Impariamo di gusto

con alcuni consigli...
ricette della nostra tradizione
anche senza glutine
e con poco sale iodato

Dedicato alle mamme, ai papà e ai loro bambini!

Per uno stile di vita corretto

Azienda ULSS 6 Euganea

L'Azienda ULSS n. 6 Euganea, opera nel campo della solidarietà sociale, dell'assistenza, della riabilitazione e della prevenzione. Il Dipartimento di Prevenzione cura le attività di promozione della salute incoraggiando l'adozione di sani e corretti stili di vita attraverso azioni mirate.

Queste attività sono inserite all'interno del Piano di prevenzione Aziendale 2015 - 2018 in applicazione all'obiettivo del Piano Nazionale e del Piano Regionale di Prevenzione "Ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT)" che si colloca all'interno del contesto più ampio della politica Salute 2020 della Regione Europea dell'OMS e del Piano di azione globale per prevenzione e controllo delle Malattie Croniche Non Trasmissibili.

Per raggiungere l'obiettivo è necessario agire su fattori di rischio modificabili/determinanti da contrastare (fumo, alcool, alimentazione non corretta, sedentarietà) e su fattori di rischio intermedi (sovrappeso/obesità, ipertensione arteriosa, dislipidemie). Per promuovere la salute, in tutte le fasce d'età, è indispensabile rafforzare e confermare il patrimonio comune di pratiche preventive e far rete tra enti pubblici e privati in ambito sanitario e non, in primo luogo con la scuola.

La promozione di stili di vita sani è importante fin dai primi anni di vita, basti con-

siderare i dati epidemiologici riguardanti la salute dei bambini. In Italia lo studio "Okkio alla Salute" (2016) ha evidenziato dati preoccupanti: in particolare nel Veneto il 25% dei bambini è in sovrappeso o obeso;solo il 20% effettua attività fisica almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni alla settimana come raccomandato; il 20% ha la TV in camera e il 33% gurda la TV o videogiochi per oltre 2 ore al giorno. Solo il 24% dei bambini va a scuola a piedi o in bicicletta. Le cose non vanno meglio sulle abitudini alimentari: il 5% dei bambini salta la prima colazione, il 37% assume una colazione sbilanciata in termini di carboidrati e proteine ; il 57 % fa una merenda di metà mattina non adeguata; il 36% non consuma quotidianamente frutta ed il 37% non mangia tutti i giorni la verdura. Il 36% beve quotidianamente bevande zuccherate e/o gasate.

I Servizi Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, afferenti al Dipartimento di Prevenzione, sono da anni impegnati a promuovere corretti stili di vita con riferimento all'alimentazione ed all'attività motoria fin dalla più giovane età.

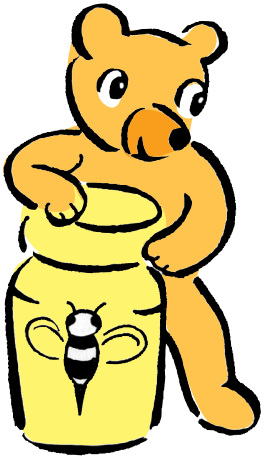
Da circa un decennio questi Servizi attuano il programma "Una fiaba da mangiare, con l'orsetto Alim impariamo di gusto!", dedicato ai piccolissimi e alle loro famiglie. Grazie alla collaborazione con Confartigianato Padova, ogni anno i bambini delle scuole che partecipano, mettono le mani in pasta e preparano pizze, pane, biscotti, gelati con metodologie innovative di apprendimento basate sulla manipolazione e il gioco. Gli artigiani portano in classe ingredienti freschi di produzione locale, per abituare i bambini al gusto di alimenti naturali e facendo vedere con quanta cura ed attenzione vengono prodotti. Nell'ambito di questo programma viene stampato un libretto dedicato alle famiglie che descrive i benefici della dieta mediterranea. Le ricette adeguate all'età dei bambini, alcune studiate solo con ingredienti senza glutine, sono predisposte dagli artigiani per i laboratori dei bambini e studiate dai nutrizionisti e dietiste dell'Aulss 6 Euganea; possono quindi essere facilmente realizzate a casa dai genitori con l'aiuto dei piccoli chef!

IL DIRETTORE GENERALE
Dr. Domenico Scibetta

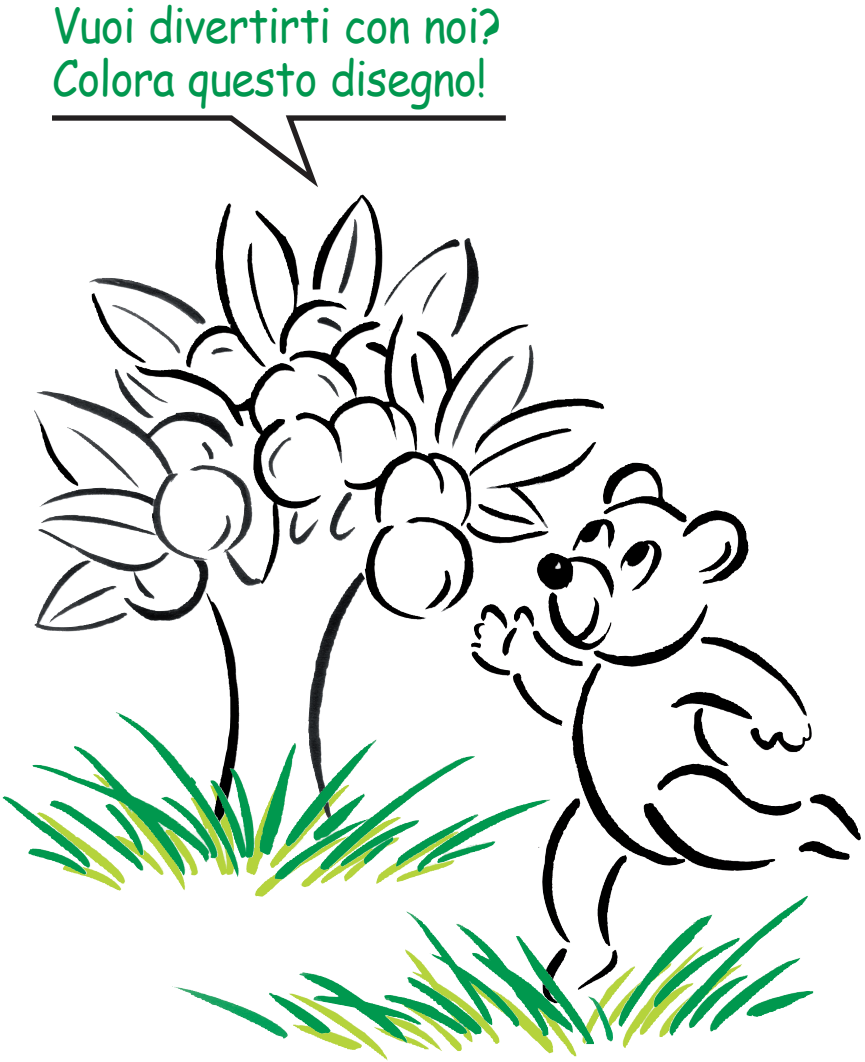
Alimentiamo qualità

Unione Provinciale Artigiani di Padova

"Impariamo di gusto" è un programma educativo al quale Confartigianato Padova tiene particolarmente. L'iniziativa offre infatti la possibilità di trasmettere ai bambini il valore di un'alimentazione sana, fatta di ingredienti del territorio, lavorati con metodo artigianale.
Tutto questo rappresenta uno straordinario patrimonio che la nostra Associazione vuole difendere e far conoscere anche ai più piccoli.
Perciò, da anni i nostri artigiani - pasticcieri, gelatieri, panificatori, pizzaioli - si impegnano a promuovere nelle scuole l'importanza di una sana alimentazione.
Con questo spirito abbiamo deciso di collaborare nella nostra provincia con l'Azienda ULSS 6 Euganea. Insieme, attraverso i laboratori del programma "Impariamo di gusto", vogliamo far comprendere ai bambini che un'alimentazione salutare è importante per la loro crescita.



Nicola Trentin
Presidente del Sistema di Categoria Produttori Alimentari
di Confartigianato Padova


Vuoi divertirti con noi?
Colora questo disegno!

Impariamo di gusto

Cari genitori, questo opuscolo è per VOI! Leggendolo, insieme ai vostri bambini, imparerete semplici e importanti regole per farli crescere sani, robusti e belli.
Due le azioni che potranno diventare vostre:
- un'alimentazione equilibrata, ricca di alimenti di stagione e del territorio;
- lo svolgimento di attività fisica (per i bambini circa sessanta minuti al giorno).

RICORDATE che i bambini imitano i genitori!

Energia per tutti

Mangiare bene va d'accordo con il vivere bene, ossia con il "muoversi". Giocate, fate sport cercando di rimanere il meno possibile davanti alla televisione o ai videogames!
Per fare queste attività è bene distribuire l'energia degli alimenti in modo diverso durante la giornata. Come?

Prima colazione: 15-20%
Merenda metà mattino: 5%
Pranzo: 35-40%
Merenda del pomeriggio: 5-10%
Cena: 30-35%

Mangiamo cose diverse ogni giorno

Si devono mangiare alimenti diversi affinché il corpo riceva tutti i nutrimenti di cui necessita. Infatti non esiste un "alimento completo" che da solo sia capace di far crescere i bambini e far star bene gli adulti. Gli alimenti hanno delle caratteristiche e delle funzioni precise e, in base a queste, sono stati suddivisi in gruppi alimentari caratterizzati ciascuno da un componente nutritivo principale. È importante che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura anche di variare le scelte nell'ambito di ciascun gruppo. Quindi... vedi il canguro e la piramide del movimento!

Se vuoi essere un campione...

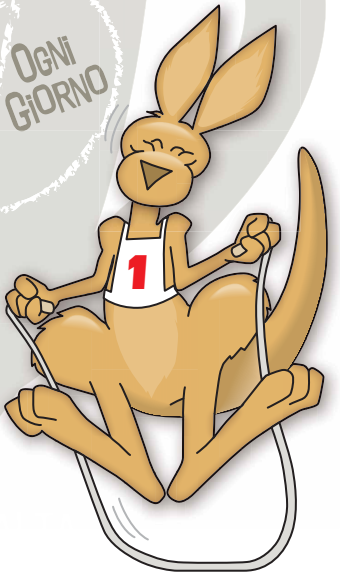
E' importante mangiare le cose giuste, nel momento giusto e nella giusta quantità

Ogni giorno

Frutta e verdura	5 porzioni
Cereali	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)
Latte e yogurt	3 porzioni

Ogni settimana

Carne	2-3 volte
Pesce	2-3 volte
Legumi	3 volte
Uova	2 volte
Formaggio	2 volte
Condimenti	3 cucchiai di olio extravergine di oliva al giorno
Dolci	1-2 volte la settimana



Vivi in movimento, guadagna salute!

La piramide del movimento

Il movimento fa bene non soltanto alla forma fisica, ma anche alle ossa, al cuore e all'umore. L'attività fisica è gioco e divertimento, quindi passeggiare, pedalare, giocare con gli amici all'aria aperta.

Società Italiana di Pediatria

Cosa mangio a colazione?

La mattina è bello alzarsi in tempo per fare una BUONA COLAZIONE:
1 tazza di latte
2/3 biscotti
oppure
1 porzione di cereali
oppure
una fetta di pane con marmellata
...e sempre 1 frutto di stagione

Cosa mangio per lo spuntino di metà mattina?

La merenda deve essere uno spuntino leggero e nutriente, la quantità giusta per arrivare a pranzo con appetito.
Bastano: 1 yogurt oppure
1 frutto o una piccola fetta di pane
...e 1 bicchiere di acqua

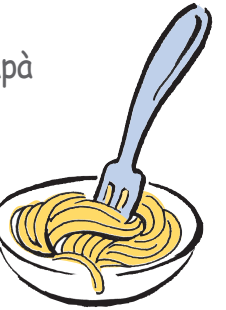
Cosa mangio per la merenda del pomeriggio?

Il pomeriggio dobbiamo correre, giocare all'aperto e fare sport.
La merenda deve essere fresca e gustosa per caricarci di energia.

1 frutto e 1 vasetto di yogurt
oppure 1 gelato artigianale di frutta
oppure 1 piccolo panino con formaggio e una spremuta di agrumi
oppure 1 porzione di dolce artigianale e una spremuta di agrumi
oppure 1 frullato di frutta fresca e latte.

e...
ricordiamoci di bere 2 bicchieri d'acqua.
L'acqua ci serve per correre e giocare!

Cosa mangio a pranzo?



Impariamo di gusto... insieme con la mamma ed il papà
ad apparecchiare la tavola con allegria
ed a preparare la verdura che deve essere
sempre presente, cotta o cruda e di stagione.
Variamo le scelte degli alimenti che cuciniamo
per la nostra famiglia.
Un primo piatto a base di cereali
(pasta o riso o farro o orzo o polenta),
un secondo piatto (pesce o legumi o carne o formaggio o uova),
un contorno di verdura fresca o cotta e di stagione,
un pezzo di pane,
un frutto di stagione,
uno o due bicchieri d'acqua.

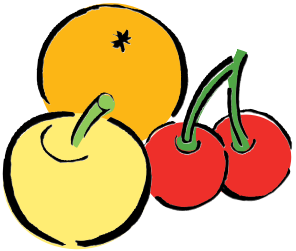
Ricordiamoci di condire tutti i nostri piatti con olio extra vergine d'oliva
e con tante erbette aromatiche fresche (prezzemolo, basilico, salvia,
rosmarino...) che aggiungono colore e sapore ai nostri piatti.
Usare poco sale e sempre iodato.

Cosa mangio a cena?

Un primo piatto di cereali di quantità inferiore rispetto al pranzo
Es: minestrina in brodo o passato di verdure con riso,
Un secondo piatto (pesce o legumi o carne o formaggio). Scegliere un alimento diverso dal pranzo.
Il primo ed il secondo piatto possono essere sostituiti
dalla scelta di un piatto unico costituito da cereali più legumi es.:
riso e piselli - crema di fagioli cannellini con pastina ecc.,
un contorno di verdure cotte o crude di stagione,
un pezzetto di pane,
un frutto di stagione,
uno o due bicchieri d'acqua.

Ricordiamoci di condire tutti i nostri piatti
con olio extra vergine d'oliva e con
tante erbette aromatiche fresche
(prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino...)
che aggiungono colore e sapore ai nostri piatti.

Prima di andare a dormire,
bere un bicchiere d'acqua.
La notte è lunga ed abbiamo
bisogno di idratarci.



LEGUMI
di famiglia

buoni per te, buoni per il pianeta, buoni per il mondo!

ANDID
ASSOCIAZIONE NAZIONALE DIETISTI
www.andid.it

Ad alto potere saziante, vantano un profilo nutrizionale di tutto rispetto: sono poveri di grassi, ricchi di fibre, di proteine "buone" a basso impatto ambientale, di carboidrati complessi e di Calcio, Ferro, Potassio, Vitamine...
Economici, accessibili e facili da cucinare sotto forma di zuppe e minestre, contorni e piatti unici, le Linee Guida per una Sana Alimentazione ne raccomandano il consumo almeno 3 o 4 volte a settimana.
E le porzioni? Per gli adulti la porzione di riferimento è pari a 50 g di legumi secchi oppure a 150 g di legumi freschi (in entrambi i casi a crudo). Per i bambini, invece, si può fare riferimento ad una "porzione minima" di almeno 30 g di legumi secchi o 90 g di legumi freschi.

Fave

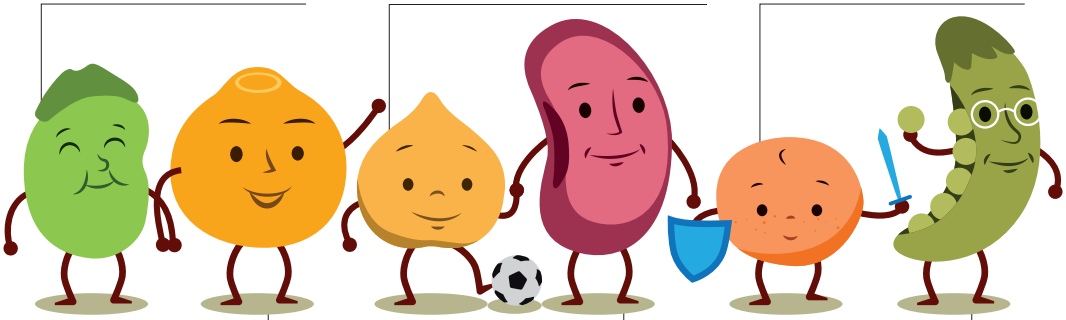
Cotte, crude o fritte... abbinate al pecorino annunciano sempre una primavera tutta da assaggiare!

Ceci

Gialli, neri o rosa... digeribili e sazianti. Ce n'è per tutti i gusti: dalle creme, alle vellutate e alle zuppe, fino a sfiziose e alternative torte salate e saporite merende healthy!

Lenticchie

Verdi, rosse, rosa, brune o nere, bollite, stufate, in purea o aggiunte nelle zuppe, conviene mangiarle a Capodanno, ma anche per tutto il resto dell'anno!



Lupini

Piccoli e rotondi, da smangiucchiare in compagnia, rappresentano uno snack happy, saporito e adatto propri a tutti!

Fagioli

Bianchi, rossi, marroni, neri, gialli, con l'occhio, marmorizzati, grigi, ma anche celesti. Buoni per ogni occasione: piatti semplici oppure preparazioni ricche e raffinate ma anche piatti unici o semplici contorni come tradizione comandi!

Piselli

Freschi, dolci e succosi in primavera, surgelati o in scatola nelle altre stagioni. Squisiti nei risotti, ma anche in torte salate e delicati sformati o, più semplicemente, come prelibato contorno!

Tutti i segreti del pane

Tre parole chiave per conoscere i segreti del pane: farina, acqua, lievito.
Questo buonissimo e importante alimento si ottiene dalla lievitazione, e poi dalla cottura, di un impasto a base di farina di cereali e acqua. Pensate che nella cucina più antica si usava il termine cumpanaticum (oggi companatico) per indicare ogni preparazione che poteva accompagnarsi al pane, sottolineando il suo ruolo fondamentale. Già nelle caverne degli uomini primitivi, gli archeologi hanno ritrovato chicchi di grano di cereali. È molto probabile che venissero frantumati tra due pietre e poi mescolati con acqua per preparare una pappa cruda molto nutriente.
Intorno al 3500 a.C. gli Egizi scoprirono la fermentazione, che sarebbe un impasto lasciato all'aria e cotto il giorno dopo. Risultato: un pane più soffice e fragrante. La scoperta del lievito si deve proprio agli Egiziani che, lasciando riposare la pasta per un pò di tempo, notarono come il pane diventasse più leggero e voluminoso. Quando la farina è impastata con acqua, la proteina che si forma contiene il "**glutine**", una specie di maglia elastica in grado di trattenere le bolle d'ossido di carbonio che si formano e di sviluppare una struttura fissa e spugnosa durante la cottura.Ricordatevi che il pane ha tantissime qualità, specie quello artigianale: sempre fresco, realizzato nell'arco di una giornata e cotto in modo tradizionale con ingredienti di primissima scelta; è ricco di alimenti nutritivi che ci aiutano a crescere più sani e più forti.

Facciamo un buon pane integrale

con farina integrale e poco sale iodato!

un pane da 100 grammi = 260 Calorie

Ingredienti per il preimpasto:
500 g di farina tipo "1" di **grano** tenero
225 ml di acqua
5 g di lievito di birra

Preparazione: Amalgamare la farina, l'acqua e il lievito facendo attenzione a non impastare il composto, ma solo mescolare. Lasciare lievitare per un minimo di 18/20 ore il preimpasto, ad una temperatura di 20°C circa.

Ingredienti per l'impasto:
730 g di preimpasto (vedi ingredienti preimpasto)
500 g di farina tipo "integrale" di **grano** tenero
370 ml di acqua
5 g di malto di **grano**
10 g di sale fino iodato
5 g di lievito di birra

Preparazione: Impastare tutti gli ingredienti (preimpasto ed impasto) tranne il sale e 50 g di acqua che andranno aggiunti alla fine della lavorazione. L'impasto risulterà pronto quando si presenterà liscio ed omogeneo. Lasciare lievitare a temperatura ambiente la pasta coperta con un canovaccio per 15 minuti circa.
Spezzare in forme da 100 g circa l'una, lasciare riposare ad una temperatura di circa 28°C per almeno un'ora (forno spento con luce accesa oppure vicino al termosifone). Portare il forno a circa 200/220°C ed infornare il pane. Cuocere per circa 25 minuti.

Pizza Margherita

Per 4 persone 370 Calorie per una porzione di 160 g

Ingredienti

250 g di farina di **grano** tipo "0"
3 g di lievito di birra
150 ml di acqua
150 g di mozzarella di **latte** vaccino
200 g di pomodoro
basilico, poco sale iodato
1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

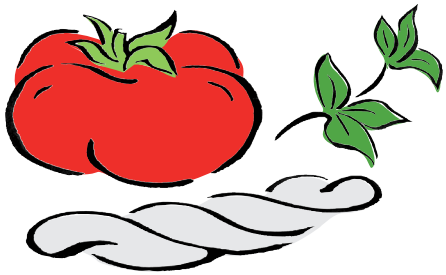
Pizza senza glutine!

Per 4 persone (circa 350 Calorie per porzione)

Ingredienti:

250 g di farina dietetica"senza glutine" *
3 g di lievito di birra "senza glutine" *
150 ml di acqua
150 g di mozzarella di **latte** vaccino
200 g di pomodoro
basilico, poco sale iodato
1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

*verificare che l'etichetta riporti l'indicazione "senza glutine"



Preparazione delle Pizze

Intiepidire l'acqua e versarla in una ciotola capiente in cui porre il lievito. Unire la farina poco a poco, mescolando con una forchetta. Quando l'impasto comincia a diventare denso, continuare a lavorarlo aggiungendo il sale e l'olio. Lasciare riposare l'impasto per due ore in luogo tiepido.

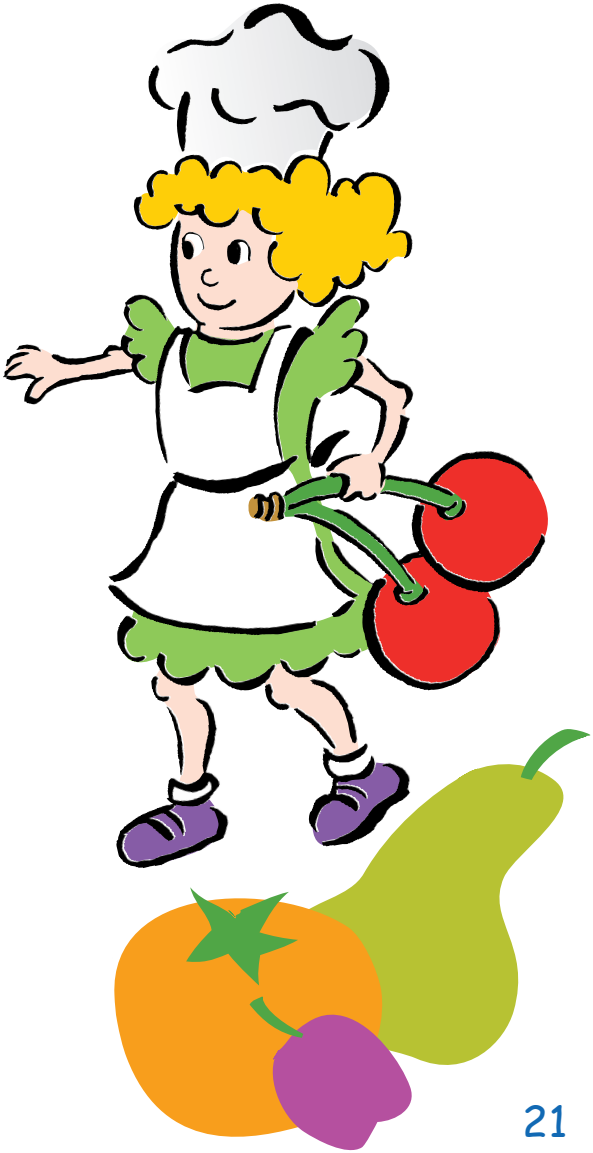
Stendere la pasta su di un piano infarinato e spianarla con il mattarello. Condire con: polpa di pomodoro, mozzarella tagliata a dadini e basilico.

Preriscaldare il forno a 250°C, infornare ed abbassare la temperatura a 200°C. Cuocere per 15 minuti circa.

Il cioccolato, il cibo degli dei

"C'era una volta una pianta, un albero, un frutto e infine un seme di cacao..."
L'albero del cacao è una pianta originaria della grande foresta equatoriale ed amazzonica. Il suo frutto si chiama cabosside: all'interno ci sono i semi di cacao, dalla forma simile alle mandorle, di colore giallo o rosso mattone. Pressando e macinando i semi, si ottiene la polvere di cacao.
"Theobroma cacao": questo è il nome scientifico della pianta del cacao.
Theobroma significa appunto "cibo degli dei", mentre la parola cacao deriva dal nome originario "xocoatl" con cui gli Aztechi chiamavano la pianta e i suoi derivati.
Chocolat e cioccolato discendono chiaramente da quella parola azteca.
La pianta del cacao è originaria delle zone tropicali del centro-sud America, che furono abitate dai cosiddetti popoli pre-colombiani (Aztechi, Maya, Incas) appunto prima che l'America venisse scoperta da Cristoforo Colombo.

Oggi, per fortuna, il cioccolato può essere gustato da tutti e può fornire (oltre al piacere di gustarlo!) molti benefici alla nostra salute, ormai riconosciuti dalla scienza e dalla medicina.
Contiene infatti delle sostanze che favoriscono la concentrazione e attenuano la fatica mentale. Prezioso privilegio degli imperatori Aztechi, il cioccolato rimase sconosciuto in Europa fino alla metà del Cinquecento.
Il cacao in Europa fu introdotto da Hernan Cortes e si diffuse in Spagna alla corte del re Carlo V, sottoforma di squisita bevanda calda zuccherata: la cioccolata!
Il cioccolato artigianale, come vi hanno insegnato i maestri cioccolatieri dell'Upa, si distingue da quello industriale perché è realizzato con cacao purissimo e qualitativamente è migliore e più sano di quello industriale perché contiene meno additivi, meno conservanti e meno surrogati del burro di cacao. Se vuoi, sai che puoi fare la frutta al cioccolato? Tanta frutta con una goccia di cioccolato...leggi la ricetta, fatti aiutare dalla mamma ed assaggia questa bontà!



Polpette di legumi senza glutine

Ingredienti (a porzione)

Legumi secchi	30 g
Patate	20 g
Uovo intero	**5 g**
Grana padano	**3 g**
prezzemolo	q.b.
rosmarino	q.b.
Sale iodato	q.b.

Procedimento:

Mettere in ammollo i legumi (lenticchie, piselli, fagioli) oppure solo ceci, lessarli con il rosmarino; lessare anche le patate e schiacciarle. Unire le patate ed i legumi cotti iu una terrina mescolando il composto ed aggiungendo gli altri ingredienti. Formare delle palline un pò schiacciate. Disporle in una teglia da forno e spennellarle con un pò di olio d'oliva ed infornare a 150°C. Per 15/20 minuti.

E per le nostre feste, macedonia di frutta al cioccolato senza glutine!

Ricetta per 4 persone (per una porzione = 300 Calorie circa)

Ingredienti

2 banane
2 mele
2 arance
8 fragole
150 grammi di cioccolato fondente

Preparazione

Lavare, sbucciare e tagliare in pezzi la frutta.
Asciugarla bene e farne degli spiedini.
Sciogliere la cioccolata nel forno a microonde.
Intingere gli spiedini nella cioccolata, posizionarli in un piatto e lasciarli in frigorifero per 10 minuti.

I Biscotti...
da quanto tempo esistono?

Lo sapevi che l'Italia è ritenuta la patria dei biscotti?
... Si dice che i primi ad usare speciali pani biscottati furono i soldati romani che li portavano con loro prima di partire per le battaglie.
I ricchi romani usavano offrire sempre dolci al termine dei pasti: erano piccoli biscotti secchi, pepati e durissimi. Poi nel 1803, un pasticcere inglese pensò di aggiungere lo zucchero ed il burro al pane, rendendo il dolcetto più gustoso.
Se fatto in casa o artigianalmente, è considerato:

- Sano
- Una buona merenda
- Utile anche per aiutare gli ammalati durante la convalescenza

Biscotti per la prima colazione

per n. 65 biscottini da 10 g : un biscotto da 10 g = 44 Calorie

Ingredienti

200 g farina di riso
80 g zucchero semolato o di canna
75 g farina di **grano** integrale
75 g tuorli d'**uovo**
50 g acqua
50 g olio extra vergine di oliva
150 g gocce di cioccolato

Preparazione

Miscelare bene le farine, unire in ordine: tuorli d'uovo, olio e l'acqua.
Impastare molto velocemente al fine di ottenere un impasto compatto, aggiungere le gocce di cioccolato.
Mettere a riposo per un'ora l'impasto in frigorifero e poi formare dei biscottini dal diametro di circa 5 cm.
Infornare nel forno pre-riscaldato a 160°C per 20/25 minuti.

Biscotti al riso soffiato senza glutine

per 15 biscotti da 15 g cad. (un biscotto da 15 g = 71 Calorie)

Ingredienti

100 g di riso soffiato bianco naturale*
4 cucchiai di cacao in polvere*
1 cucchiaio di zucchero
40 g **burro** ammorbidito
1 **uovo**
latte q.b.

*verificare che l'etichetta riporti l'indicazione "senza glutine"

Preparazione (circa 40 minuti)

Mescolare il riso soffiato con il cacao e lo zucchero.
Riporlo in una terrina ed amalgamarlo con il burro ammorbidito e l'uovo intero.
Se il composto fosse troppo asciutto aggiungere un po' di latte.
Con questo composto formare delle palline e disporle su una placca foderata con carta da forno ed infornare 180° per 8-10 minuti.

Ed ecco a voi lo zaetto light!

dalla ricetta antica abbiamo sostituito il burro con lo yogurt

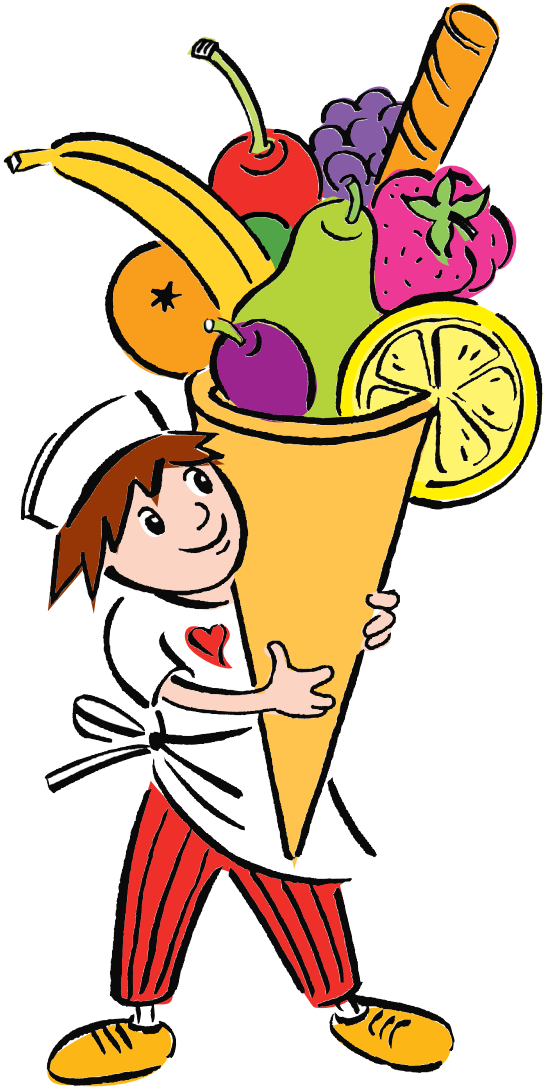
dosi per 70 zaetti da 15 g cad. (uno zaetto da 15 g = 45 Calorie)

Ingredienti

250 g farina di mais
125 g farina di **grano** "00"
125 g farina di **grano** integrale
150 g di zucchero
n. 4 tuorli d'**uovo**
200 g di **yogurt** naturale
100 g di uvetta sultanina
1 scorza di limone
vaniglia ed un pizzico di sale

Preparazione

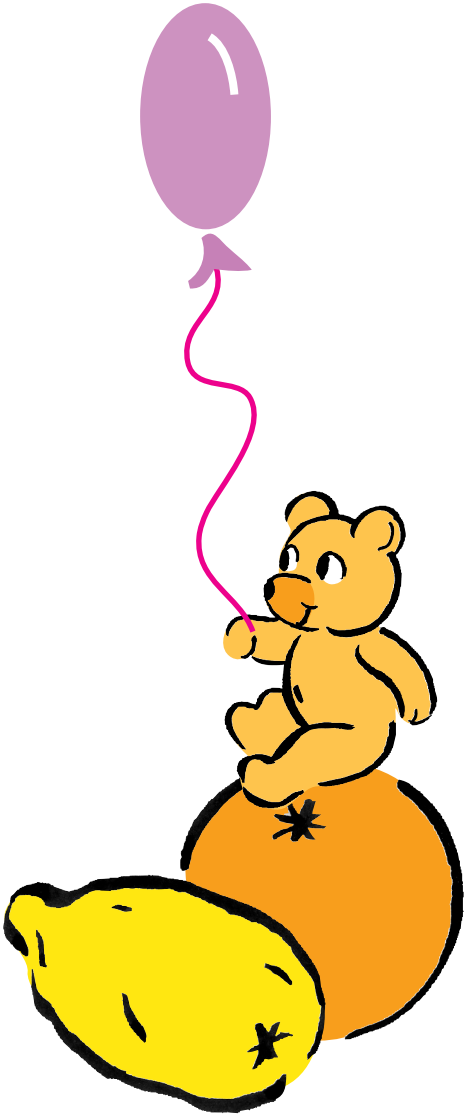
Fare ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida. Mescolare bene lo zucchero con le uova e continuando a mescolare aggiungere lo yogurt. In una terrina a parte mescolare le farine, la scorza di limone grattugiata , la vaniglia ed il sale , quindi unire il tutto continuando a lavorare bene l'impasto aggiungendo l'uvetta, avendola precedentemente strizzata. Formare dei piccoli rombi di circa 3-4 cm. Far cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti.



Il gelato, che bontà!

Ma sapete che il gelato in origine non era quello che noi conosciamo oggi?
Volete sapere quanti anni ha? Oltre cinquecento!
C'è chi ne fa risalire la sua nascita ad Alessandro Magno che pare gradisse molto, durante la sue lunghe marce verso l'Oriente, miele, frutta e spezie impastate con la neve; c'è chi dice che furono invece gli Egizi a offrire per primi ai loro ospiti calici pieni di neve e succo di frutta. In Italia la nascita del gelato moderno risalirebbe al Rinascimento alla corte dei Medici; la diffusione europea pare sia cominciata in Francia, a corte, dove Caterina de Medici, andata sposa nel 1533 al re Enrico II, portò pasticceri e gelatieri fiorentini, i quali confezionavano sorbetti (gelati di frutta), cioè senza latte e uova.

Un buon gelato artigianale si contraddistingue da quello industriale perché utilizza esclusivamente materie prime freschissime: frutta, latte, zucchero, uova, cacao…
Di solito la miscela base per i gusti viene sottoposta a pastorizzazione per renderla igienicamente sicura e per ottenere un ottimo legame tra componenti solidi ed acqua, in modo da avere una maggiore cremosità nel prodotto finale.
Un buon gelato artigianale, specie se alla frutta, fa benissimo per la nostra salute perché è un alimento vero e proprio e può rappresentare un ottimo spuntino, una merenda dopo un'attività sportiva o una bella passeggiata. Attenzione però all'aggiunta di panna!
Il gelato è un piacere che nutre ed è facilmente digeribile. Va bene per i bimbi, per i nonni, per le mamme e i papà e anche per chi fa sport!



Gelato alla banana senza glutine

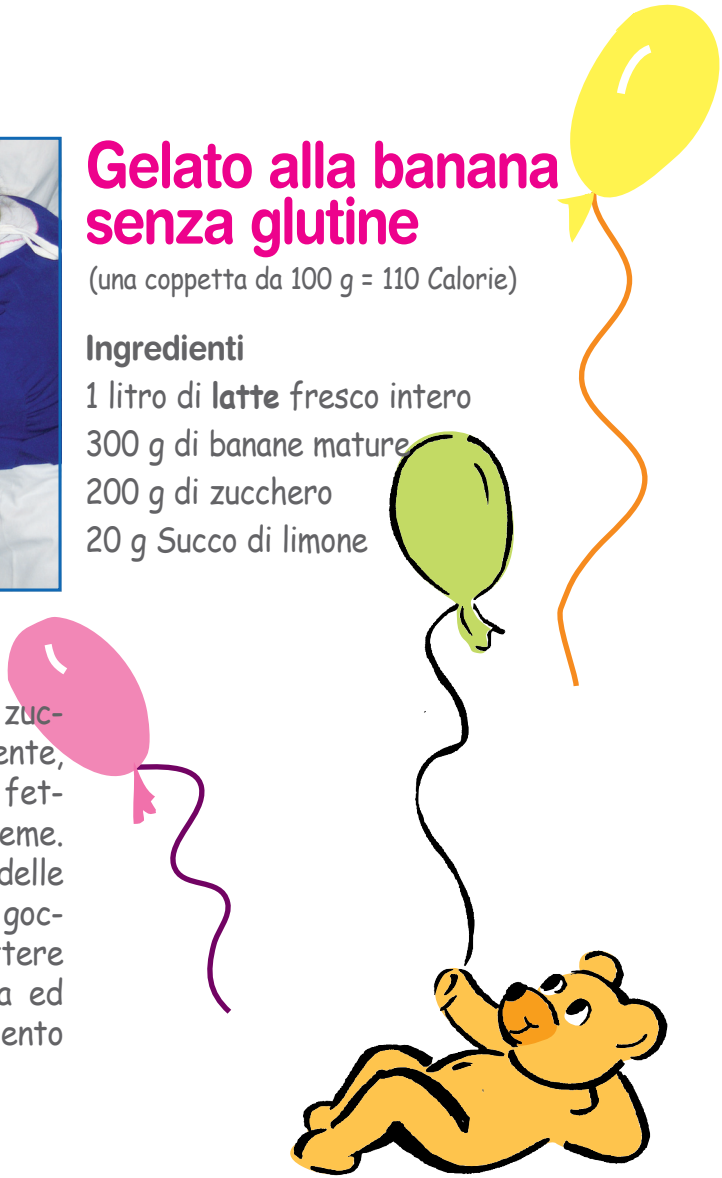
(una coppetta da 100 g = 110 Calorie)

Ingredienti

1 litro di **latte** fresco intero
300 g di banane mature
200 g di zucchero
20 g Succo di limone

Preparazione

Mescolare il latte con lo zucchero in un recipiente capiente, quindi tagliare le banane a fettine e frullare tutto insieme. Per evitare l'imbrunimento delle banane aggiungere qualche goccia di succo di limone. Mettere in freezer o nella gelatiera ed attendere fino al raggiungimento di una consistenza cremosa.



Gelato alla fragola senza glutine

(una coppetta da 100 g = 73 Calorie)

Ingredienti

1 litro di acqua
530 g di fragole
300 g di zucchero
20 g Succo di limone

Preparazione

Pulire, lavare e tagliare le fragole a pezzetti.
In un ampio recipiente unire le fragole allo zucchero e all'acqua, quindi frullare aggiungendo il succo di limone.
Mettere in freezer o nella gelatiera ed attendere fino al raggiungimento di una consistenza cremosa.

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

1. Favorire il latte materno

Per le neomamme: tutti i bambini dovrebbero essere esclusivamente allattati al seno per i primi 6 mesi di vita. Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, dell'Unicef, dell'Unione Europea e del Ministero della Salute, l'allattamento al seno dovrebbe poi continuare per 2 anni e oltre, con l'aggiunta di cibi sicuri e appropriati, secondo il desiderio della mamma e del bambino.

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

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

3. Utilizzare poco sale iodato sul cibo

Quando è troppo, aumenta la pressione arteriosa, il cuore si stanca e il peso può aumentare! Serve la giusta dose: 0-12 mesi non aggiungere sale; 1-3 anni: 2g al giorno; dai 7 anni in poi 4/5g al giorno.

4. Prediligere la cottura al vapore

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

5. Fare movimento ogni giorno!

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

6. Frutta e verdura: ogni occasione è buona!

Preferire sempre frutta e verdura di stagione e del territorio.