanti!
- ♥ **Si valorizza la produzione locale** e si recupera il legame con le proprie origini, esaltando gusti e sapori tipici, tradizioni gastronomiche e produzioni locali.
- ♥ **Si riscoprono i profumi e i sapori** delle diverse stagioni. Ogni stagione è diversa per il palato, la vista e l'olfatto.

***... e perciò... riscopri i sapori tipici dei prodotti  
che nascono e crescono secondo natura!***

---





# L'INCONTRO CON L'AMBIENTE E L'EDUCAZIONE INTELLETTUALE DEL BAMBINO

## 6.1 Premessa

**Non basta la trasmissione di conoscenze ecologiche per far prendere coscienza della realtà della natura. È necessario immergersi e vivere l'ambiente e assegnargli una valenza prioritaria anche dal punto di vista didattico: nell'ambiente per apprendere dall'ambiente, quale risorsa multi-disciplinare. Ecco dunque che ambientalisti si diventa, anche a scuola, trasmettendo l'amore e il rispetto per l'ambiente, insegnando i valori legati alla stagionalità e facendosi ambasciatori della sostenibilità.**

**Lavorando in questa direzione si permette al bambino di cogliere la moltitudine di relazioni tra l'ambiente urbano e quello sociale, tra il naturale e il costruito, stimolando alla ricerca di soluzioni per rapportarsi con l'ambiente e integrarsi nella società.**

## 6.2 L'amore per l'ambiente si apprende a scuola

Al bambino deve essere data la possibilità di conoscere direttamente la natura in modo da sviluppare in lui la passione e il rispetto per la natura e l'ambiente in generale.

Per il bambino la natura è una fonte di molteplici incentivi ed arricchimenti; egli progredisce dalla percezione all'osservazione e quindi alla comprensione dei rapporti che caratterizzano la natura.

Percepire l'ambiente significa disponibilità a vedere, a sentire e a legarsi con la natura e comporta un legame spirituale con i suoi valori.

Al bambino va insegnato a percepire, osservare e distinguere forme, colori, suoni, rumori, dimensioni, strutture, rapporti, ecc..

L'incontro con la natura e con l'ambiente sono un incentivo a fare riflessioni logiche ed a esprimersi.

Una volta instaurato nel bambino il rapporto con la natura e la capacità di osservazione e di meraviglia, egli si renderà conto dell'importanza della tutela della natura e dell'ambiente e sarà disposto ad una gioiosa collaborazione.

Le possibilità di un bambino di conoscere il proprio ambiente e, nel corso della sua crescita, di instaurare un rapporto armonico con esso e con la tecnica che lo caratterizza, dipendono strettamente dalla sua situazione familiare, locale e culturale.

Genitori e insegnanti devono rendersi conto che oggi i bambini sono investiti da un'ondata di stimoli e informazioni dall'ambiente in cui vivono. Essi, non sono quindi in grado di capire o elaborare tutto ciò e tendono ad affrontare con sempre maggiore superficialità quanto li circonda.

## 6.3 Dalla natura al piatto: la stagionalità dei prodotti

Lo sappiamo. Frutta e ortaggi sono una vera e propria fonte di salute ma per gustare al massimo le loro proprietà nutritive bisogna saper distinguere tra frutto e frutto e privilegiare i prodotti del territorio. Per scegliere il frutto o l'ortaggio giusto al momento giusto è importante tenere conto della **stagionalità**.

La frutta e gli ortaggi, infatti pur essendo presenti sul mercato durante tutti i mesi dell'anno, hanno la loro stagione, per esempio le ciliegie si trovano solo in primavera, le angurie d'estate, i mandarini e le arance d'inverno.

Seguire nell'acquisto la stagionalità dei prodotti garantisce, oltre alla sicurezza e alla genuinità, anche un notevole risparmio economico e il rispetto dell'ambiente.

Per riconoscere, acquistare e consumare la frutta e gli ortaggi nel modo più appropriato e nel rispetto delle loro preziose proprietà nutritive è opportuno prestare attenzione alla loro consistenza e al loro profumo.

Per diventare consumatori esperti e responsabili è importante conoscere da dove proviene il prodotto che si acquista e le sue caratteristiche.



### NOTA BENE:

*Perciò attenzione nella lettura delle etichette e a ciò che vi è scritto!  
La lista degli ingredienti inizia da quello presente in maggiore quantità e continua con quelli presenti sempre in minore percentuale. In linea di massima conviene scegliere i prodotti che hanno una lista breve perché questo vuol dire che è un prodotto meno lavorato.*

Attenzione però!

Spesso lo stesso ingrediente viene definito in più modi e questo può falsare la comprensione della reale presenza degli ingredienti.

Per esempio spesso si trovano elencati zucchero, sciroppo di glucosio, fruttosio, destrosio.

Tutti questi ingredienti appartengono alla grande famiglia dello zucchero e quindi facendo la somma di tutti questi elementi la quantità totale di zuccheri è certamente maggiore di quella che si potrebbe ipotizzare leggendo solo "zucchero".

Anche la dicitura "grassi vegetali" non dà molte informazioni sicure sugli ingredienti reali del prodotto. Si potrebbe essere portati, leggendo "oli o grassi vegetali" a pensare che il prodotto sia ricco di grassi vegetali positivi per la salute, ma invece spesso sotto questa definizione si nascondono grassi sì vegetali, ma ricchi di grassi saturi anche più di quelli animali. Infatti l'olio di cocco e di palma, che spesso si nascondono sotto questa definizione, sono ricchi di grassi saturi che sono aterogeni, cioè favoriscono lo sviluppo di aterosclerosi e di malattie cardiovascolari.

È preferibile scegliere quindi prodotti in cui il tipo di oli o grassi vegetali sia specificato (es. olio di oliva, di mais, di arachidi, ecc.) perché più chiari e rispettosi del consumatore. Inoltre sono da preferire i prodotti che hanno un periodo breve fra la data di produzione e quella di scadenza perché questo vuol dire che non sono stati aggiunti molti conservanti.

Al supermercato, tutte le informazioni relative al prodotto che stiamo acquistando, provenienza, ingredienti, caratteristiche nutrizionali, data di produzione e di scadenza o altro, si trovano sull'etichetta del prodotto confezionato.

Dal fruttivendolo invece bisogna fare attenzione ai cartelli esposti sui prodotti che stiamo per acquistare, perché il nostro commerciante è tenuto ad indicare, su appositi cartelli, tutte le informazioni relative a ciò che vende.

Se i genitori sono molto attenti alla composizione dei capi di abbigliamento che mettono addosso ai figli, dovrebbero essere molto più attenti a scegliere con attenzione i prodotti che i loro figli introducono con l'alimentazione.

## 6.4 I marchi di qualità

In Europa, all'inizio degli anni Novanta vengono adottati dai paesi dell'Unione Europea i regolamenti comunitari che disciplinano i marchi di riconoscimento e le relative norme produttive, per garantire sicurezza e qualità dei prodotti:

### DOP – Denominazione di Origine Protetta

Viene attribuita esclusivamente ai prodotti agroalimentari le cui caratteristiche qualitative dipendono dal territorio in cui sono prodotti. La produzione delle materie prime e la loro trasformazione fino al prodotto finito devono essere effettuate nella regione delimitata, di cui il prodotto porta il nome.

Prodotti pugliesi a marchio DOP: Pane di Altamura, Canestrato pugliese, Caciocavallo Silano, Oliva Bella della Daunia, Mozzarella di bufala campana (prod. Foggia), Ricotta di bufala Campana (prod. Foggia), Olio extravergine d'oliva Dauno, Olio extravergine d'oliva Terra di Bari, Olio extravergine d'oliva Collina di Brindisi, Olio extravergine d'oliva Terra d'Otranto, Olio extravergine d'oliva Terre Tarentine.

### Prodotti Agroalimentari Tradizionali

Prodotti le cui tecniche di produzione appartengono alla cultura di un determinato territorio e in esso sono praticate in modo uniforme da almeno 25 anni.

In Puglia se ne contano 232: orecchiette, burrate, panzerotti e tanti altri!

### IGP – Indicazione Geografica Protetta

Viene attribuito a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità dipende dall'origine geografica e la cui produzione o trasformazione avviene in una precisa area.

Prodotti pugliesi a marchio IGP: Arancia del Gargano, Clementina del Golfo di Taranto, Limone Femminello del Gargano, Uva di Puglia, Carciofo brindisino.

### **STG – Specialità Tradizionale Garantita**

Certificazione rivolta a prodotti agricoli e alimentari che abbiano una “specificità” legata alla produzione o alla tradizione di una determinata area geografica, ma che non vengono prodotti necessariamente solo in tale area.

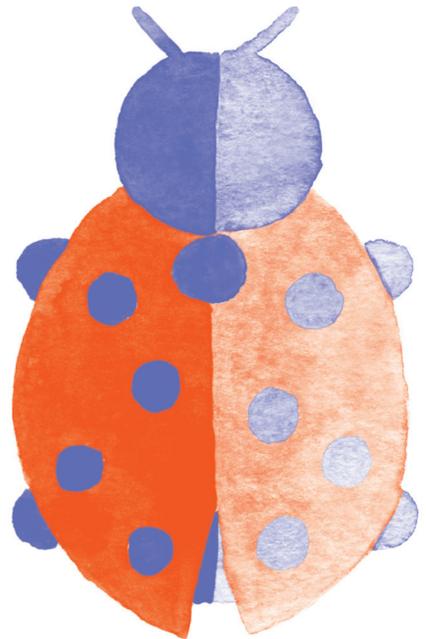
## 6.5 Il fantastico mondo della Biodiversità

Il termine Biodiversità trae origine dalla parola inglese “biodiversity”, che a sua volta deriva dalla contrazione di altri due vocaboli, “biological diversity”, intesa in italiano come “diversità biologica”, o meglio “varietà biologica”.

In altre parole si indica la pluralità di specie viventi (animali e vegetali) presenti in un ecosistema terrestre o marino, cioè il numero, la varietà e la variabilità degli organismi viventi che convivono in un dato ambiente o habitat naturale.

In tutto il mondo, piante ed animali vivono assieme. Gli animali erbivori si nutrono di piante, mentre i carnivori mangiano altri animali che vivono nella stessa zona. Alcuni animali vanno lontano in cerca di cibo, altri restano invece sempre nel medesimo posto. Tutti questi animali sono importanti gli uni per gli altri e anche per noi!

Se non ci fossero gli insetti che trasportano il polline, molte piante non potrebbero avere semi e riprodursi. Se molti animali erbivori non avessero nemici naturali, le piante di cui si cibano verrebbero distrutte. Se non ci fossero i lombrichi ed altre piccole creature – apparentemente insignificanti – che vivono sotto terra, il terreno non sarebbe fertile. E se non ci fossero le piante verdi, che producono l’ossigeno, sulla Terra non potrebbero vivere né animali né uomini: le piante e gli animali, vivendo insieme, rendono la Terra un luogo abitabile per se stessi e per l’uomo.



## 6.6 La Natura in un semenzaio

Utile, divertente e non difficile da realizzare, un **semenzaio** non può mancare sul balcone di casa o in una scuola che ha deciso di fare l'orto!

Il semenzaio altro non è che un **contenitore che ha lo scopo di ospitare i semi e favorirne la germinazione**. Un piccolo vivaio in cui nascono le piantine da mettere nell'orto.

Prima di realizzare un semenzaio è importante scegliere con cura il posto dove collocarlo: deve essere caldo e ben esposto alla luce solare altrimenti i semi non germineranno o, in carenza di luce, le piantine cresceranno male e deboli. Naturalmente l'esposizione a sud o sud-ovest è la migliore ma non sempre è possibile quindi bisogna cercare la posizione ottimale e più riparata ma non a discapito dell'illuminazione.

Il terriccio per un semenzaio deve essere friabile, molto drenante e soprattutto sterile, privo cioè di parassiti e di eventuali spore che danneggerebbero i semi e le piantine. Per renderlo sterile ed evitare di comprarlo si può mettere della terra in un contenitore di alluminio usa e getta e infornarlo a 130-150° per circa mezz'ora in modo da eliminare dal terriccio le minacce. Una volta raffreddato può essere usato così com'è senza necessità di aggiungere del concime, dato che nel seme c'è tutto il nutrimento necessario per l'intero processo di germinazione.

La **semina** si effettua anche direttamente nel terreno ma spesso la temperatura più bassa e le condizioni atmosferiche impediscono la **germinazione** dei semi costringendoci a seminare nuovamente. Con il semenzaio, invece, si riesce a mitigare il clima aumentando così il numero di piantine che avremo a disposizione. Un altro vantaggio del semenzaio è che riusciremo ad avere piantine pronte per il trapianto con anticipo rispetto alla semina a terra che necessita di temperature più alte.

I semi avranno bisogno di umidità ma non ci devono essere assolutamente ristagni d'acqua. Per questo motivo si può eventualmente aggiungere della sabbia al terreno, così da permettere meglio il defluire dell'acqua oltre che agevolare le radici nella penetrazione del terreno. E comunque qualsiasi contenitore venga utilizzato deve avere un foro alla base per permettere all'acqua in eccesso di defluire.

Nel semenzaio si può realizzare un letto uniforme di terra oppure riempirlo di **vasi e vasetti** con i vari semi.

La prima opzione prevede un livellamento uniforme del terreno per poi seminare seme per seme andando a delimitare con dei piccoli solchi le varie qualità dei semi. Se invece si semina a spaglio, quando le piantine saranno alte circa 6/7 cm, bisogna separare quelle più vicine facendo attenzione a non rovinare le radici.

Nel secondo caso all'interno del semenzaio si sistemano i vasetti nei quali poi si va a seminare. È una soluzione più comoda soprattutto se si utilizzano i **dischi di torba** poiché andando a inserire uno o due semi per ogni disco non ci saranno difficoltà nella separazione delle piantine.

Dopo aver scelto la posizione non resta che realizzare una piccola serra o cassone con i lati trasparenti per permettere il passaggio della luce e con il coperchio mobile per facilitare le innaffiature quotidiane.

## Vantaggi con l'uso del semenzaio:



Migliore resa dei semi piantati e quindi più piantine a disposizione.



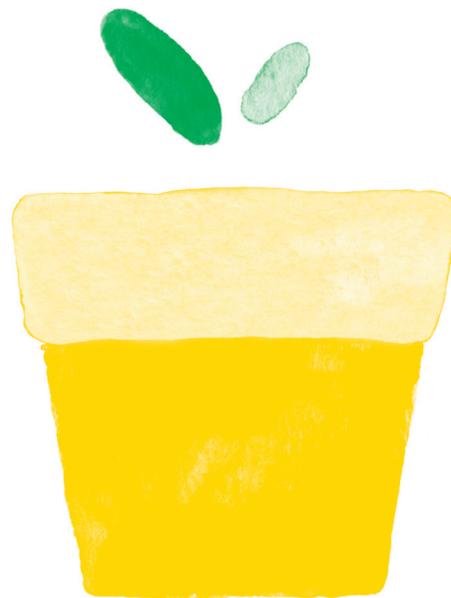
Guadagno di tempo perché non dovremmo aspettare la temperatura giusta esterna per seminare, ma potremo farlo con un paio di mesi di anticipo per avere piante già grandi da trapiantare quando il clima esterno sarà quello giusto.



Risparmio sull'acquisto delle piantine.



Certezza di utilizzare solo semi scelti e prodotti naturalmente dalle colture dell'anno prima.



## TEMPI DI GERMINAZIONE

La temperatura, il tipo di terra ed il grado di umidità influenzano i tempi di germinazione! A seguire elenchiamo le tempistiche, a condizioni ideali di semina, di alcuni prodotti:



Dai 3 ai 5 giorni: ravanelli



Dai 4 ai 5 giorni: lattuga romana, lattughino, indivia



Dai 5 ai 6 giorni: meloni



Dai 5 ai 10 giorni: fagioli e fagiolini



Dai 7 ai 10 giorni: basilico, spinaci, cetrioli, melanzana, zucchina, peperoni, peperoncini



Dai 14 ai 20 giorni: carote, piselli



Dai 21 ai 25 giorni: sedano

## 6.7 I metodi di coltivazione

**Agricoltura convenzionale.** Metodo di coltivazione generalmente intensivo che prevede l'uso di prodotti chimici per la fertilizzazione e la difesa delle piante. Ciò può comportare il ritrovamento di residui (che devono comunque essere sotto i limiti di legge) nei prodotti e problemi ambientali legati ad alcune pratiche (monocoltura, impiego continuativo dello stesso principio attivo ecc.). Tuttavia, attualmente anche l'agricoltura convenzionale si muove verso un modello di produzione a basso impatto ambientale perciò meno intensivo.

**Agricoltura Integrata.** Sistema di produzione che ammette l'impiego di mezzi chimici di sintesi sebbene come ultima possibilità di intervento, poiché devono essere privilegiate tecniche colturali di tipo agronomico e di lotta guidata.

**Agricoltura biologica.** Sistema di gestione che comporta restrizioni sostanziali nell'uso di fertilizzanti e antiparassitari ai fini della tutela dell'ambiente e della promozione di uno sviluppo agricolo durevole. Prevede l'abolizione di tutte le sostanze chimiche durante tutto il ciclo produttivo, comprese le fasi di conservazione e di trasformazione dei prodotti sia vegetali sia animali.

**Agricoltura biodinamica.** Metodo di coltivazione che comprende sistemi **sostenibili** per la produzione **agricola**, in particolare di cibo, che rispettino l'ecosistema terrestre includendo l'idea di **agricoltura biologica** e invitando a considerare come un unico sistema il **suolo** e la **vita** che si sviluppa su di esso.

## Bibliografia

### SITI DI INTERESSE

- ▶ [www.regione.puglia.it](http://www.regione.puglia.it)
- ▶ [www.guadagnaresalute.it](http://www.guadagnaresalute.it)
- ▶ [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)
- ▶ [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)
- ▶ [www.airc.it](http://www.airc.it)
- ▶ [www.spicchioverde.net](http://www.spicchioverde.net)
- ▶ [www.cambieresti.org](http://www.cambieresti.org)

### ELENCO MASSERIE DIDATTICHE ADERENTI AL PROGETTO



**Albano** – Foggia  
▶ [www.fujanera.it](http://www.fujanera.it)

**Avellaneta** – San Marco La Catola (Fg)  
▶ [www.agriturismoavellaneta.it](http://www.agriturismoavellaneta.it)

**Bio-Didattica Emmaus** – Foggia  
▶ [www.emmausfoggia.it](http://www.emmausfoggia.it)

**Bosco Macchione** – Deliceto (Fg)  
▶ [www.pegasocooperativa.it](http://www.pegasocooperativa.it)

**Falcare** – Cagnano Varano (Fg)  
▶ [www.agriturismofalcare.com](http://www.agriturismofalcare.com)

**Fattoria Fiorentino** – Torremaggiore (Fg)  
▶ [www.fattoriafiorentino.it](http://www.fattoriafiorentino.it)

**Fattoria Rovello** – San Paolo di Civitate (Fg)  
▶ [www.fattoriarovello.it](http://www.fattoriarovello.it)

**Irene** – Biccari (Fg)  
▶ [www.masseriairene.it](http://www.masseriairene.it)

**La Torre Taronna** – Mattinata (Fg)  
▶ [www.agriturismolatorretaonna.it](http://www.agriturismolatorretaonna.it)

**Normanno** – Segezie (Fg)

**Posta Guevara** – Orsara di Puglia (Fg)  
▶ [www.postaguevara.com](http://www.postaguevara.com)

**Salecchia** – Bovino (Fg)  
▶ [www.masseriasalecchia.it](http://www.masseriasalecchia.it)

**Giardino degli Ulivi** – Trinitapoli (Bat)  
▶ [www.giardinoulivi.com](http://www.giardinoulivi.com)

**Omsat** – Bisceglie (Bat)

**Terre di Traiano** – Andria (Bat)  
▶ [www.terreditraiano.it](http://www.terreditraiano.it)

**Amicizia** – Cassano delle Murge (Ba)  
▶ [www.amicizia.it](http://www.amicizia.it)

**Chimienti** – Cassano delle Murge (Ba)

**Chinunno** – Altamura (Ba)  
▶ [www.masseriachinunno.it](http://www.masseriachinunno.it)

**Coppa** – Ruvo di Puglia (Ba)  
▶ [www.agriturismocoppa.it](http://www.agriturismocoppa.it)

**Dei Monelli** – Conversano (Ba)  
▶ [www.masseriadeimonelli.it](http://www.masseriadeimonelli.it)

**Losurdo** – Altamura (Ba)  
▶ [www.agriturismomasserialosurdo.com](http://www.agriturismomasserialosurdo.com)

**Madonna dell'Assunta** – Altamura (Ba)  
▶ [www.agriturismomadonnadellassunta.it](http://www.agriturismomadonnadellassunta.it)

**Perrini** – Alberobello (Ba)  
▶ [www.agriturismoperrini.it](http://www.agriturismoperrini.it)

**Pilapalucci** – Toritto (Ba)  
▶ [www.pilapalucci.it](http://www.pilapalucci.it)

**Redenta** – Altamura (Ba)  
▶ [www.masseriaredenta.it](http://www.masseriaredenta.it)

**Donna Clementina** – Castellaneta Marina (Ta)  
▶ [www.donnaclementina.it](http://www.donnaclementina.it)

**Il Noce** – Manduria (Ta)  
▶ [www.fattoriailnoce.com](http://www.fattoriailnoce.com)

**Surani Grande** – Manduria (Ta)  
▶ [www.masseriasuranigrande.it](http://www.masseriasuranigrande.it)

**Sierro lo Greco** – Laterza (Ta)  
▶ [www.sierro.it](http://www.sierro.it)

**Marangiosa** – Latiano (Br)  
▶ [marangiosa@libero.it](mailto:marangiosa@libero.it)

**Salamina** – Fasano (Br)  
▶ [www.salamina.it](http://www.salamina.it)

**Triticum** – Francavilla Fontana (Br)  
▶ [www.masseriaticum.it](http://www.masseriaticum.it)

**Morrone** – Ostuni (Br)  
▶ [www.masseriamorrone.it](http://www.masseriamorrone.it)

**Casa Porcara** – Veglie (Le)  
▶ [www.casaporcara.it](http://www.casaporcara.it)

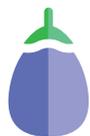
**Santa Lucia** – Alessano (Le)  
▶ [www.biomasseriasantalucia.it](http://www.biomasseriasantalucia.it)

**Lu Pirazzu** – Galatina (Le)  
▶ [www.lupirazzu.it](http://www.lupirazzu.it)

**Gli Ulivi** – Tricase (Le)  
▶ [www.gliulivi.it](http://www.gliulivi.it)

**Le Stanzie** – Supersano (Le)  
▶ [www.lestanzie.it](http://www.lestanzie.it)

**Fatalò** – Lizzanello (Le)  
▶ [www.masseriafatalo.it](http://www.masseriafatalo.it)



**Hanno collaborato**

- Maria Grazia Donno
- Antonio Tommasi
- Antonio Pesare
- Rosita Cipriani
- Margherita Alba Caroli
- Adelaide Sturdà
- Maria Anna Tomaselli
- Antonella Povia
- Angelica Anglani
- Marianna Morgese
- Matteo Capurso
- Tania Di Benedetto
- Rossella Rinaldi
- Anna Maria Coletto
- Vito Ferrante
- Stefania Liverini
- Grazia Ferente
- Dario Colella
- Simona Epifani
- Fabio Massari
- Caterina Barberio

**Coordinamento testi, progetto grafico e disegni a cura di:**

Maria Grazia Donno – Dirigente Servizio Sport per Tutti  
**FF3300** visual arts & design s.n.c.



SI CRESCE STANDO INSIEME



SI CRESCE PEDALANDO



SI CRESCE GIOCANDO



SI CRESCE MANGIANDO BENE

