

Un progetto: **babyrun**

Con il patrocinio di: **fimp** FEDERAZIONE ITALIANA DI MEDICI PEDIATRI

GABRIELLA REGIS

con le ricette della food blogger  
**Sabrina Viotti**

# Corriamo a tavola

Guida alla sana alimentazione  
per bambini dai 6 ai 10 anni





**DIREZIONE EDITORIALE:** Gianluca Palladino



**REDAZIONE TESTI NUTRIZIONALI:** Dott.ssa Gabriella Regis

**SUPERVISIONE TESTI NUTRIZIONALI:** Dott.ssa Federica Andolfi e Dott.ssa Silvia Gambotto

**RICETTE A CURA DI:** Sabrina Viotti (<https://cucchiando.wordpress.com/>)

**IDEAZIONE GIOCHI TEMATICI:** Gianluca Palladino

**PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE:** Barbara Facchin ([www.labelcinque.com](http://www.labelcinque.com))

**ICONOGRAFIE:** Designed by Vextok / Roserodionova / Vectorpocket / Macrovector / Freepik

**COORDINAMENTO:** Asd Babyrun

**PATROCINIO:** Fimp Torino e Provincia



Il manuale "Corriamo a tavola" è un supplemento gratuito del sito internet [www.babyrun.it](http://www.babyrun.it)

© Copyright: Asd Babyrun 2013 - Strada Preserasca, 8 - 10024 Moncalieri (TO)

La traduzione, l'adattamento totale o parziale, la riproduzione con qualsiasi mezzo nonché la memorizzazione elettronica sono riservati per tutti i Paesi.

\*\*\*\*\*

Finito di stampare a giugno 2019 presso Arti Grafiche Civerchia (Latina-Torino)

# SOMMARIO



Prefazione .....	3
Introduzione .....	4
Cereali e riso .....	5
Ricetta - Pomodori ripieni di riso integrale .....	9
Legumi .....	11
Ricetta - Polpettone di Hulk .....	15
Verdure .....	17
Ricetta - Lunette di verdure .....	21
Frutta fresca e secca .....	23
Ricetta - Cestini di frutta .....	27
Latte e derivati .....	29
Ricetta - Budino di frutta .....	35
Uova .....	36
Ricetta - Cloud eggs uova nuvola .....	41
Carne .....	43
Ricetta - Involtini di vitello in umido .....	47
Salumi .....	49
Ricetta - Hamburger di prosciutto .....	53
Pesce .....	54
Ricetta - Torta di acciughe e patate .....	59
Alimentazione vegana .....	60
Ricetta - Ravioli verdi e tofu .....	63
Note bibliografiche .....	64



# Proteggere ciò che ti è più caro...



*il suo futuro*



*la tua casa*



*i tuoi affetti*



*la tua serenità*

## ...è il nostro lavoro



INTERMEDIARIO ASSICURATIVO

Via Giacomo Medici 34/c | Torino | Tel 011 38 58 997

# PREFAZIONE

La **FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri)** è da sempre vicina alle famiglie per assicurare ai bambini una crescita ottimale e in salute. Per far ciò, la FIMP si è dedicata molto al tema della prevenzione, promuovendo particolarmente l'importanza di una sana alimentazione.

Cerchiamo di sintetizzare alcune semplici regole quale patto di alleanza tra i Pediatri, i bambini e le loro famiglie:

1. **Una buona colazione** fornisce l'energia necessaria per recuperare dal digiuno della notte e ci rende attivi. **Non saltiamola mai!**
2. Ad ogni pasto assumiamo **carboidrati (zuccheri) complessi** che vengono assorbiti lentamente, mantengono un buon senso di sazietà e non causano elevati picchi glicemici (prediligiamo cereali integrali). Anche i legumi contengono carboidrati complessi e molte proteine. Utilizziamoli più spesso.
3. Ingeriamo **cinque porzioni di frutta e verdura** ogni giorno, ottime come spuntini e per accompagnare le pietanze nei pasti principali.
4. Consumiamo **pochi grassi**. Utilizziamo preferibilmente olio extravergine di oliva per condire il cibo, limitiamo l'introduzione di salumi, insaccati, wurstel e cerchiamo invece di aumentare quella di **grassi buoni provenienti dal pesce**.
5. Non dimentichiamo gli **spuntini** di metà mattina e metà pomeriggio: ci consentono di arrivare meno affamati ai pasti principali.
6. Beviamo almeno **1500-2000 cc** di acqua al giorno.
7. Utilizziamo cibi di stagione, preferibilmente provenienti da zone a noi vicine.
8. Muoviamoci! **Attività sportiva** almeno tre volte a settimana, andando a scuola a piedi, non utilizzando l'ascensore e, in assenza di altre possibilità, camminando a passo veloce almeno 45 minuti al giorno. Riduciamo il tempo passato davanti a TV, tablet, computer.

Questo manuale contribuirà ad aiutare bambini e famiglie ad apprendere con gusto, varietà e fantasia le corrette abitudini alimentari, ponendo attenzione non solo alla quantità del cibo ma anche alla sua qualità.

**Federica Andolfi**

(Pediatria di libera scelta ASL Città di Torino)

**Silvia Gambotto**

(Pediatria di libera scelta ASL TO4)



# babyrun

*"Corriamo a tavola". Non è stato scelto a caso il titolo della prima guida nutrizionale realizzata dall'ASD Babyrun 2013.*

*Dietro ai casi di sovrappeso che, anche in Piemonte, sono estremamente diffusi tra i bambini delle scuole primarie, c'è, infatti, una miscela esplosiva costituita da un'**alimentazione disordinata** e da una **ridotta attività fisica**. Il tutto condito da una **scarsa consapevolezza da parte di molti genitori**, che tendono a sottovalutare un fenomeno foriero, invece, non soltanto di disagi dal punto di vista sociale e psicologico, ma anche di gravi patologie cui i bimbi che presentano un eccesso ponderale sono maggiormente soggetti.*

*Da qui nasce il progetto di un manuale sintetico e accattivante - rivolto alle **famiglie con bambini dai 6 ai 10 anni** - che contiene le nozioni di base della sana alimentazione e utili suggerimenti per la loro applicazione pratica, sotto forma di veloci e gustose ricette realizzabili dai genitori con il supporto dei figli.*

*Ognuno dei 10 capitoli è articolato in:*

- una parte introduttiva (a cura della **dott.ssa Gabriella Regis, biologa nutrizionista**) in cui sono spiegate le caratteristiche nutrizionali dell'alimento trattato;*
- una scheda delle porzionature per fornire la rappresentazione, anche visiva, dei quantitativi dei singoli alimenti da inserire nella dieta settimanale dell'adulto e del bambino;*
- una ricetta (a cura della **food blogger Sabrina Viotti**) realizzabile dal genitore insieme al bimbo utilizzando l'alimento protagonista del capitolo.*

*E allora... Corriamo a tavola!*

*Gianluca Palladino*  
Babyrun Project Manager

[www.babyrun.it](http://www.babyrun.it)



# CEREALI E RISO



// Troppe calorie e pochi nutrienti, il tutto condito da un'attività fisica carente o assente.

È questa la ricetta all'origine dell'alta percentuale di italiani obesi o comunque in sovrappeso. E a tale tendenza non sfuggono i bambini, sulla scia di modelli pubblicitari e stili di vita familiari che li inducono ad eccedere nel consumo di alimenti ricchi di grassi saturi e di zuccheri semplici. Come invertire questo trend? Rieducando i genitori, e di conseguenza i figli, a **valorizzare gli alimenti in grado di fornire il giusto apporto calorico e nutrizionale** per mantenere l'organismo sano, efficiente e in forma. In quest'ottica, è fondamentale il ruolo degli alimenti appartenenti al gruppo che comprende i cereali, i loro derivati e i tuberi: le principali fonti di energia che non possono mancare nella dieta di grandi e piccini.

I cereali, infatti, forniscono al nostro organismo macro e micro nutrienti importanti:

**carboidrati complessi** che il nostro organismo trasforma in glucosio, cioè "carburante" di pronto utilizzo e - quando in eccesso - in riserve (sotto forma di glicogeno, immagazzinato nel fegato e nei muscoli, oppure di lipidi immagazzinati nel tessuto adiposo) o ancora in aminoacidi necessari all'assemblaggio delle proteine dei tessuti;

**proteine:** anche se nelle fattispecie, non sono "complete" quanto quelle di origine animale;

**vitamine del gruppo B** preziose per il corretto funzionamento di tanti processi biologici anche essenziali;

**sali minerali** quali ferro, magnesio, potassio, fosforo, zinco, calcio;

**fibra:** un gruppo di molecole (cellulosa, lignina, pectine, etc) resistenti ai processi digestivi del nostro organismo, quindi non assorbite a livello dell'intestino tenue, ma importanti per aumentare il senso di sazietà, per agevolare la funzionalità intestinale, per il mantenimento di una buona flora batterica intestinale, per favorire il controllo di glicemia e colesterolemia.



## CEREALI INTEGRALI E RAFFINATI



Esistono diversi tipi di cereali, alcuni **contenenti glutine** (frumento, farro, avena, segale, orzo), altri **privi di glutine** e indicati anche per i celiaci (mais, riso, sorgo, miglio). Non vanno confusi con i cosiddetti **pseudocereali** o "falsi cereali" (quali amaranto, chia, quinoa, grano saraceno), utilizzati anch'essi per produrre farine o nella composizione di primi piatti, ma meno ricchi di componente glicidica, pur essendo fonte di proteine di più alto valore biologico e di sali minerali. Sempre più spesso si sente parlare di **cereali integrali** e se ne consiglia l'uso. Ma siamo sicuri di aver capito il perché? Per farlo, guardiamo più da vicino un chicco (o cariosside). È formato da vari strati:

### Crusca

protegge dagli agenti esterni ed è composto da **fibra, vitamine** e **sali minerali**



### Endosperma

la parte centrale, formata sostanzialmente da **amido**, quindi glicidi

### Germe

ricco di **vitamine e minerali**, germinerà per dare una nuova vita

Man mano che il chicco viene raffinato, gli strati più esterni si perdono, lasciando soltanto più la parte amidacea. I cereali integrali, quindi, conservando intatta tutta o buona parte della loro struttura, sono più ricchi di fibra, vitamine e sali minerali e, di conseguenza, richiedono anche un tempo maggiore di preparazione. I cereali raffinati (come l'orzo perlato, il farro perlato, il riso bianco) conservano invece solo la parte più interna, quindi perlopiù amido, e per questo hanno un indice glicemico maggiore (**indice glicemico o IG** è la velocità con cui i carboidrati contenuti negli alimenti innalzano la glicemia) e vanno consumati con minor frequenza.

## IL RISO



Il riso è un cereale altamente digeribile, adatto all'alimentazione di tutta la famiglia, a partire dai bimbi piccoli. Il riso integrale può essere un ottimo alleato in caso di **stipsi in gravidanza** e, grazie al suo indice glicemico più basso rispetto a quello della pasta, può essere introdotto (con moderazione) nell'**alimentazione dei diabetici**.



## TIPI DI RISO

Quanti tipi di riso esistono sul mercato italiano? In base alla forma dei chicchi, distinguiamo il riso in **comune** (chicchi tondi e piccoli, usato per minestre, minestrone e dolci); **semifino** (chicchi tondeggianti di media lunghezza, usato per timballi ed antipasti); **fino** (chicchi lunghi, usato per risotti e contorni) e **superfino** (chicchi molto lunghi e grossi, anch'esso usato per risotti e contorni).

Inoltre, accanto al riso bianco e a quello integrale, nei negozi troviamo anche il riso **parboiled**. In cosa consiste? I chicchi di riso sono sottoposti a diversi trattamenti in successione (sottovuoto, ammollo in acqua, trattati con il vapore sotto pressione ed infine essiccati) che permettono di ottenere un prodotto nutrizionalmente più simile al riso integrale che a quello bianco e in grado di sostenere cotture più prolungate. A livello nutrizionale il riso è un'ottima fonte di:

**carboidrati:** percentuale intorno all'80%, che aumenta passando da parboiled, all'integrale fino a quello bianco;

**proteine,** intorno al 7%;


**vitamine del gruppo B,** in special modo vitamina B1 (tiamina), B3 (niacina), B9 (folati);

**sali minerali** in particolare fosforo, potassio e, in misura minore, calcio, sodio, zinco e ferro;

**fibra:** naturalmente maggiore in quello integrale.

CURIOSITÀ

### Perché abbinare legumi e cereali in piatti unici?

Presi singolarmente, cereali e legumi non forniscono proteine di alto valore biologico perché mancano di alcuni amminoacidi essenziali (ossia amminoacidi che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare ex novo, e che vanno quindi assunti preformati dall'esterno, con il cibo). Ma, se abbinati, gli uni compensano le carenze degli altri, e quindi il piatto di cereali e legumi diventa di alto valore biologico dal punto di vista delle proteine. Tra gli esempi più noti e succulenti: riso e piselli, pasta e fagioli, orzo e ceci, polenta e lenticchie. 

# I CEREALI

3-5 porzioni al giorno

BAMBINO



ADULTO



PANE



30/40 g



50 g



PASTA



50/60 g



80 g



RISO



50/60 g



80 g



TUBERI



100/150 g



200 g



# Pomodori ripieni di riso integrale

## Ingredienti per 4 persone:

- + 200 g di riso integrale
- + 1 peperone giallo piccolo
- + 1 peperone rosso piccolo
- + 2 zucchine
- + 80 g di piselli
- + 2 uova
- + 6 pomodori
- + 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- + 80 g di olive nere
- + 1 cucchiaino di capperi
- + 200 g di polpo
- + basilico



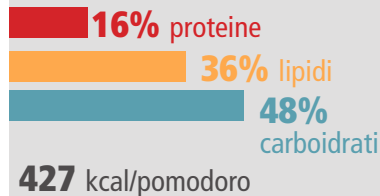
**Procedimento:** tagliate la calotta a 4 pomodori e svuotate l'interno. Lessate il riso in acqua bollente salata; 10 minuti prima del termine della cottura aggiungete i piselli, poi le zucchine e per ultimo il polpo. Scolate ed immergete in acqua ghiacciata per fermare la cottura e ponete il tutto in una ciotola. Preparate le uova sode, tagliatele a spicchi e aggiungetele al riso. Completate con i 2 pomodori e i 2 peperoni tagliati a cubetti, le olive, i capperi il basilico e l'olio. Mescolate bene e riempiete i 4 pomodori. Conservate in frigo fino al momento di servire. **Versione invernale:** condite il riso caldo con pomodori secchi, carote, piselli; avvolgetelo in foglie di cavolo verza sbollentato formando involtini che poi passerete in forno per 5-7 minuti.



### L'IDEA IN PIÙ

Il polpo può essere sostituito con totani o gamberetti. Fatevi aiutare a sgranare i piselli, tagliare le verdure, sbucciare le uova, riempire i pomodori! I bimbi si sentiranno coinvolti nella realizzazione della ricetta.

### VALORI NUTRIZIONALI



Per bimbo 6-10 anni: un pomodoro con una porzione di pane e un contorno (ad es. 150 grammi di spinaci) o un frutto rappresenta un pasto unico e bilanciato.

# LABELCINQUE

GRAPHIC DESIGN | PACKAGING | BRAND IDENTITY



**LABELCINQUE**

Viale Beltramo 5 | 10098 RIVOLI (TO) |  
facchin@labelcinque.com | 349.40.99.350



[www.labelcinque.com](http://www.labelcinque.com)



# LEGUMI

// Casa italiana, ore 18.30-19, scena tipica: la mamma o il papà aprono il frigo e... "Che cosa mangiamo stasera?". La risposta, spesso, coincide con la soluzione più veloce: pasta e fettina di carne, o un po' di formaggio quando non una bella pizza surgelata. Sarà che il tempo dedicato a cucinare è diminuito progressivamente, sarà questione di abitudine e forma mentis, ma il **consumo di legumi**, che richiedono tempi di ammollo (quindi programmare già almeno il giorno prima che cosa si mangerà l'indomani) e poi di cottura lunghi, **è crollato sempre di più**. La tradizione culinaria riesce ancora ad arginare in parte questo crollo in Centro e Sud Italia, ma al Nord il loro consumo è ridotto al lumicino.


Errore grandissimo, commesso dai più forse anche perché non sono ben chiari i nutrienti che perdiamo non consumando legumi:

**carboidrati complessi**, ossia amido, proprio come quello contenuto nei cereali, fonte principale ed insostituibile di energia su media e lunga distanza per il nostro organismo (al contrario degli zuccheri semplici, come lo zucchero da tavola, che vengono usati subito dal nostro corpo, provocando un innalzamento repentino della glicemia, e stimolando così il deposito di grasso);

**fibra**: come tutti gli alimenti di origine vegetale, anche i legumi ne sono ricchi. La fibra è un insieme di molecole di varia natura, indigeribili per l'uomo, ma importanti per aumentare il senso di sazietà ed aiutare la motilità intestinale. In particolare, la fibra dei legumi è di tipo solubile, ed è in grado di regolare l'assorbimento di alcuni nutrienti quali grassi e zuccheri, contribuendo a mantenere sotto controllo colesterolemia e glicemia;

**proteine vegetali** di medio valore biologico. A differenza di quelle animali, che sono di alto valore biologico, mancano di alcuni amminoacidi essenziali ma, ciò nondimeno, ne rappresentano un'ottima alternativa perché riducono l'assunzione di grassi saturi e colesterolo associata al consumo dei prodotti di origine animale. Inoltre, è sufficiente abbinare il consumo dei legumi a quello dei cereali (meglio se integrali) per ottenere un piatto completo anche sotto il profilo proteico (vedi box Curiosità nel capitolo "Cereali e Riso"). In piselli e ceci secchi, le proteine rappresentano il 22%, nei fagioli secchi arrivano al 24%;

+ **minerali:** i legumi secchi sono la principale fonte vegetale di calcio nonché di altri minerali quali ferro, zinco, potassio, magnesio;

 **vitamine,** soprattutto vitamine del gruppo B, importanti per il sistema nervoso e la formazione dei tessuti, quali tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), niacina (vitamina B3 o PP), folati (vitamina B9).

È importante, comunque, tener presente che i legumi contengono anche **antinutrienti quali lectine; inibitori delle proteasi,** che inattivano gli enzimi digestivi specifici per le proteine; **fitati,** che ostacolano l'assorbimento di alcuni minerali quali calcio, zinco e ferro. Attraverso l'ammollo e la cottura, comunque, questi antinutrienti vengono eliminati o inattivati.


## GLI EFFETTI BENEFICI

Aldilà dell'ottimo apporto nutrizionale, il consumo dei legumi è particolarmente caldeggiato perché un suo incremento, unitamente a quello di cereali integrali, frutta e verdura, ha un chiaro effetto protettivo nei confronti dello sviluppo di patologie quali malattie cardiovascolari, malattie dell'apparato digerente, alcune patologie tumorali e così via.

In cucina, poi, i legumi sono estremamente versatili, per cui approfittiamone e proponiamoli a tutta la famiglia sotto forma di **primi piatti, minestre, polpette e hamburger vegetali, insalate ma anche creme.** Si tratta di piatti adatti a tutti, di cui si avvantaggeranno anche adulti e bambini impegnati in attività sportive varie, che troveranno in un piatto di pasta e ceci energia e proteine per godere al meglio del proprio sport.

**Sarebbe bene consumare i legumi 3-4 volte alla settimana,** direzionando la nostra scelta su quelli secchi o freschi o surgelati a discapito di quelli in scatola, che contengono sale aggiunto e sono quindi meno indicati.

## LA PASTA DI LEGUMI

 Negli ultimi 5-6 anni si è affacciata sul mercato, prima timidamente, solo nei negozi specializzati, ed ora molto più diffusamente, anche nei negozi e nei supermercati, la

pasta di legumi. Si tratta di vera e propria pasta, proposta perlopiù in formati corti che tengono meglio la cottura, dal sapore particolare e dai colori accattivanti, prodotta a partire da farine di legumi, e quindi **naturalmente priva di glutine, adatta quindi anche ai celiaci, nonché ai vegani** per i quali è un'ottima fonte proteica.

Questo alimento è una valida alternativa o un complemento al consumo dei legumi in quanto tali, soprattutto quando questa abitudine si deve fare spazio in famiglia, anche con i bimbi più ritrosi e selettivi. La pasta di legumi **è costituita all'incirca dal 20% di proteine vegetali**, mentre la classica pasta di semola ne contiene all'incirca un 10%; è inoltre più ricca di fibra rispetto alla pasta non integrale e, in conseguenza della sua diversa composizione, ha un indice glicemico più basso rispetto alla pasta.

Sia per abbattere l'impatto ambientale che hanno gli allevamenti, sia per ridurre l'introito di grassi saturi e colesterolo, sarebbe bene diminuire il consumo di carne - ancora eccessivo in tutte le fasce di età - fino ad **arrivare a un 40-50% di proteine di origine vegetale nella nostra alimentazione.**

## CURIOSITÀ

La cuticola che riveste le leguminose le rende anche particolarmente difficili da digerire e questo fattore ne riduce ulteriormente l'uso in cucina. Per ovviare a questo problema, esistono però diverse strategie:

- 🌿 **cominciare con un consumo moderato di legumi** e andare poi ad aumentare con il tempo così da permettere al nostro corpo di adattarsi;
- 🌿 **cominciare dai legumi che hanno la cuticola più sottile**, come i piselli, o a cui è stata tolta, come i legumi decorticati;
- 🌿 **cambiare almeno due volte l'acqua dell'ammollo**, perché in questa si disciolgono alcuni antinutrienti come i fitati e l'idratazione rende la cuticola più morbida e di più facile digestione;
- 🌿 **aggiungere il sale solo a fine cottura** per evitare che entri nella cuticola indurendola e rendendola quindi più difficile da digerire;
- 🌿 **cucinarli utilizzando erbe aromatiche che ne aumentano la digeribilità** quali origano, timo, rosmarino, basilico, semi di finocchio (questi possono essere usati anche per preparare una tisana dopo il pasto che favorisce la digestione), alloro o zenzero (quest'ultimo utilizzabile nella cottura, come condimento oppure bevendo una tisana allo zenzero a fine pasto), o alga kombu (poi la si butta o la si può mangiare).

# I LEGUMI

3-4 porzioni alla settimana

BAMBINO



ADULTO



LEGUMI  
SECCHI



30 g



50 g

LEGUMI  
FRESCHI O  
IN SCATOLA



50/60 g



150 g

I C È I G S A C R F  
I F A G I O L I I I  
N L . D S I I C I A  
I A V I F A V E E O  
P I D I H C A R A I  
U I L L O E C C R E  
L E N T I C C H I E  
I È O V C I I I O C  
I A G L O L C E N O

## Giochiamo un po'

Trova nello schema i legumi indicati qui sotto.  
Anagrammando le lettere restanti, otterrai  
una celebre frase di un calciatore brasiliano  
degli anni '80.

**ARACHIDI - CECI - CICERCHIE - FAGIOLI -  
FAVE - LENTICCHIE - LUPINI - SOIA**

Soluzione:  
"Il calcio è gioia di vivere."  
Il calcio è riso con i fagioli." (Tominho Cerezo)



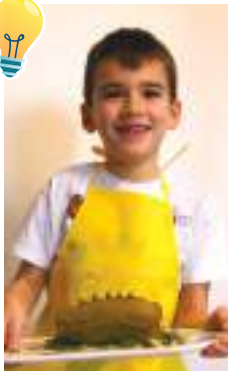
# Polpettone di Hulk

## Ingredienti per 4 persone:

- + 270 g di piselli freschi sgranati
- + 50 g di pane di segale tostato
- + 1 uovo
- + 2 cucchiaini di latte parzialmente scremato
- + trito di erbe aromatiche
- + noce moscata
- + 1/2 spicchio d'aglio tritato



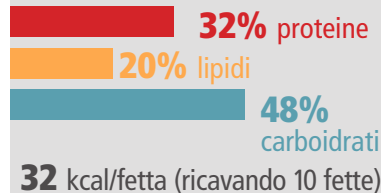
**Procedimento:** lessate i piselli per circa 5 minuti e passateli sotto l'acqua fredda per mantenerne il colore brillante. Frullate i piselli con il pane di segale e con il latte. A parte, aggiungete l'uovo, il trito di erbe aromatiche, l'aglio e la noce moscata (facoltativa). Deve risultare un composto omogeneo e compatto. Versate l'impasto sulla carta da forno e formate il polpettone. Cuocete in forno a 180° C per circa 30 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite con verdure. **Suggerimento:** fate scorta di piselli e conservateli in freezer: potrete realizzare questa ricetta tutto l'anno!



### L'IDEA IN PIÙ

Tenete da parte le erbe aromatiche ed un cucchiaino di piselli per fare decorare il polpettone ai vostri bimbi. Potranno inoltre preparare il trito, frullare i piselli e compattare il polpettone. Giocate con i bambini ad annusare le erbe ad occhi chiusi e a riconoscerle!

### VALORI NUTRIZIONALI



Per bimbo 6-10 anni: 2-3 fette di polpettone più un primo (50-60 g di pasta o riso) e un contorno (150 g di verdura cruda o cotta) costituiscono un pasto completo.

# Guida BIMBI

Esplora il mondo delle famiglie con bambini a Torino...



0-14  
ANNI

- Per le famiglie -

Ti aiutiamo a pianificare le attività della tua famiglia, **informandoti su tutte le proposte** e le novità per le famiglie con bambini.

- Per le aziende -

Al tuo servizio per **promuovere la tua attività** e farti conoscere come specialista nel settore infanzia a Torino.

## Scopri il mondo Guidabimbi!

TROVI SEMPRE UNA COPIA GRATUITA PER TE PRESSO I GUIDABIMBI POINT!  
Cerca il point più vicino a te su [guidabimbi.com](http://guidabimbi.com)

### EDITORIA

La guida utile ai prodotti e servizi in Torino e provincia



2 uscite Marzo e Settembre



Alta tiratura 100.000 copie

### WEB e NEWSLETTER

Il portale e le newsletter inviate a oltre 33.000 famiglie



Oltre 5.000 notizie pubblicate ogni anno



Vetrina attività dedicata

### SOCIAL e MOBILE

Le pagine ufficiali sui principali social Facebook e Instagram



Oltre 7.000 fan coinvolti



Sponsorizzazione delle notizie

GUIDABIMBI - EMMEBIE srl Editrice  
Corso Moncalieri, 506/28 - 10133 Torino  
Tel. 011.6610636-626 - [info@guidabimbi.it](mailto:info@guidabimbi.it)

**GUIDABIMBI.COM**



# VERDURE

// La Dieta Mediterranea, patrimonio dell'Unesco ma abbandonata dagli stessi popoli che l'hanno creata, ha tra i suoi capisaldi il consumo quotidiano di frutta e verdura. Eppure oggi, per fretta, distrazione, pigrizia, in troppe famiglie italiane si commette l'errore di rinunciare proprio a questi fondamentali alimenti, onde poi ricorrere, paradossalmente, ad integratori di vitamine e minerali per sopperire alle lacune alimentari.

La migliore scelta che si possa fare a tavola è, dunque, quella di seguire una dieta varia e bilanciata che comprenda anche il **consumo di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (quindi almeno due porzioni di verdura nelle 24 ore)**. Peraltro, da questo apporto, sia il bambino sedentario, sia quello che svolge attività fisica a media e bassa intensità, possono trarre anche quella sensazione di sazietà che non li farà cadere nella tentazione di "avventarsi" sul cibo spazzatura.

A livello nutrizionale, la verdura fornisce, prevalentemente:

**acqua:** le verdure ne abbondano, ed introdurle regolarmente nella dieta favorisce il raggiungimento di quei 1.5-1.8 l/giorno che sono la quantità consigliata per i bambini tra i 6 e i 10 anni. In media gli ortaggi sono composti per l'80-85% di acqua, arrivando anche oltre il 90-95% nel caso di cetrioli o lattuga;

**fibra:** si tratta di carboidrati non digeribili e lignina, che: favoriscono la motilità intestinale; riducono l'indice glicemico dei cibi che li contengono; aumentano il senso di sazietà; riducono la colesterolemia. Per i bimbi è consigliato assumere 8.4 g di fibra ogni 1000 kcal e, pensando che una carota (circa 100 g) contiene 3 g di fibra, si capisce quanto sia importante un consumo regolare di verdura;

**vitamine:** sono nutrienti indispensabili in piccole quantità per il buon funzionamento del nostro organismo. Nelle verdure troviamo, tra le altre: la **provitamina A** sotto forma di carotenoidi (carote, pomodori, peperoni); la **vitamina C** (pomodori, peperoni, ortaggi a foglia verde); la **vitamina K** (ortaggi a foglia verde quali spinaci, broccoli, lattuga, cavoli); la **vitamina B2** (ortaggi a foglia verde); i folati o **vitamina B9** (ortaggi a foglia verde, pomodori);



**Sali minerali:** come le vitamine, svolgono importanti funzioni regolatrici e sono quindi fondamentali per un organismo in crescita come quello del bambino. Le verdure sono fonti, tra l'altro, di: **potassio** (prezzemolo, spinaci, pomodori, cetrioli), importante per contrazione muscolare, regolazione della pressione sanguigna, trasmissione dell'impulso nervoso, equilibrio idrico; **calcio** (ortaggi a foglia verde), utile alla mineralizzazione di ossa e denti, insieme alla vitamina D, ma fondamentale anche per la contrazione muscolare e per la trasmissione dell'impulso nervoso; **ferro** (indivia, radicchio verde, spinaci) importante per la formazione di emoglobina e mioglobina nonché nel funzionamento di diversi enzimi. Il ferro vegetale è poco assorbito dal nostro organismo, per cui per aumentare la sua biodisponibilità è bene associarlo al consumo di acido citrico (usando il limone come condimento) oppure alla vitamina C (agrumi, pomodori, kiwi);

**fitocomposti o composti bioattivi:** composti organici di origine vegetale (tra i più noti, i carotenoidi presenti in verdure arancioni o ortaggi verde scuro; il licopene dei pomodori; i flavonoli presenti in cipolle, cavolo riccio, porri e broccoli). Non sono nutrienti in senso stretto bensì sostanze in grado di modulare diverse attività biologiche. I loro effetti sono svariati: antiossidante, antinfiammatorio, immunostimolante, antitumorale e così via.

## MEGLIO CRUDE O COTTE?

La risposta alla domanda è che entrambe le alternative sono valide. Mangiare le **verdure crude** ci garantisce di limitare la perdita di quei nutrienti sensibili alla temperatura che vengono degradati dalla cottura, come ad esempio la vitamina C. D'altro canto, **la cottura degli alimenti** non solo svolge una funzione igienica e "sensoriale", ma porta anche a:

**inattivare gli antinutrienti** (come i fitati dei vegetali che catturano minerali quali ferro, zinco e li rendono poco utilizzabili dal nostro organismo);

**e/o ad aumentare la biodisponibilità di certi nutrienti** (il beta carotene, precursore della vitamina A, è "blindato" dentro le cellule vegetali e viene reso disponibile in grandi quantità proprio dalla rottura delle cellule dovuta alla cottura).

Per intenderci, in termini di beta carotene, meglio la zuppa di carote che la Signora Coniglio offre a Peppa Pig, della carota cruda sgranocchiata da Bugs Bunny!



**Tutti i giorni, bisogna proporre ai bambini verdura sia cruda sia cotta**, alternando il più possibile i tipi, così da garantire la varietà maggiore di nutrienti e di fitocomposti.

Inoltre, è bene ricordare che anche la freschezza ha un ruolo fondamentale: la conservazione per lungo tempo fa diminuire la quantità di nutrienti presenti nelle verdure, uno su tutti, di nuovo, la vitamina C.

## CURIOSITÀ

Come educare i bambini a mangiare le verdure di tutti i tipi fin da piccini?



🌿 **L'ambiente risulta fondamentale:** se la donna incinta ha una dieta sana e variegata, il bimbo nel pancione comincia subito a familiarizzare con sapori differenti ed accetterà più facilmente frutta e verdura nella sua dieta.

🌿 **I genitori non si devono arrendere** davanti al primo, ma neanche davanti al quinto rifiuto di una certa verdura, perché solo l'esposizione ripetuta (8-10 volte) porta all'accettazione dei sapori nuovi. Questo non significa forzare il bimbo a mangiare qualcosa che non gradisce, ma riproporglielo a distanza di giorni, più volte e magari sotto diverse forme. Le preferenze gustative si formano verso i 2-4 anni, ma per tutta la vita, applicandosi con costanza, si possono modificare.

🌿 **Mettere sempre in tavola verdura cruda assortita** (carote, finocchi, sedano, ma anche pomodorini): i bimbi la potranno sgranocchiare in attesa del primo. Otterrete il duplice effetto di abituarli a mangiare le verdure, e dall'altra parte di placare la fame iniziale, aiutandoli così a mangiare più lentamente e ad imparare a gustare veramente il cibo.



# LE VERDURE

2-3 porzioni al giorno

BAMBINO



ADULTO



INSALATA A FOGLIA



50/60 g



80 g



VERDURE E ORTAGGI CRUDI



100/150 g



200 g



VERDURE E ORTAGGI COTTI



100/150 g



200 g



## Lunette di Verdure

### Ingredienti per 15 lunette:

- + 1 tazza di latte parz. scremato
- + 1 cucchiaino di burro
- + sale
- + 1 tazza di farina 00
- + 2 uova
- + 100 g di pangrattato
- + 200 g di spinaci bolliti e strizzati
- + 50 g di ricotta



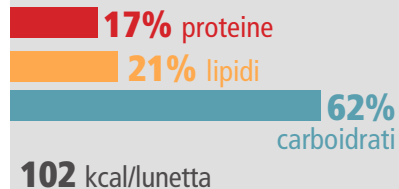
**Procedimento:** In una casseruola portate ad ebollizione latte, burro e sale. Togliete dal fuoco e aggiungete la farina setacciata. Mescolate energicamente. Lasciate intiepidire il panetto, lavoratelo e stendetelo fino a renderlo una sfoglia molto sottile. Con un coppapasta ricavate dei cerchi di 8-9 cm di diametro. Farciteli con spinaci strizzati e un cuore di ricotta. Dopo averli chiusi a forma di lunetta, passateli nell'uovo e nel pangrattato. Cuocete in forno a 180° C per 20 minuti. **Suggerimento:** variando gli ingredienti, questa ricetta si adatta ad ogni stagione: pomodori e mozzarella, melanzane al forno e grana, zucchine grigliate e feta greca. Per una cena veloce, congelate le lunette: all'occorrenza non vi resterà che infornarle.



### L'IDEA IN PIÙ

Fate inventare ai bambini gli abbinamenti di gusti e date loro parte del panetto e del ripieno così che possano realizzare da soli le lunette. Fateli inoltre partecipare alla lavorazione e alla stesura della sfoglia.

### VALORI NUTRIZIONALI



Per bimbo 6-10 anni: 1/2 lunette più un primo (50 g di pasta o riso) e un contorno (150 g di verdura cruda o cotta) costituiscono un pasto completo.





# CIVERCHIA

La tipografia. **IN UN CLICK**

**1 SCEGLI IL PRODOTTO**

**2 ESEGUI IL PAGAMENTO**

**3 RICEVI IL PRODOTTO**



BORSE E SHOPPER IN CARTA



CARTOLINE E INVITI



PIEGHEVOLI



BIGLIETTI DA VISITA



**E TANTI ALTRI PRODOTTI...**



Verifica file e spedizione **GRATUITE**

[www.artigraficheciverchia.it](http://www.artigraficheciverchia.it)





# FRUTTA FRESCA E SECCA

// Secondo la piramide alimentare mediterranea, ogni giorno vanno consumate 4-5 porzioni di frutta e verdura. Facile a dirsi, molto meno a farsi, stando alle statistiche. Eppure sarebbe così semplice inserire la frutta nell'alimentazione quotidiana dei nostri figli: questa, infatti, rappresenta non solo un ottimo fine pasto, ma anche uno spuntino eccellente per i bambini di tutte le età.

Incentivare il consumo della frutta a metà mattina, ad esempio, **riduce, tra i bambini delle scuole**

**primarie, il consumo di merendine, patatine o panini**, facendoli peraltro arrivare con il giusto appetito al pasto principale della giornata - il pranzo - così da ridurre anche gli sprechi delle mense. Quando questo circolo si intoppa, è più facile avere un'alimentazione squilibrata e sviluppare sovrappeso o addirittura obesità.

Ma quali preziosi nutrienti racchiude un semplice frutto?

**acqua:** il consumo regolare di frutta contribuisce a garantire al nostro organismo il giusto approvvigionamento idrico quotidiano;

**fibra:** è importante per aumentare il senso di sazietà, per il benessere dell'intestino e anche per regolare colesterolemia e glicemia;

**vitamine:** quali vitamina C e folati (ribes, agrumi, fragole, kiwi); beta carotene, ossia il precursore della vitamina A (albicocca, mango, papaya, kaki, melone estivo); vitamina E (avocado);

**minerali:** quali potassio (regola la pressione arteriosa, la contrazione muscolare, l'equilibrio acido-base e quello idrico, nonché favorisce anche una migliore conservazione del calcio nelle ossa); selenio e zinco (implicati nei sistemi antiossidanti del nostro organismo);



**Composti bioattivi:** non nutrienti in senso stretto, e presenti in piccole quantità, svolgono attività antiossidante, antitumorale, immunomodulatoria, antinfiammatoria. A titolo esemplificativo, ricordiamo carotenoidi (albicocche) e composti fenolici (uva).

Per l'organismo in crescita del bambino è fondamentale l'apporto corretto e bilanciato di vitamine e minerali che si ottiene attraverso il consumo di una grande varietà di frutta e verdura, **meglio ancora se si rispettano territorialità e stagionalità** (lo stoccaggio a lungo termine, ad esempio, fa perdere quasi del tutto il contenuto di vitamina C).

Quindi, genitori, depennate le merendine dalla lista della spesa e inserite la frutta al loro posto: garantirete ai vostri figli un'alimentazione meno calorica e più saziante.

Infine, **una riflessione per i bambini sportivi**. Troppo spesso capita di vedere genitori o nonni che attendono il figlio/nipote all'uscita della lezione di nuoto/ginnastica/calcio, con un pacchetto di patatine o una merendina, mentre **la soluzione ottimale a fine allenamento sarebbe proprio un frutto**: acqua per reidratare il bimbo; minerali per reintegrare quelli persi con l'attività fisica; zuccheri per ripristinare le scorte di glicogeno muscolare utilizzato (la riserva di energia dei muscoli). Quale "integratore" migliore?

## FRUTTA SECCA

Sebbene esista anche la frutta secca non oleosa, ovvero disidratata o candita (albicocche, mele, datteri, ananas, banane...), qui facciamo riferimento solo a quella che classicamente viene chiamata frutta secca: frutti o semi ricchi di lipidi, nostrani (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli) o esotici (noci pecan, anacardi, noci di Macadamia), nonché semi oleosi vari (zucca, girasole, canapa, lino, chia, sesamo, papavero...). Diversi studi hanno evidenziato il legame tra consumo di frutta secca e minore incidenza di patologie cardiovascolari, di alcuni tipi di tumore quale quello del colon, nonché con un diminuito rischio di sviluppare diabete di tipo 2. Questi effetti protettivi sono legati ai nutrienti presenti:

**grassi monoinsaturi** (preponderante la presenza di acido oleico, quello presente anche nell'olio di oliva) e **polinsaturi** (acidi grassi essenziali omega 3 ed omega 6);

**proteine;**

**fibra** importante per il benessere intestinale nonché per il controllo di colesterolemia e glicemia;

**vitamine** quali vitamina E, importante antiossidante (le più ricche sono le mandorle), ma anche folati, e vitamine del gruppo B, tra cui spicca la niacina;

**minerali** quali potassio, calcio, magnesio, ferro, fosforo, selenio e zinco (questi ultimi, entrambi coinvolti nella protezione cellulare dal danno ossidativo);

**Composti bioattivi** come carotenoidi, flavonoidi, fitosteroli (questi ultimi sono steroli vegetali che contribuiscono ad abbassare la colesterolemia e quindi sono utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari).

Vista la composizione ricca in grassi, l'apporto calorico della frutta secca è elevato, per cui va consumata in quantità moderate, e preferibilmente **durante gli spuntini di metà mattinata o metà pomeriggio**, magari insieme a un frutto o ad uno yogurt.

**CURIOSITÀ**

**"Mio figlio non mangia la frutta, però beve i succhi. Tanto è la stessa cosa, no?"** Assolutamente no. Ecco perché:

**il frutto intero contiene fibra** (assente o ridotta a brandelli in succhi, centrifughe, estratti) che serve alla nostra flora batterica, alla buona motilità intestinale, aumenta il senso di sazietà, e diminuisce l'indice glicemico del frutto che stiamo consumando;

**la quantità di zuccheri nella frutta è inferiore rispetto al succo**, ed il loro assorbimento è più lento e non causa picchi di glicemia;

**micronutrienti come le vitamine** sono sensibili a luce, ossidazione, per cui consumare frutta fresca permette di assumerle al meglio mentre la lavorazione della frutta ne diminuisce sia la quantità sia la qualità;

**l'abbondanza di zuccheri** del succo favorisce l'insorgenza della carie.

# La Scheda Porzioni

## LA FRUTTA

frutta fresca: 2-3 porzioni al giorno;  
frutta secca: una porzione al giorno

BAMBINO



ADULTO



FRUTTA  
FRESCA



100 g



150 g



FRUTTA  
SECCA



10/15 g



30 g

C A I L L I T R I M  
S A C C O C I B L A  
K I W I U T D A O N  
O C A L V E R N N D  
C N G I A N A A I A  
I A R E P O C N P R  
F R A G O L A A I I  
N A N I C E N A C N  
I H C A C M A P O O  
R I B E S A N A N A

### Giochiamo un po'

Trova nello schema le parole indicate qui sotto. Con le lettere restanti otterrai la risposta all'indovinello.

**ALBICOCCA - ANACARDI - ANANAS - ANICE - ARANCIA - BANANA - CACHI - CILIEGIA - FRAGOLA - FICO - KIWI - MANDARINO - MAPO - MELONE - MIRTILLI - NOCI - PERA - PINOLI - UVA - RIBES**

#### UN FRUTTO DISPETTOSO

Se la sgridi per un capriccio  
lei offesa si chiude a riccio  
Non le spiace la magagna  
ma che l'hai presa in...

Soluzione: castagna

# Cestini di Frutta



**Ingredienti per 15 cestini** (4 cm di diametro):

**PER I CESTINI**

- + 250 g di farina integrale
- + 80 g di zucchero di canna a velo
- + 60 g di acqua fredda
- + 60 g di olio di girasole
- + 1 cucchiaino di lievito per dolci
- + scorza di limone non trattato

**PER LA CREMA**

- + 250 g di ricotta
- + 70 g di zucchero a velo integrale
- + scorza di limone non trattato

**PER DECORARE**

- + frutta fresca e secca a piacere

**Procedimento:** sciogliete lo zucchero nell'acqua, aggiungete l'olio, la farina, la scorza di limone e il lievito. Mescolate bene, fino ad ottenere un impasto liscio che coprirete e farete riposare per circa un'ora in frigo. Quindi, stendete la frolla negli appositi stampini. Preparate la crema amalgamando bene la ricotta con lo zucchero a velo e la scorza di limone. Riempite i cestini per metà con la crema di ricotta, quindi cuocete in forno a 180° C per 20-30 minuti (dipende dalla grandezza degli stampi). Sfornate, lasciate intiepidire e decorate con frutta fresca e secca. **Suggerimento:** questa ricetta è perfetta tutto l'anno poiché la frutta secca è sempre reperibile e potete utilizzare ogni tipo di frutta fresca in base alla stagionalità.



**L'IDEA IN PIÙ**

Potete utilizzare una sac à poche per fare riempire i cestini di crema ai bambini così parteciperanno attivamente e si divertiranno. Fatevi aiutare anche a decorare i vostri piatti: vi stupiranno con la loro fantasia.

**VALORI NUTRIZIONALI**

**9%** proteine

**36%** lipidi

**55%**  
carboidrati

**190** kcal/cestino

Per bimbo 6-10 anni: un cestino di frutta, abbinato a una spremuta, o a una tazza di latte è un'idea per una colazione nutriente ed equilibrata.

# Amiamo gli animali



## Un altro motivo per cui il nostro latte fresco Tapporosso è così buono?

Perché tutti i nostri allevamenti sono in possesso di un'attestazione che certifica il benessere animale e seguono un programma strutturato di valutazione del **Benessere Animale** che si ispira alle **5 libertà fondamentali** enunciate dal FAWC (Farm Animal Welfare Council). È proprio grazie a questo programma che **assicuriamo alle mucche la tutela del loro benessere.**



# LATTE E DERIVATI



// C'è chi lo considera una bevanda che accompagna tutti i pasti, chi lo ritiene irrinunciabile solo a colazione e chi, travolto dall'ultima moda alimentare, decide addirittura di bandirlo dalla propria tavola ritenendolo causa di tutte le patologie conosciute e non (tumori, malattie cardiovascolari, malattie cerebrovascolari, diabete di tipo 2, autismo, sovrappeso e obesità). Sta di fatto che, da diversi anni, in Italia si registra una flessione del consumo di latte da parte sia degli adulti sia dei bambini. E questo, malgrado le linee guida suggeriscano l'inserimento di 2-3 porzioni giornaliere di latte e yogurt, cui andrebbero aggiunte 2-3 porzioni settimanali di formaggi. Il latte, infatti, **è un alimento completo, adatto ad una dieta equilibrata tanto degli adulti quanto dei bambini**, per i quali il latte vaccino è consigliato già dopo il primo anno di età. Vediamo perché il suo apporto è così importante nell'alimentazione quotidiana.

## I NUTRIENTI DEL LATTE

**acqua**, che rappresenta l'87-90% del latte;

**Carboidrati Semplici**, fonte preziosa di energia, rappresentati essenzialmente dal lattosio (uno zucchero formato da glucosio e galattosio, la cui digestione dipende dall'enzima lattasi);

**proteine** di alto valore biologico perché complete nella composizione aminoacidica, nonché di elevata digeribilità e biodisponibilità;

**grassi**, il cui contenuto è superiore al 3.5% nel latte intero, intorno al 1.5-1.8% nel latte parzialmente scremato e meno dello 0.5% nello scremato;

**minerali**, tra cui spiccano il **calcio** (che è ad elevata disponibilità, mentre quello presente in altri alimenti quali vegetali, frutta secca, legumi, cereali integrali, è, per diversi motivi, meno disponibile e quindi assorbito in minor misura)





importante per la mineralizzazione delle ossa, per la coagulazione del sangue, e per regolare diverse funzioni tra cui la contrazione muscolare, la trasmissione dell'impulso nervoso, la secrezione ormonale; il **fosforo**, anch'esso costituente fondamentale delle ossa; **magnesio**; **potassio**; **zinco**; **selenio**;

**vitamine**, sia liposolubili (vale a dire solubili nei grassi, la cui quantità è quindi legata al contenuto di grassi del latte, e quindi minore nello scremato rispetto all'intero), in particolare la **vitamina A**, ed in misura minore **D** ed **E**; sia idrosolubili, tra cui spiccano diverse vitamine del gruppo B, in particolare la **B12** e la **B2**, importante nelle vie metaboliche di carboidrati, lipidi e aminoacidi.

Il consumo delle corrette porzioni di latte e yogurt garantisce la copertura del 50% del fabbisogno giornaliero di calcio del bambino. Inoltre, diversi studi hanno dimostrato che **i bambini che consumano scarse quantità di latte e yogurt presentano maggiori problemi di peso.**

## TANTI TIPI DI LATTE

In commercio esistono vari tipi di latte, la cui denominazione indica il trattamento subito, il tempo di conservazione ed anche a chi è destinato:

**latte fresco pastorizzato:** pastorizzato a 72-78° C per 15-20 secondi, si conserva fino a 6 giorni in frigorifero;

**latte fresco pastorizzato alta qualità:** pastorizzato a 72° C per 15-18 secondi, anch'esso si conserva fino a 6 giorni in frigorifero. La pastorizzazione più blanda permette di mantenere una quota maggiore di sieroproteine, per cui il latte alta qualità ha almeno il 15.5% di sieroproteine contro il 14% del latte fresco;

**latte microfiltrato pastorizzato:** il latte scremato viene fatto passare attraverso un filtro dotato di fori piccolissimi che trattengono i batteri presenti nel latte (microfiltrazione). Dopo aver reintrodotta la parte lipidica, viene pastorizzato. L'accoppiata pastorizzazione e microfiltrazione fa sì



che il latte si possa conservare più a lungo, fino al decimo giorno successivo alla pastorizzazione;

**latte sterilizzato UHT** (Ultra High Temperature): sottoposto a trattamento da 135° a 150° C per 2-4 secondi, si conserva fino a 3 mesi a temperatura ambiente;

**latte delattosato o ad alta digeribilità:** viene trattato con l'enzima lattasi che scinde il lattosio nelle sue due componenti, glucosio e galattosio. Il contenuto di lattosio passa così da 4.5-5% a < 0.1% o < 0.01% a seconda che il latte ottenuto sia a basso o a trascurabile tenore di lattosio, rendendolo quindi adatto anche al consumo da parte degli intolleranti.

## LO YOGURT

Lo yogurt, alimento noto all'uomo da millenni, è ottenuto dalla fermentazione del latte ad opera di due batteri, il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. Contiene **proteine, grassi** (variabili da circa un 4% in quello intero, a 1.7% in quello parzialmente scremato per arrivare a meno dell'1% in quello scremato), **carboidrati, minerali** (naturalmente calcio, nonché fosforo, potassio, magnesio) e **vitamine** (vitamina B2, vitamina B12, vitamina A).

Gli yogurt bianchi naturali e quelli greci non contengono zuccheri aggiunti, al contrario di quelli alla frutta ed in particolare dei cosiddetti yogurt per bambini, in cui invece sono impiegati per attenuare il tipico sapore acido e aumentare il gradimento. Ricordate di **leggere sempre attentamente la tabella nutrizionale dei prodotti e di scegliere quello che contiene la minor quantità di zucchero:** una buona educazione alimentare comincia in famiglia non abituando i bambini al gusto troppo dolce!

Essendo un alimento saziante, ricco di nutrienti, che contribuisce alla buona salute della flora batterica intestinale, non eccessivamente calorico (soprattutto nella versione bianca), **lo yogurt è un ottimo alleato per spuntini e merende sane dei bambini.**



**NOTA BENE.** Quando la fermentazione è dovuta a microorganismi diversi (o avviene in associazione ad essi), invece che di yogurt si parla genericamente di **latte fermentati**. Questi possono anche essere arricchiti da **probiotici** (il più delle volte lattobacilli e bifidobatteri), ossia microorganismi che, giunti nell'intestino, si moltiplicano e svolgono svariate funzioni benefiche per il nostro organismo (rendono l'ambiente intestinale sfavorevole a eventuali batteri patogeni, producono sostanze che inibiscono la crescita dei patogeni, stimolano il sistema immunitario dell'ospite).

**Lo yogurt ed il latte fermentato sono più digeribili del latte** perché durante la fermentazione i batteri digeriscono il lattosio, rendendoli, così, fruibili anche da chi è intollerante a questo zucchero.

## FORMAGGI E LATTICINI

Latticini e formaggi non sono sinonimi. Con il termine **latticini** si indicano i derivati del latte che non subiscono la coagulazione della caseina che è la principale proteina del latte (quindi burro, panna, yogurt, ricotta) mentre i **formaggi** sono i prodotti del latte derivati dalla coagulazione della caseina. La ricotta, quindi, non è un formaggio perché derivata dal siero che si separa dalla cagliata durante la caseificazione. Questo fa sì che sia un prodotto molto digeribile e, soprattutto nella versione corretta ovvero senza aggiunta di latte o panna, leggera e poco calorica.

Tra i formaggi possiamo distinguere quelli freschi e quelli stagionati.

I **formaggi freschi** (crescenza, mozzarella) sono privi di crosta, hanno consistenza molle e tempi di conservazione molto brevi. La porzione per un adulto è di 100 g, mentre per i bambini 6-10 anni è di 70-80 g. Si tratta di formaggi costituiti perlopiù da acqua, ma contenenti anche, tra le altre cose, proteine, calcio, grassi saturi, colesterolo.

I **formaggi stagionati**, invece, possono andare da un minimo di 30 giorni di sta-

gionatura (al di sotto di questo limite temporale vengono considerati freschi) fino a 12, 24 o addirittura oltre 30 mesi di stagionatura. Più lunga è la stagionatura, più il contenuto di acqua decresce ed il lattosio viene digerito rendendo il prodotto adatto anche per un consumo moderato da parte degli intolleranti. Naturalmente, questo processo fa sì che aumenti anche il contenuto di tutti gli altri nutrienti (diminuendo l'acqua questi diventano più concentrati), per cui, a parità di quantità, **il formaggio stagionato rispetto al fresco conterrà più proteine, calcio, ma, purtroppo, anche colesterolo e acidi grassi saturi**. Per questo motivo la porzione raccomandata è inferiore: 50 g per l'adulto contro i 30-40 g per il bambino 6-10 anni.

## INTOLLERANZE ED ALLERGIE

Nonostante l'importante ruolo nutrizionale del latte nella nostra alimentazione, non sempre è possibile consumarlo, a causa di intolleranze o allergie. Ma qual è la differenza? Facciamo chiarezza.

**Intolleranza al lattosio:** è una reazione avversa che non coinvolge il sistema immunitario e che causa sintomi dall'intensità variabile (gonfiore, dolore addominale, diarrea). È dovuta alla mancanza totale o a una ridotta produzione o attività dell'enzima lattasi, necessario per la digestione del lattosio. Il lattosio indigerito giunge al colon, dove viene fermentato dalla flora batterica con conseguente formazione di gas, responsabili della sintomatologia. Per diagnosticare tale intolleranza viene eseguito il cosiddetto Breath Test.

**Allergia alle proteine del latte:** è una risposta mediata dal sistema immunitario, che riconosce come nemiche alcune componenti proteiche del latte. La sintomatologia è varia e complessa, e oltre a sintomi gastrointestinali (vomito, reflusso, diarrea, stipsi, ...) può dare sintomi cutanei (eczema, orticaria), respiratori (difficoltà respiratoria, tosse persistente), nonché generali (affaticamento, difficoltà del sonno, ...). Per diagnosticarla è necessario seguire l'iter indicato dal medico di famiglia o dal pediatra, senza intraprendere autonomamente diete squilibrate e inadeguate o ricorrere a strumenti diagnostici inaffidabili quali test generici.

# LATTE E DERIVATI

latte e yogurt: 2-3 porzioni al giorno; formaggi: 2-3 porzioni alla settimana

BAMBINO



ADULTO



LATTE



125 ml



125 ml



YOGURT



125 ml



125 ml



FORMAGGIO  
FRESCO



70/80 g



100 g



FORMAGGIO  
STAGIONATO



30/40 g



50 g



## Budino di Frutta



**Ingredienti** (per un budino da 6 monoporzioni):

- + 250 ml di latte parz. scremato
- + 5 g di agar agar
- + 300 g di fragole + 5-6 per decorare
- + 1 bacca di vaniglia
- + mandorle (facoltative)

**Procedimento:** Lavate e asciugate le fragole, tagliatele a pezzi e mettetele nel bicchiere di un frullatore. Frullate fino ad ottenere una purea omogenea.

Mettete in una pentola il latte con l'agar agar, incidete la bacca di vaniglia, aggiungete il suo contenuto e portate a bollore. Dopo circa 2 minuti versate il frullato di fragole e fate riprendere il bollore. Togliete la vaniglia. Suddividete il preparato negli stampini monoporzione e lasciate intiepidire prima di riporre in frigo. Al momento di servire, capovolgete i budini sui piattini e decorateli con le mandorle e le fragole.

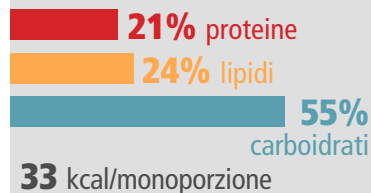
**Suggerimenti:** le fragole dovranno essere di stagione e ben mature, in questo modo non dovrete aggiungere zucchero. Utilizzando frutta di stagione, questa ricetta andrà bene tutto l'anno.



### L'IDEA IN PIÙ

I bambini potranno collaborare attivamente alla realizzazione della ricetta tagliando la frutta e girando il budino (in presenza di un adulto). Potranno inoltre cimentarsi in una divertente prova di abilità riempiendo gli stampini monoporzione!

### VALORI NUTRIZIONALI



**Per bimbo 6-10 anni:** una monoporzione rappresenta un dolce ideale da consumare a fine pasto, leggero e fresco.



# UOVA



// Simbolo di vita e di rinascita, l'uovo, con la sua forma perfetta, è protagonista di miti e simbologie in moltissime culture. Purtroppo, oggigiorno l'offerta alimentare è talmente ricca e varia che spesso dimentichiamo l'importanza rivestita da questo alimento, grazie al suo **alto valore proteico e nutritivo, unito peraltro al basso costo.**

Il freno principale, anche quando si parla di alimentazione dei bambini, è rappresentato dalla domanda: "Ma farà bene mangiare le uova?" La risposta è positiva, e le ragioni affondano le radici nei suoi stessi nutrienti:

**proteine** di elevata qualità biologica;

**minerali**, soprattutto ferro, calcio, fosforo, potassio, zinco;

**colina**, un micronutriente che esplica i suoi effetti benefici non solo a livello epatico (regola la colesterolemia ed ha un ruolo protettivo nei confronti del fegato) e cerebrale (contrastata il declino cognitivo), ma anche sulla salute delle donne (si trova negli integratori assunti durante la gravidanza per prevenire i difetti del tubo neurale), senza contare che contribuisce al normale metabolismo dell'omocisteina (un aminoacido il cui eccesso in circolo rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare);

**vitamine del gruppo B** (B1, B2, B6, B12, biotina, folati), nonché **vitamine liposolubili quali A e D.**

Le uova sono estremamente versatili: possono essere consumate da sole utilizzando diverse modalità di cottura, oppure all'interno di preparazioni dolci o salate. **Si consiglia di consumarne 2-4 a settimana**, ma tale consumo va limitato in caso di calcolosi biliare, colecistite, ipertensione, e nei soggetti a rischio di malattie cardiovascolari.





**Il bambino che pratica attività sportiva trova nell'uovo un valido alleato:** fonte di proteine di alto valore biologico, di ferro facilmente assorbibile, nonché di calcio e fosforo importanti per le ossa, è anche un alimento facilmente digeribile, ideale da inserire nel pasto successivo all'allenamento o alla gara per recuperare al meglio energia e nutrienti consumati.

## UN UOVO, TANTI TIPI DI COTTURA

Quiz al volo: quanti modi conoscete per preparare le uova? **Al tegamino, alla coque, strapazzate, in camicia, come frittata, sode** e chi più ne ha più ne metta. Ma non tutti si equivalgono, infatti il modo in cui si sceglie di cucinarlo influenzerà sia il contenuto di nutrienti sia la digeribilità dell'uovo che andremo a consumare.



La cottura fa perdere parte di quelle vitamine più labili al calore quali la B1, ma, d'altro canto, serve anche per inattivare una proteina presente nell'albume, detta **avidina**, che lega e non rende disponibile la biotina (vitamina coinvolta nel metabolismo di carboidrati, acidi grassi e aminoacidi). Per questo motivo il consumo prolungato ed eccessivo di albume crudo in soggetti sani può causare carenza di tale vitamina. (Curiosità: l'avidina si chiama così proprio per l'avidità con cui lega la biotina!).

La digeribilità dell'uovo, dunque, è condizionata dalla modalità di cottura perché questa ne influenza il tempo di permanenza nello stomaco: **il tuorlo crudo e l'albume appena coagulato (quindi uovo alla coque oppure in camicia) sono la combinazione che garantisce la maggiore digeribilità;** seguono le uova strapazzate (sempre che non ci sia aggiunta di grassi), poi l'uovo intero crudo ed infine l'uovo sodo. Naturalmente, anche le preparazioni che implicano l'uso di grassi come l'uovo al burro o la frittata risultano di più lunga digestione. In sintesi, **eccesso di cottura ed eccesso di grassi rendono l'uovo di più difficile digestione.**

Ancora un consiglio. Quando si preparano le uova alla coque o in camicia, le tempe-

o rature raggiunte non sono alte e il tuorlo resta crudo, per cui è necessario **utilizzare un prodotto fresco, sicuro e ben conservato per evitare contaminazioni alimentari.**

## IL COLESTEROLO DELL'UOVO FA MALE O NO?

L'uovo messo sul banco degli imputati per via del suo contenuto di colesterolo e bandito dalla tavola dei salutisti è un esempio da manuale per comprendere che non sono le singole componenti di un alimento a renderlo importante o potenzialmente pericoloso per la salute di adulti e bambini, ma l'insieme dei costituenti di quell'alimento nonché la frequenza con cui quell'alimento viene consumato e, non ultimo, come viene cucinato.

**Il colesterolo non è né buono né cattivo, è solo... colesterolo!** Nel nostro organismo è un costituente fondamentale delle membrane cellulari, serve per produrre la vitamina D, gli ormoni sessuali, gli acidi biliari. Ma un suo eccesso nel sangue (ipercolesterolemia) causa l'aterosclerosi, ossia la formazione di placche (ateromi) nelle arterie, che possono poi portare alla formazione di trombi e/o emboli, con conseguenze diverse a seconda del distretto colpito.

Non tutto il colesterolo usato dal nostro corpo è assunto con l'alimentazione, ma in parte è anche prodotto dal nostro fegato. La diatriba è sorta quando è emerso che un uovo medio contiene circa 200 mg di colesterolo, mentre il suo fabbisogno quotidiano è di 300 mg. Quindi, **nell'immaginario collettivo, un uovo di gallina si è presto tramutato in una bomba a orologeria per la nostra salute.** In realtà, tanti studi negli ultimi anni hanno fatto emergere che le cose non sono così immediate e lineari. Semplificare, infatti, aiuta a comprendere ma spesso causa anche fraintendimenti.

Nell'uovo, oltre al colesterolo, sono presenti anche **lecitine** che favoriscono il trasporto del colesterolo dalle arterie al fegato e la digestione dell'alimento; **grassi monoinsaturi** che abbassano i livelli di colesterolo LDL (quello cosiddetto cattivo, per intenderci) ed aumentano quelli dell'HDL (il colesterolo "buono"); e **grassi polinsaturi** che diminui-





scono i livelli di colesterolo totale nel sangue, mentre aumentano quelli dell'HDL. A ulteriore conferma, diversi studi hanno ormai dimostrato che il consumo di uova non è correlato ad un aumentato rischio di incorrere in malattie cardiovascolari, eccezion fatta per i diabetici, che, comunque, possono continuare a mangiarle, ma con moderazione.

## CURIOSITÀ

Dai ricordi in bianco e nero di tanti genitori, e a maggior ragione, dei nonni, emergerà almeno un lontano giorno d'estate in cui, **praticati due forellini nel guscio dell'uovo, lo si è bevuto a mo' di shottino!**

Ma consumare l'uovo crudo è veramente un bene o è pericoloso? E l'uovo crudo è più nutriente di quello cotto? Come già spiegato sopra, nell'albume è presente una proteina detta avidina che lega saldamente, rendendola non disponibile al nostro organismo, la biotina, una vitamina importante nel metabolismo di diversi composti. La cottura dell'uovo inattiva

l'avidina rendendola innocua. **Un consumo eccessivo e prolungato di albume crudo** può portare a una carenza di biotina che provoca dermatiti, alopecia, congiuntivite, deficit delle difese immunitarie e problemi a livello del sistema nervoso centrale.

Quando l'uovo viene mangiato crudo, inoltre, una proteina detta albumina non viene assorbita dall'intestino ed è escreta con le feci. La cottura ne provoca la denaturazione e ne permette l'assorbimento da parte del nostro organismo. Per questo motivo **l'uovo cotto risulta più nutriente di quello crudo.**

Inoltre, è bene non dimenticare che **la cottura ha anche un ruolo sanificante perché uccide i batteri potenzialmente patogeni** presenti nei diversi cibi che portiamo sulle nostre tavole, ed in particolare, pensando all'uovo, viene subito alla mente il pericolo di contrarre la salmonellosi.

Avete appena rivisto il **primo capitolo della saga di Rocky** e vi è presa una voglia irrefrenabile di scolarvi una bella caraffa con 4-5 uova crude prima di uscire a correre o andare in palestra? Se la vostra non è una voglia quotidiana, potete anche soddisfarla, a patto di **scegliere uova pastorizzate, fresche, non scadute, integre e conservate propriamente nel frigorifero.**

# LE UOVA

bambino: un uovo 1-2 volte alla settimana;  
adulto: un uovo 2-4 volte alla settimana

BAMBINO



ADULTO



UOVO



1 uovo medio



1 uovo medio

P U O N I M A G E T  
F R I T T A T A N A  
O E M U B L A L O R  
T G C O N I G L I A  
U A L R A C E I A N  
T L I L U S V N B O  
T O C O Q U E A A B  
A C L I S G N N Z R  
B O O C A M I C I A  
S O D O P I C N I C

## Giochiamo un po'

Trova nello schema le parole indicate qui sotto. Con le lettere restanti otterrai la risposta all'indovinello.

**ALBUME - CAMICIA - CARBONARA -  
CONIGLI - COQUE - DOLCI - FRITTATA -  
GALLINA - GUSCI - NEVE - PASQUA - PICNIC -  
REGALO - SBATTUTO - SODO - TEGAMINO -  
TUORLO - ZABAIONE**

### IL PICCOLO PERSONAGGIO MISTERIOSO

Quello in radio ha nome Pio  
Quello nero Calimero  
Nella squadra è un bambino  
Dentro all'uovo è un...

Soluzione: pulcino



## Cloud eggs

uova nuvola



### Ingredienti (per 4 persone):

- + 4 uova
- + 800 g di asparagi
- + zafferano (facoltativo)
- + 1 avocado maturo
- + erba cipollina
- + olio e limone

**Procedimento:** Fate bollire gli asparagi per circa 10 minuti in abbondante acqua con un po' di zafferano. Scolate e impiattate.

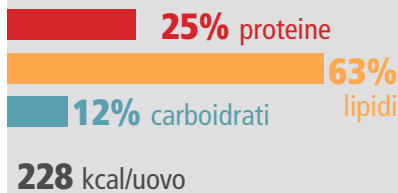
Separate gli albumi dai tuorli, montateli a neve ferma e sistemateli su una placca foderata di carta da forno in modo da formare una nuvola, al cui centro ricaverete un incavo dove porre successivamente il tuorlo. Infornate a 180° C in forno già caldo per circa 5-6 minuti. Aggiungete i tuorli ed infornate per altri 4-5 minuti. Ponete ogni uovo nuvola sugli asparagi. Schiacciate l'avocado aggiungendo olio e limone. Poi, con la sac à poche, decorate i piatti con dei ciuffetti del composto. Tagliate l'erba cipollina, spolverizzate sul piatto e servite. **Suggerimento:** cambiando la verdura potrete portare in tavola questo piatto tutto l'anno!



### L'IDEA IN PIÙ

L'albume montato a neve ben ferma deve rimanere attaccato al contenitore. I bambini più coraggiosi potranno verificare il risultato capovolgendo il contenitore sulla propria testa! Altra sfida, imparare a rompere l'uovo in tre mosse: picchiare il guscio, infilare i pollici nella crepa ed aprirlo!

### VALORI NUTRIZIONALI



Per bimbo 6-10 anni: può essere un secondo piatto alternativo da consumare nel pasto principale, insieme a un primo e a un frutto.

# VIZIATI DI QUALITÀ!

QUANDO LE MATERIE PRIME SONO  
ECCELLENTI ANCHE IL FAST FOOD  
PUÒ TROVARE POSTO IN  
UN'ALIMENTAZIONE SANA.

**NEI NOSTRI PANINI METTIAMO SOLO CIÒ CHE SERVE:  
INGREDIENTI FRESCI E A KM0, SENZA CONSERVANTI,  
ADDITIVI, AGGLOMERANTI O ESALTATORI DI SAPIDITÀ.  
PERCHÉ QUANDO HAI LA QUALITÀ, HAI GIÀ TUTTO.**



**FALLA  
SEMPLICE,  
SCEGLI**



[www.mbun.it](http://www.mbun.it)



# CARNE



// Non siamo i Galli di Asterix e Obelix né gli Antenati di Fred e Wilma, ma a guardare le statistiche del consumo pro-capite di carne in Italia, un po' gli somigliamo: secondo gli ultimi dati Ismea (di inizio 2018), consumiamo quasi 80 kg di carne pro-capite all'anno, quindi un chilo e mezzo alla settimana, **mentre le raccomandazioni sono di consumarne 400-450 g**. E, naturalmente, il discorso si applica anche all'alimentazione dei nostri figli: scomoda eredità del periodo del boom economico che veniva da un'epoca in cui la carne era assolutamente un lusso legato a pochi momenti dell'anno (festività o matrimoni), tanti genitori e soprattutto tanti nonni credono nell'assunto "fettina uguale alimentazione corretta". Oggi, invece, sappiamo che non è così e che per la salute dei nostri bambini (e anche per la nostra) **è meglio privilegiare la qualità rispetto alla quantità: quindi il consumo di carne andrebbe limitato a 2-3 porzioni la settimana**, ma con l'accortezza di scegliere attentamente il prodotto al momento dell'acquisto. In sostanza: la ridotta frequenza del consumo compenserà il costo maggiore per aver scelto carne di qualità. Riassumendo: poca carne ma buona, anzi ottima, da cui l'organismo in crescita dei nostri bimbi potrà trarre tanti importanti nutrienti:

**proteine di elevata qualità biologica**, ossia proteine di buona digeribilità che contengono tutti gli amminoacidi, compresi quelli essenziali che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare ex novo e vanno quindi assunti preformati con la dieta;

**minerali**, quali **ferro** (serve per l'assemblaggio ed il corretto funzionamento dell'emoglobina e della mioglobina, le due proteine responsabili del trasporto dell'ossigeno nel sangue e nei muscoli, rispettivamente, nonché per il funzionamento di diversi enzimi); **zinco** (coinvolto in tante funzioni cellulari, è fondamentale per la crescita e lo sviluppo); **rame** (coinvolto nel metabolismo del ferro e cofattore di diversi enzimi). Ricordiamo che la forma chimica di ferro e zinco di origine animale ne facilita l'assorbimento, rispetto agli stessi minerali derivati dagli alimenti di origine vegetale;

**vitamine**, soprattutto del gruppo B quali: **B3** (costituente dei coenzimi NAD e NADP che prendono parte a diverse reazioni metaboliche); **folati** (implicati nella sintesi di acidi nucleici e amminoacidi, sono coinvolti anche nel metabolismo dell'omocisteina, un amminoacido il cui valore sopra la soglia rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari); **B6** (coenzima coinvolto nel metabolismo di amminoacidi, glucidi, lipidi, nonché in quello dell'omocisteina); **B12** (necessaria per la formazione dei globuli rossi e per il buon funzionamento del sistema nervoso, è presente solo in prodotti di origine animale; anch'essa partecipa al metabolismo dell'omocisteina);

**grassi**: possibile nota dolente della carne, il contenuto in acidi grassi saturi e colesterolo, ossia le componenti lipidiche il cui eccesso è legato a sviluppo di sovrappeso e obesità e ad aumentato rischio di aterosclerosi, è in realtà diminuito nelle carni che arrivano oggi sulle nostre tavole, grazie alla selezione di determinate razze, unita a variazioni nella composizione dei mangimi. Come sempre, la soluzione sta nella moderazione, per cui seguendo la raccomandazione di consumare meno carne ma di maggiore qualità va da sé che non si eccederà neanche nell'assunzione di grassi saturi e colesterolo.

## CARNE ROSSA O CARNE BIANCA?

Per **carne rossa** intendiamo quella di origine bovina, ovina, equina o suina, mentre per **carne bianca** quella di pollo, tacchino e altri volatili, e coniglio. Perché questa distinzione? Da dove nasce? Corrisponde anche a differenze sostanziali tra i due tipi di carne oppure no?

Questa distinzione nasce da una pura osservazione: la carne rossa è più scura, mentre quella bianca è più chiara e questo è dovuto al rispettivo **maggiore o minore contenuto in mioglobina**. La mioglobina è una proteina che serve ad immagazzinare l'ossigeno nei muscoli e a trasportarlo velocemente alle fibrocellule muscolari quando queste si contraggono. Negli animali in cui il lavoro muscolare è più intenso, la quantità di mioglobina è maggiore e da qui il colorito più intenso. **Le fibre rosse sono adatte agli sforzi lunghi** e lavorano in aerobiosi (quindi le reazioni chimiche che portano alla formazione di energia avvengono in presenza di ossigeno) mentre quelle **bianche a sforzi rapidi ed intensi** che sfruttano un metabolismo energetico di tipo anaerobico (avviene in assenza di ossigeno).

Il bovino allevato in modo intensivo, che ha vissuto prettamente in modo "stazionario" oppure macellato da giovane avrà una carne meno consistente perché le fibre rosse non saranno state stimolate, non saranno così ipertrofiche come quelle di un bovino adulto, allevato "come una volta".


L'altra sostanziale differenza che corre tra carni bianche e rosse è la lunghezza delle fibre: più corte nelle prime e più lunghe nelle seconde. Questo, unitamente alla **ridottissima presenza di collagene nella carne bianca, la rende più digeribile** e quindi particolarmente adatta all'alimentazione di bambini ed anziani.


## CURIOSITÀ


### È meglio il ferro della carne o quello degli spinaci?

Quando dagli esami del sangue emerge che siamo carenti di ferro, oltre che ricorrere ai classici integratori, possiamo aiutarci anche con l'alimentazione. I cibi che nell'immaginario collettivo siamo soliti associare all'apporto di ferro sono gli spinaci (retaggio delle mitiche avventure del marinaio Braccio di Ferro, che hanno punteggiato l'infanzia di tanti genitori e nonni) e la fettina di carne. In effetti, entrambi questi alimenti contengono tale minerale, presente però in due forme chimiche differenti.

Il **ferro della fettina**, quindi di origine animale (detto "ferro eme"), è più facilmente assorbito dal nostro intestino, mentre il **ferro inorganico** contenuto, ad esempio, negli spinaci (e in generale in vegetali, legumi, cereali, etc.) lo è soltanto in minima parte. Tuttavia, seguendo, anche a tavola, alcuni semplici accorgimenti, è possibile incrementare la quota di ferro di origine vegetale disponibile per il nostro organismo. Ecco alcune indicazioni:

 **l'acido ascorbico (vitamina C)** favorisce l'assorbimento del ferro non eme, da qui il consiglio di utilizzare il limone per condire le insalate e le verdure in genere oppure di combinare i piatti con alimenti ricchi di vitamina C (agrumi, pomodori, kiwi);

 **i fitati** (presenti in soia, lenticchie, piselli secchi) e i **polifenoli** (come il tannino di tè e caffè) inibiscono l'assorbimento di ferro non eme;

 **il calcio**, contenuto in latte e latticini, inibisce l'assorbimento di ferro non eme, per cui è bene non associarne il consumo.



# La Scheda Porzioni

## LA CARNE 2-3 porzioni alla settimana

BAMBINO



ADULTO



**CARNE ROSSA**  
bovina, suina, equina, ovina



50/60 g



100 g



**CARNE BIANCA**  
pollo, tacchino,  
altri volatili, coniglio



50/60 g



100 g

T A T T E P L O P A  
A T R E N I T S O C  
G A B R A C I O L E  
L N A R A N E L L P  
I A R I S T A L O P  
A P B N R O I E S O  
T M E A S E T T A L  
A I C C I C T I I A  
C I U O L L A V A C  
N F E T T I N E I S

### Giochiamo un po'

Trova nello schema le parole indicate qui sotto. Con le lettere restanti otterrai la risposta all'indovinello.

**ARISTA - BARBECUE - BRACIOLE - CAVALLO - CICCIA - COSTINE - FETTINE - IMPANATA - LATTE - OSEI - POLLO - POLPETTA - RANE - SCALOPPE - TAGLIATA - TERRINA - VITELLO**

#### SPIEDINI REGIONALI

Deliziosi e succulenti, ti si sciolgono tra i denti. Tipici degli Appennini, li chiamiamo...

Soluzione: amsticcini





## Involtini di vitello in umido

### Ingredienti (per 4 persone):

- + 6 fette di vitello (fesa o coscia)
- + 1/2 costa di sedano
- + 15 g di pangrattato
- + mezza cipolla bionda
- + 15 g di pistacchi
- + 300 g di salsa di pomodoro
- + alcuni capperi
- + 20 g di scamorza
- + olio



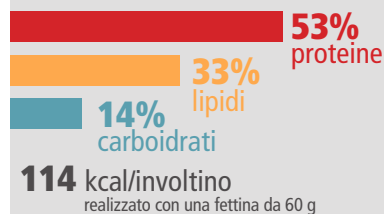
**Procedimento:** Tritate la cipolla, tagliate il sedano a dadini e fate stufare in una casseruola con un cucchiaino di olio e 3 cucchiaini di acqua per circa 8 minuti. Tritate i capperi e i pistacchi e grattugiate la scamorza, quindi aggiungeteli nella casseruola dopo averla tolta dal fuoco. Scaldate un cucchiaino d'olio e tostate il pangrattato. Mescolate con la farcia appena preparata. Cospargete le fette di vitello con il trito ottenuto. Arrotolate e fissate con uno stuzzicadenti. In una padella antiaderente scaldate la salsa di pomodoro con un po' di sale e cuocete gli involtini a fuoco basso per circa 30 minuti. **Suggerimento:** potrete raddoppiare la dose del ripieno e conservarlo in freezer per 2 mesi, così i prossimi involtini saranno più veloci da realizzare!



### L'IDEA IN PIÙ

I bambini si potranno divertire a sgusciare i pistacchi e a metterli in una ciotola, improvvisando una gara di velocità con voi! Potranno, inoltre, grattugiare la scamorza e aiutarvi a riempire e a richiudere gli involtini fissandoli con gli stuzzichini.

### VALORI NUTRIZIONALI



Per bimbo 6-10 anni: abbinato a un contorno (150 g di verdura, cruda o cotta) e a un primo (50-60 g di pasta o riso) rappresenta un pasto completo.



# Una merenda... Lenti & Lode!

**Chi dice che uno spuntino  
correttamente bilanciato dal punto  
di vista nutrizionale non possa  
essere anche gustoso?**

## UNA MERENDA EQUILIBRATA

Come spiega la dottoressa Gabriella Regis, biologa nutrizionista del Babyrun Project, "per un bambino tra i 6 e i 10 anni, una fetta di prosciutto cotto (24 gr), una fetta di pane integrale (30 gr) e due spicchi di mela sono gli ingredienti ideali per una merenda sana e bilanciata che, senza appesantirlo, fornisce al bambino tutti i nutrienti necessari per affrontare al meglio gli impegni pomeridiani".

## PERCHÉ SCEGLIERE LENTI

Ma come rendere una merenda semplice e sana anche appetitosa per i nostri bimbi? La risposta è... **Lenti & Lode!** Il prosciutto cotto pre-affettato in vaschetta Alta Qualità 100% carne italiana della storica azienda piemontese, infatti:



- contiene proteine di alto valore biologico, ottime da abbinare ai carboidrati del pane e a zuccheri, vitamine e minerali della frutta per avere una merenda leggera ma nutriente;
- ha un sapore delicato e inconfondibile, grazie alle ricette originali della famiglia Lenti, che si tramandano da più di 80 anni, e ad una lenta cottura a vapore;
- è realizzato senza l'aggiunta di ingredienti OGM, glutammato e polifosfati;
- è prodotto senza glutine e senza lattosio;
- è adatto anche ai bimbi celiaci o intolleranti al lattosio;
- è prodotto utilizzando soltanto cosce di suino 100% italiane, provenienti da allevamenti selezionati con cura e meticolosità.

Tutte le caratteristiche, ideali, insomma, per appagare il palato dei piccoli e le esigenze dei genitori più attenti alla loro alimentazione.



**lenti**  
DAL PISO PURO COTTO PER PURO PiacERE

[www.lenti.it](http://www.lenti.it)

# SALUMI



// Prosciutto crudo, prosciutto cotto, salame, bresaola, speck, culatello, wurstel, coppa, cotichino... E si potrebbe proseguire ancora a lungo, senza neanche mettersi a fare la distinzione tra le varie tipicità territoriali. Italiani, insomma, popolo di santi, navigatori e... mangiatori di salumi!

**I salumi sono alimenti a base di carne sottoposti a particolari processi di trasformazione, stagionatura**, particolarmente amati da grandi e piccini. Spesso provengono da carni di bovino, suino o ovino; talvolta anche di tacchino o pollo. **Li distinguiamo in insaccati e non**: ai primi appartengono tutti quei salumi (ad es. salame e mortadella), le cui carni lavorate sono inserite all'interno di un involucro perlopiù rappresentato dall'intestino di un animale (o talvolta sintetico). I salumi non insaccati, come prosciutto, speck, bresaola, invece, sono prodotti a partire da parti intere dell'animale, provenienti da differenti tagli, e trasformate secondo diverse metodiche.

Parte integrante della nostra tradizione culinaria, vengono proposti anche ai bambini, che solitamente ne diventano subito grandi estimatori. Ma quali nutrienti ritroviamo nei salumi?

**proteine** di elevato valore biologico: tipiche dei prodotti di origine animale, sono complete di tutti gli amminoacidi necessari al nostro organismo, compresi quelli essenziali;

**Sali minerali**, tra cui potassio, ferro, fosforo, ma soprattutto sodio e cloro, dato l'elevato contenuto in sale, utilizzato per la conservazione;

**vitamine**, soprattutto niacina, biotina, folati, B12;

**grassi**, la cui quota è molto variabile da un salume all'altro, oscillando da valori intorno al 3-5% per bresaola o prosciutto cotto magro fino ad arrivare al 30-35% di pancetta, coppa, salame.

In linea generale, è consigliabile limitare il consumo settimanale dei salumi a una sola

volta alla settimana (25-30 g, corrispondenti a circa 2 fette di cotto e 4 di bresaola, è la porzione per i bambini nella fascia di età 6-10 anni),

**prediligendo quelli con minore contenuto di grassi** (prosciutto cotto e bresaola) e sale. Come per la carne, anche per i salumi vale l'indicazione: pochi ma buoni!

I salumi, inoltre, non dovrebbero essere considerati un di più a fine pasto, come neanche i formaggi, ma **una delle tante fonti di proteine che è bene alternare nel corso della settimana**: carne bianca o rossa, salumi, formaggi, uova, pesce e legumi.

## PROSCIUTTO COTTO

Il più amato dai bambini, è anche il salume più adatto al consumo da parte loro. Ma non tutti i prosciutti cotti sono uguali tra loro e, come per ogni altro alimento, quando lo acquistiamo **è bene dare uno sguardo attento a tutte le diciture impresse sulla confezione**, perché ad un occhio non sprovveduto dicono tante cose:

- il prosciutto cotto può essere **semplice, scelto o di alta qualità** a seconda del grado di umidità che passa dall'82% al 79.5% fino al 76.5% massimo, rispettivamente. Più la qualità della carne di partenza è buona, minore è la quantità di salamoia utilizzata (il mix di sale, acqua, aromi, zuccheri, additivi, che vengono iniettati nella carne durante il processo di trasformazione, e necessaria a garantirne la conservazione), minore sarà il grado di umidità del prodotto finale. Anche la valutazione "occhiometrica" ci può venire in aiuto: fette di prosciutto troppo lucide, che restano attaccate tra di loro, sono indice di alta umidità e minore qualità;
- il cotto migliore (scelto o di alta qualità) deve essere prodotto utilizzando **esclusivamente la coscia di suino**, di cui devono essere chiaramente distinguibili almeno 3 dei 4 muscoli che la compongono;
- nel prosciutto "alta qualità" non troviamo **né polifosfati né proteine della soia**;
- il **contenuto in calorie** del prosciutto dipende dalla quantità di grassi presenti: confrontando le tabelle nutrizionali presenti sulle confezioni di prosciutto cotto, e scegliendo quello con il minor apporto calorico, ci garantiremo un prodotto anche più magro.

## BAMBINI E WURSTEL: PANE, AMORE E... CONSERVANTI

Prodotto tipico di Germania e Austria, il wurstel ha iniziato ben presto a farsi amare anche dagli italiani ed in particolare dai bambini, che ne vanno letteralmente ghiotti. Nati come prodotti di carne suina, oggi li troviamo anche di pollo o di tacchino o misti.



Il genitore più attento, però, si pone sempre molti interrogativi di fronte a questo alimento. I dubbi sono fondati poiché **si tratta di carni processate, con un contenuto elevato sia di grassi saturi sia di sale**, entrambi da limitare poiché fattori di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari e sovrappeso/obesità.

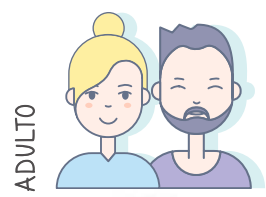
Come orientarsi nell'acquisto? Controllando sempre **la lista ingredienti e la tabella nutrizionale**:

- solitamente i **wurstel di suino** sono quelli con la lista ingredienti più corta, segno che è stata usata una materia prima migliore, rispetto a quelli di tacchino o pollo;
- nel caso di wurstel di pollo e/o tacchino, **evitare quelli che contengono carne separata meccanicamente** (contengono carne di qualità inferiore, ottenuta mediante un processo ad alta pressione che "spreme" le carcasse di polli e tacchini dopo che queste sono state private delle parti migliori quali petto, coscia, ali, etc);
- se la lista ingredienti è particolarmente lunga e **ricca di aromi e conservanti**, meglio lasciare il prodotto nel banco frigo e sceglierne uno più "semplice" (troppi aromi, additivi e conservanti indicano l'impiego di carne di qualità mediocre);
- l'ascorbato di sodio (antiossidante) e il nitrito di sodio (conservante) sono presenti in tutti i wurstel, mentre **solo alcuni hanno polifosfati** (usati come addensanti) oppure glutammato di sodio (esaltatore di sapidità), usati per sopperire alla minor qualità della carne di partenza: voi quali scegliereste?

Come dicevamo, trattandosi di carni processate, è bene limitarne al massimo l'uso, evitando di conservarne scorte in frigo perché "sono così comodi da preparare all'ultimo momento". Un uovo alla coque, un pezzo di Parmigiano, un piatto di riso e piselli, una fettina di carne sono alternative altrettanto veloci da usare a rotazione per i vari pasti settimanali in famiglia.



**I SALUMI** bambino: una porzione (25-30 g) alla settimana; adulto: una porzione (50 g) alla settimana



PROSCIUTTO



2 fette medie



3/4 fette medie



BRESAOLA O SALAME



3/4 fette medie



5/6 fette medie



MORTADELLA



1 fetta media



2 fette medie



## Hamburger di prosciutto



### Ingredienti (per 6 hamburger):

- + 200 g di prosciutto cotto
- + 2 cucchiaini di grana
- + 1 cucchiaio di maizena
- + 1 cucchiaio di pangrattato
- + 1 cucchiaio di latte scremato

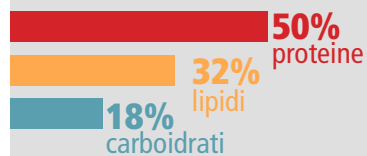
**Procedimento:** Sgrassate il prosciutto e tagliatelo in pezzi. Frullatelo, aggiungete il latte ed il grana fino a quando il composto diventerà omogeneo. Aggiungete la maizena e, se dovesse risultare troppo morbido, anche il pangrattato; poi dividetelo in sei parti uguali. Aiutandovi con il coppapasta o con l'apposito attrezzo componete sei hamburger e, con un coltello, simulate l'effetto delle striature tipiche della griglia. Poneteli in frigo per mezz'ora affinché si rassodino, e poi cuoceteli in una padella antiaderente 2-3 minuti per lato, oppure in forno per 15 minuti a 180° C. **Suggerimento:** raddoppiando le dosi, potrete conservare gli hamburger in più in freezer per circa due mesi. Vi basterà scongelarli e cuocerli per avere una cenetta già pronta.



### L'IDEA IN PIÙ

Sotto la supervisione di un adulto, i bimbi potranno tagliare il prosciutto a striscioline, aggiungere gli altri ingredienti e, una volta ottenuto il composto, divertirsi con mamma e papà a realizzare gli hamburger sperimentando anche forme alternative!

### VALORI NUTRIZIONALI



105 kcal/hamburger

Per bimbo 6-10 anni: un hamburger abbinato a un contorno (150 g di verdura, cruda o cotta) e a un primo (50-60 g di pasta o riso) costituisce un pasto equilibrato.

# PESCE



// Sarà merito della moda del sushi o del martellante invito dei nutrizionisti ad inserire nei menù settimanali **almeno 2 porzioni di pesce**, fatto sta che da alcuni anni il consumo mondiale di questo alimento ha fatto registrare un'impennata, con l'Europa a fare da traino. **L'Italia guida la classifica dei paesi dell'Unione Europea per consumo di pesce: ben 28 kg a testa!**

Nonostante questo incremento, solo il 5% della nostra alimentazione è ricavato dal mare, che pure ricopre il 70% del nostro pianeta. Un rapporto un po' sbilanciato, che si scontra con la constatazione che regimi alimentari legati a maggiore longevità, minore incidenza di patologie cardiovascolari e tumorali, hanno tra le peculiarità proprio un maggior consumo di pesce a discapito di quello della carne (come la dieta Mediterranea o la dieta giapponese). Andiamo, quindi, a scoprire insieme che cosa portiamo in tavola quando serviamo un succulento sgombrò al forno o delle penne con il salmone:



**proteine** di elevato valore biologico, contenenti tutti gli aminoacidi necessari al nostro organismo, compresi quelli essenziali. Rispetto alla carne, le fibre che compongono i muscoli del pesce sono povere di tessuto connettivo e più corte. Ciò fa sì che il pesce si cuocia più velocemente e sia più facilmente digeribile;

**lipidi:** in particolare, i pesci contengono meno grassi saturi rispetto alla carne ed al contempo sono un'importante fonte di acidi grassi essenziali (acido linoleico e acido  $\alpha$ -linolenico), precursori degli acidi grassi polinsaturi a lunga catena noti come **omega-6** e **omega-3**, rispettivamente. Inoltre, il pesce rappresenta un'ottima fonte anche di due importanti omega-3 a lunga catena, detti EPA e DHA. Come mai tanta attenzione verso questi grassi dalle sigle astruse? Perché sono coinvolti nella regolazione della pressione arteriosa, nella coagulazione, nella risposta immunitaria ed in quella infiammatoria, nella funzione renale, nonché nella costituzione delle membrane delle cellule nervose e delle cellule cardiache. Queste e altre funzioni fanno sì che il consumo di questi grassi si correli con una diminuzione di malattie



cardiovascolari, nonché con effetti positivi sullo sviluppo cerebrale di feti e neonati;

**vitamine**, sia liposolubili quali la **vitamina A** e la **D** (di quest'ultima vitamina, importante per la mineralizzazione delle ossa e per la regolazione genica in diversi tipi cellulari, il pesce rappresenta la principale fonte alimentare), sia idrosolubili quale la **vitamina B12** (importante per la formazione dei globuli rossi; per il metabolismo dell'omocisteina, aminoacido legato al rischio cardiovascolare; per la buona salute del sistema nervoso);

**minerali**, quali **ferro** (fondamentale per il trasporto dell'ossigeno nell'organismo e per il funzionamento di diversi enzimi), **iodio** (i prodotti della pesca sono gli alimenti con il maggior contenuto di tale minerale, indispensabile per il corretto funzionamento della tiroide poiché componente fondamentale degli ormoni tiroidei), **fosforo** (importante nella costituzione del tessuto osseo), **zinco** e **selenio** (entrambi coinvolti, tra le altre cose, nella difesa dell'organismo contro lo stress ossidativo).

## COME SCEGLIERE IL PESCE ADATTO AL CONSUMO IN FAMIGLIA

È quindi opportuno abituare i bambini al consumo di questo alimento.

Ma tra i tanti, chi sa quali pesci pigliare?

Come indicazioni, teniamo a mente soltanto queste semplici due: **pesce azzurro** e **pesce di piccola taglia**.

Il pesce azzurro (sardine, acciughe, aguglia, sgombro, aringa, lanzardo, ...) è un gruppo eterogeneo di pesci, generalmente di piccola pezzatura, dal colore azzurro-argento, il cui pescato abbondante ne favorisce il prezzo ridotto. Si tratta di pesci comuni nel Mar Mediterraneo, più grassi rispetto ad altri pesci come il nasello o l'orata o il branzino, ma ottimi per tutta la famiglia, perché **la percentuale di grassi è molto spostata verso gli omega-3** di cui abbiamo parlato sopra, importanti per la buona salute di cuore e arterie e per lo sviluppo cerebrale. Per quanto riguarda le dimensioni, meglio privilegiare i pesci piccoli e consumare sporadicamente quelli di taglia maggiore (come tonno e pesce spada): questi ultimi, avendo una vita media più lunga ed essendo alla fine della catena alimentare, tendono ad accumulare maggiori quantitativi di inquinanti, tra cui il temuto



mercurio (o meglio il metilmercurio, suo derivato organico presente nei pesci, principalmente nel tonno).

### Ricordate il Cappellaio Matto

**di Alice nel Paese delle Meraviglie?** Si pensa che Lewis Carroll l'abbia creato basandosi sui tanti casi di disturbi mentali che nella sua epoca colpivano i cappellai, causati proprio dall'alta esposizione al mercurio, usato per la lavorazione del feltro. Infatti, questo metallo pesante è neurotossico, e proprio il metilmercurio è quello a cui dobbiamo prestare maggiore attenzione perché più facilmente assorbito e accumulato nel nostro organismo.

Un altro grande dubbio che si pone acquistando il pesce è se sia **meglio fresco oppure surgelato**. Dal punto di vista nutrizionale, non ci sono differenze significative, per cui entrambi sono ottime scelte. Il pesce surgelato permette di pianificare meglio la settimana, garantendoci la scorta giusta per i diversi pasti. L'importante è che venga mantenuta la catena del freddo fino a quando verrà consumato, per cui al momento dell'acquisto scartiamo le scatole che presentano il cartone bagnato o alterato. Il freddo, inoltre, rappresenta, oltre alla cottura, l'unico altro metodo efficace per debellare l'anisakis, il temuto parassita che si trova in tanti pesci e che, introdotto nel nostro organismo, causa dolori addominali, nausea, vomito talvolta anche occlusione intestinale. Infine, per preservare al meglio le caratteristiche nutrizionali, **è bene scongelarlo lentamente, in frigo**, evitando così di danneggiare le cellule del pesce causando la perdita di nutrienti. Inoltre, alcune tossinfezioni si possono sviluppare lasciando il prodotto fuori frigo per il tempo necessario allo scongelamento, mentre se questo avviene in frigo questi agenti patogeni non sono in grado di proliferare e causare intossicazioni. Se invece preferiamo andare ad acquistare dal pescivendolo di fiducia, poniamo attenzione ad alcune caratteristiche del prodotto, **garanzia della sua freschezza**:

- la **pupilla** del pesce deve essere sporgente e bella brillante;
- la **consistenza** della carne deve essere soda;
- deve **profumare** di mare;
- le **branchie** devono essere rosse e umide, non smorte e secche;
- le **squame** devono essere ancora ben aderenti alla carne.



## PESCI MAGRI E PESCI GRASSI



I pesci rappresentano una valida fonte di grassi omega-3, così importanti per il benessere dell'organismo, ma non tutti i pesci ne contengono in egual quantità. Esistono pesci più magri ed altri più grassi, suddivisibili in base alla percentuale di grasso contenuta:

- **meno dell'1%** (molto magri), tra cui merluzzo, scorfano, luccio
- **1-3%** (magri), tra cui sogliola, spigola, cernia
- **3-10%** (semi-grassi), tra cui trota, tonno, sarda
- **superiore al 10%** (grassi), tra cui sgombro, salmone, sardina e, sopra tutti, l'anguilla.

### CURIOSITÀ

**Cotolette o bastoncini di pesce, pari sono.** O almeno, tra di loro, perché rispetto al solo pesce le differenze ci sono eccome. Si tratta di cibi industriali, impanati e pre-fritti, i cui valori nutrizionali si discostano notevolmente da quelli di un qualsiasi filetto di pesce. Proviamo a fare un agile confronto (e replicatelo anche voi alla prossima spesa!):

100 g di filetto di merluzzo surgelato contengono 15.6 g di proteine, 0.6 g di lipidi (di cui 0.1 g saturi) e 0 g di carboidrati, per un apporto calorico di **68 kcal**;

100 gr di bastoncini di filetto di merluzzo (pari a circa 4 bastoncini) contengono 13 g di proteine, 8.2 g di grassi (di cui 1 g saturi) e 21 g di carboidrati (di cui 1.1 g di zuccheri semplici), per un totale di **212 kcal**.

Queste differenze sono dovute al fatto che nei bastoncini solo il 60% del prodotto è dato dal pesce (in altri prodotti arriva anche sotto il 50%) mentre il resto è rappresentato dall'impanatura (fonte di carboidrati), dall'olio usato per la pre-frittura (fonte di lipidi), dal sale aggiunto per aumentarne la palatabilità, dai vari additivi (quali paprica e curcuma che servono per conferire il tipico colore dorato all'impanatura). Oltretutto, portando in tavola un prodotto industriale, cioè ultra-trasformato, più che una fonte di proteine di elevato valore biologico e grassi omega-3, andremo a servire una fonte di grassi saturi e sale aggiunto non auspicabili. Per tutti questi motivi, è fortemente consigliato **un uso sporadico di questi e di tutti i prodotti industriali, soprattutto nei bambini** per prevenire futuri problemi di sovrappeso o obesità.

# IL PESCE

2-4 porzioni alla settimana

BAMBINO



ADULTO



PESCE, MOLLUSCHI,  
CROSTACEI  
FRESCHI O SURGELATI



70/80 g



150 g



PESCE, MOLLUSCHI,  
CROSTACEI  
CONSERVATI



25/30 g



50 g





## Torta di acciughe e patate



### Ingredienti:

- + 1 kg di patate
- + 600 g di acciughe o altro pesce azzurro
- + 125 g di mozzarella a cubetti
- + 3 tuorli
- + 50 g di latte (facoltativo)
- + noce moscata
- + prezzemolo
- + 2 cucchiaini di semola di grano duro
- + 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- + limone (qualche goccia)
- + sale e pepe
- + aglio

**Procedimento:** Pulite le acciughe lasciando intatte le codine; asciugatele e conditele con olio, sale, pepe, limone e uno spicchio d'aglio. Lessate le patate con la buccia, schiacciatele e unitele con tuorli, sale, noce moscata e prezzemolo tritato. Al bisogno, ammorbidite con il latte. Su una spianatoia cosparsa con la semola adagiate il composto creando rotoli dello stesso spessore. Bagnate la carta da forno, foderate una teglia rotonda e distribuite lungo la circonferenza le acciughe, con la polpa rivolta verso l'alto e le code all'esterno. Sopra, adagiate i rotoli e avvolgetevi intorno le acciughe. Ripetete l'operazione per 3 volte. Distribuite i cubetti di mozzarella sopra i rotoli. Infornate per 30 minuti a 180° C. Una volta sfornata, spennellate di olio e servite.



### L'IDEA IN PIÙ

Sorprendete i bambini facendo loro schiacciare le patate nello schiacciapatate. Scopriranno che la buccia rimane all'interno e la patata schiacciata finisce nel contenitore! Coinvolgeteli anche nell'avvolgere le acciughe intorno ai rotoli.

### VALORI NUTRIZIONALI

	<b>32%</b> proteine
	<b>32%</b> lipidi
	<b>36%</b> carboidrati
<b>157</b> kcal/per fetta (porzionando in 15 fette)	

Per bimbo 6-10 anni: due o tre fette (a seconda dell'età) abbinate ad una porzione di verdura e a un frutto rappresentano un pasto equilibrato. Nell'altro pasto principale della giornata, è bene ridurre le proteine (es. minestrina con parmigiano e contorno).



# ALIMENTAZIONE VEGANA

// "Farina di ceci, latte di soia, alga Kombu, frutta e verdura di stagione". Di chi sarà mai questa lista della spesa? Forse di una **famiglia vegana**. Che la spinta sia etica, ambientalista, religiosa, salutista o un mix di tutte queste, la scelta di seguire uno stile di vita vegan sta coinvolgendo sempre più famiglie italiane.

Tante società mediche o di dietetica (tra cui l'ADA, ossia l'American Dietetic Association, ed anche il nostro Ministero della Salute) hanno chiaramente affermato che **un'alimentazione vegetariana o vegana, ben pianificata, è sicura ed attuabile da tutti i soggetti in salute, indipendentemente dall'età**.

## PRO E CONTRO



Tra i benefici si possono elencare:





- riduzione dei fattori di rischio cardiovascolare;
- miglior profilo lipidico (e cioè minore quantità di trigliceridi e colesterolo in circolo);
- minore incidenza di sovrappeso o obesità;
- pressione arteriosa più bassa;
- protezione verso lo sviluppo di patologie tumorali, ipertensione e diabete di tipo 2.

✦ Sul versante negativo, invece, annoveriamo:

- valori più alti di omocisteina nel sangue (un fattore di rischio cardiovascolare);
- minore densità ossea (predisponente all'osteoporosi).



## TANTI MODI DI MANGIARE VEGETARIANO

-  **ovo-latto vegetariani:** non consumano carne, pesce, molluschi, crostacei, ma mangiano uova e prodotti caseari;
-  **latto-vegetariani:** oltre a carne e prodotti ittici non consumano uova;
-  **ovo-vegetariani:** non consumano carne, prodotti della pesca o prodotti caseari, ma solo uova;
-  **vegani:** non consumano nessun prodotto di origine animale, compreso il miele.



## FAMIGLIE E BAMBINI VEGANI: CRITICITÀ NUTRIZIONALI E COME AFFRONTARLE

L'alimentazione vegana, escludendo molti alimenti, può determinare criticità che una famiglia impara a gestire se **opportunamente seguita da un medico o da un nutrizionista**. Il rischio maggiore è di assumere poche calorie e proteine, perché i vegetali sono poco energetici ma molto sazianti, e questo è tanto più vero nei bambini che hanno una capacità riempitiva dello stomaco inferiore.



Inoltre, è fondamentale variare il più possibile gli alimenti per evitare di introdurre **quantità eccessive di alcune sostanze** (fitati, nitrati, fitoestrogeni, fibre) o **insoddisfacenti di altre** (vitamina B12, vitamina D, calcio e così via).

**Proteine:** quelle vegetali hanno un valore biologico inferiore rispetto a quelle animali, per cui i bambini vegani dovrebbero assumerne di più. Ottime fonti vegetali di proteine sono: tofu, tempeh, bulgur, seitan, legumi, cereali, frutta secca (in particolare le mandorle).

**Vitamina B12:** rappresenta la criticità maggiore. Una sua carenza determina anemia e disturbi a carico del sistema nervoso. L'indicazione è quella di ricorrere

si all'uso di alimenti fortificati (bevande vegetali, cereali per la prima colazione, analoghi della carne, lievito alimentare), ma sicuramente anche a una integrazione.

**Vitamina D:** la carenza di questa vitamina causa disturbi nella salute delle ossa. L'uso di alimenti fortificati o di supplementi è utile ogni volta che l'esposizione al sole è limitata e non sufficiente alla sua produzione.

**Calcio:** diversi alimenti vegetali (legumi, ortaggi a foglia verde, soprattutto Brassicacee, prodotti a base di soia, frutta secca, semi) sono buone fonti di calcio. Tuttavia, alcune verdure (spinaci, bietole, barbabietole) andrebbero limitate perché contengono abbondanti quantità di ossalati e fitati che, legandolo, ne limitano la biodisponibilità. I vegani possono integrare mediante alimenti fortificati o con il consumo di acqua ricca di calcio.

**Ferro:** è importante che i vegani assumano più ferro degli onnivori, poiché la sua biodisponibilità da alimenti vegetali è limitata. Parallelamente, si possono adottare alcune accortezze per aumentarla: consumare cibi ricchi di acido ascorbico (ossia vitamina C, quali peperoni, kiwi, agrumi, fragole, pomodori) insieme ai cibi ricchi di ferro (legumi, frutta secca, quinoa, amaranto, semi oleaginosi); ricorrere a macinazione, ammollo e germinazione per preparare il cibo ed utilizzare il pane prodotto con lievito madre; usare cibi fortificati.

**Zinco:** fitati, ossalati e alcune fibre interferiscono con l'assorbimento dello zinco contenuto in cereali integrali, legumi, frutta secca, semi. Soluzioni? Ricorrere a macinazione, fermentazione, germogliatura, lievitazione con lievito madre e assumere più zinco rispetto agli onnivori. L'assorbimento, inoltre, aumenta se contemporaneamente si assumono frutta o verdura ricche di acidi organici (come le Brassicacee, cioè broccoli, cavolfiore, cavolo verza, cime di rapa e così via).

**Iodio:** sempre più sta emergendo la criticità anche di questo minerale, fondamentale per la funzione tiroidea, all'interno delle diete vegane. L'indicazione è di utilizzare sale iodato ed eventualmente ricorrere all'impiego di alghe.

**Omega-3:** fonti "vegane" di questi acidi grassi essenziali sono i semi di lino, di canapa, di chia, la frutta secca (soprattutto noci) e relativi olii derivati, ed alcune alghe. Al contempo è importante che i vegani limitino l'assunzione di grassi saturi e idrogenati (quindi di prodotti industriali) e che tengano sotto controllo il consumo di fonti di omega-6 (olio di mais, olio di girasole).





## Ravioli verdi e tofu



**Ingredienti** (per circa 60 ravioli piramidali):

### PER LA PASTA

- + 180 g di farina integrale
- + 45 g di semola
- + 2 cucchiaini di EVO
- + 85 ml circa di acqua
- + 1 pizzico di curcuma
- + 1 pizzico di sale

### PER IL RIPIENO

- + 300 g di erbe miste (erbette, spinaci, cime di rapa...)
- + 120 g di tofu
- + 2 cucchiaini di erbe aromatiche a piacere

### PER IL SUGO

- + 500 g di pomodorini
- + 1 scalogno
- + 1 cucchiaini di EVO

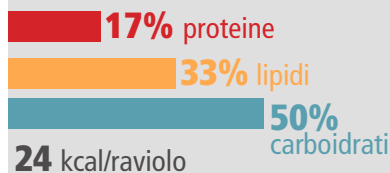
**Procedimento:** In una padella, cuocete le erbe miste, il tofu a pezzetti e le erbe aromatiche. Lasciate raffreddare e frullate. Su una spianatoia riunite le farine, la curcuma, il sale, l'olio e, poco alla volta, l'acqua. Ottenuto il panetto, lasciatelo riposare per mezz'ora. In un'altra padella scaldate l'olio, ponete lo scalogno tritato ed i pomodorini e cuocete per 30 minuti. Stendete la pasta, tagliatela in quadrati di 4 cm di lato e ponete al centro un cucchiaino di ripieno. Bagnate i lati del quadrato e chiudetelo a forma di piramide. Preparati tutti i ravioli, cuoceteli in acqua salata (due minuti dovrebbero bastare), saltateli nel sugo e servite. **Suggerimento:** variando le verdure per il sugo e/o il ripieno, potrete usare questa ricetta tutto l'anno!



### L'IDEA IN PIÙ

Fate mettere le mani in pasta ai bambini: coinvolgeteli sia per preparare il panetto sia quando si tratterà di tirare la pasta con il mattarello. Inoltre, si divertiranno aiutandovi a riempire e chiudere le "piramidi".

### VALORI NUTRIZIONALI



Per bimbo 6-10 anni: 15-20 ravioli con il sugo, abbinati a una porzione di verdura e una di pane (meglio se integrale) costituiscono un pasto completo.

## BIBLIOGRAFIA

### Per i contenuti:

- "LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana", SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana, SICS Editore Srl, IV Revisione - Il ristampa, 2016
- "Le basi molecolari della nutrizione", Giuseppe Arienti, Piccin Nuova Libreria Spa, IV edizione, 2016
- "Il latte vaccino - Ruolo nell'alimentazione umana ed effetti sulla salute", Nutrition Foundation of Italy, 2016
- "Report consumo alimentari primi nove mesi 2018", Ismea, 2018
- "The food pyramid and the environmental pyramid", Andrea Poli - Barilla Center for Food & Nutrition, 2010
- "Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition", Agnoli C. et al; Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases (2017) 27, 1037-1052
- "Nutrire il pianeta, nutrirlo in salute - Quaderni del Ministero della Salute", n. 25, ottobre 2015
- "Disciplina della produzione e della vendita di taluni prodotti di salumeria", Decreto Ministeriale del 21 settembre 2015 (rivisto nel 2016)

### Per la composizione degli alimenti:

- <http://www.bda-ieo.it>

### Per le porzioni giornaliere/settimanali dei vari alimenti:

- "Piramide alimentare transculturale", Società Italiana di Pediatria, 2017

# GABRIELLA REGIS

biologa nutrizionista



## BAMBINI IN SOVRAPPESO

Correzione delle errate  
abitudini alimentari  
di bambino e famiglia  
e piani alimentari  
personalizzati



## GESTANTI E NEO-MAMME

Consulenze nutrizionali  
e piani alimentari per  
la gravidanza e recupero  
della forma fisica  
post-partum



## SPORTIVI E ATLETI

Educazione alimentare  
e pianificazione  
dell'apporto calorico  
e nutrizionale in base  
al tipo di attività svolta



## VEGETARIANI E VEGANI

Stesura di diete  
personalizzate,  
calibrate sulle esigenze  
di un corretto apporto  
di macro e micronutrienti



## Dott.ssa Gabriella Regis

Biologa Nutrizionista  
Iscrizione Albo: AA\_079455



Tel. 339.7960535  
(al numero  
su appuntamento)



[gabry.regis@libero.it](mailto:gabry.regis@libero.it)



[www.nutrizionistaregis.it](http://www.nutrizionistaregis.it)



# COSE BUONE per la TUA FAMIGLIA



## Cibo sano, sicuro e garantito

**Vendita diretta, turismo ed ecosostenibilità.** Sono questi i 3 punti cardine di Campagna Amica, punto di riferimento, fin dalla sua nascita nel 2008, **per chi ha a cuore l'ambiente, il proprio territorio, la qualità dei consumi e gli stili di vita.**

Promossa da Coldiretti, Campagna Amica si pone, infatti, a tutela delle tradizioni e della cultura, della salute, della sicurezza alimentare, dell'equità, dell'accesso al cibo a un giusto prezzo, dell'aggregazione sociale e del lavoro.

**Con una rete di oltre 10mila punti radicati su tutto il territorio italiano,** fanno parte di Campagna Amica i mercati, gli agriturismi, le fattorie e molto altro.

**Per scoprire al meglio Campagna Amica in Piemonte, visita il sito [www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it)**

