

Newsletter “Movimento e gusto con l’equilibrio giusto!” N°2 - Novembre 2010

Secondo numero della Newsletter nell’ambito del progetto “Movimento e gusto con l’equilibrio giusto!” (4 numeri all’anno). Il progetto è promosso dall’Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria e dall’Ufficio del medico cantonale, Servizio di medicina scolastica, e fa parte del programma d’azione cantonale “Peso Corporeo Sano”, sostenuto da Promozione Salute Svizzera. Maggiori informazioni si possono trovare sul sito www.ti.ch/movimentoegusto

MITI E PRECONCETTI ALIMENTARI ... Il pane fa ingrassare?

No, **il pane non fa ingrassare**. Il pane appartiene al gruppo dei farinacei, alimenti ricchi in amido che forniscono l’energia quotidiana. Il pane è dunque un ottimo alimento, soprattutto se integrale perché fornisce anche fibre, vitamine e sali minerali. Durante i pasti, nel caso ci sia già un altro farinaceo (es. pasta, riso, patate, ecc.), il pane è un surplus. Infatti, nel piatto equilibrato, i farinacei dovrebbero rappresentare circa ¼ del piatto. Il resto del piatto è composto per ½ da verdura/frutta e per ¼ da un alimento ricco in proteine (carne, pesce, uova, leguminose o latticini). Una porzione di pane corrisponde a circa 50-65 grammi per un bambino (4-9 anni) e a 75-125 grammi per un adulto.

RICETTA AUTUNNALE... *Insalata di grano duro alla zucca*

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 20 minuti)
6 dl di acqua Brodo di verdure (preparato in casa con le verdure o preparato con il dado) 250 g di grano duro precotto (tipo Ebly)	Preparate il brodo, portatelo a bollore e in seguito aggiungete il grano duro precotto. Mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco moderato per circa 10 minuti. Una volta cotto, scolate il grano.
1 cipolla rossa o 1 scalogno 500 g di zucca	Nel frattempo, tagliate finemente la cipolla e a piccoli cubetti la zucca.
1 cucchiaio d’olio d’oliva	Scaldate l’olio in una padella, poi aggiungete la cipolla e la zucca tagliate. Cuocete il tutto per circa 10 minuti rimestando frequentemente.
3 cucchiaini di salsa di soia 2-3 cucchiaini di succo di limone pepe	Aggiungete alla zucca e alla cipolla la salsa di soia, il succo di limone e il pepe. Unite poi il composto al grano duro e mescolate delicatamente.
circa 160 g di formaggio a pasta dura	Accompagnate l’insalata con un pezzettino di formaggio (circa 40 grammi a persona) oppure tagliate il formaggio a cubetti e aggiungetelo all’insalata. Il piatto può essere gustato caldo o freddo.

VOGLIA DI MOVIMENTO... “Sentiero d’arte in pineta” e “Parco botanico San Grato”

Sopraceneri

Il “sentiero d’arte in pineta” è lungo 1,8 km e parte e arriva a Cavagnago (versante sinistro della Leventina). Lungo il sentiero (segnalato con cartelli in legno “Arte in Pineta”) si possono osservare opere di diversi artisti. La durata del percorso è di circa 2 ore. Maggiori informazioni: http://www.leventinaturismo.ch/index.cfm?navistring=2030&contentstring=2030&cont_page_id=1&CFID=847668&CFTOKEN=28552461

Sottoceneri

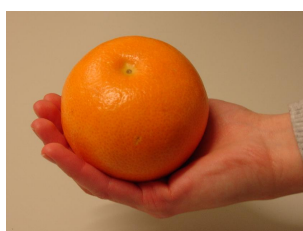
Al parco botanico San Grato a Carona sono presenti oltre 5.5 km di sentieri tematici da percorrere (es. sentiero artistico, sentiero della fiaba, sentiero panoramico, ecc.). Inoltre, vi è uno spazio dedicato ai bambini

con parco giochi. Il parco è accessibile tutto l'anno e l'entrata è libera. Maggiori informazioni: <http://www.lugano-tourism.ch/it/191/parco-botanico-san-grato.aspx?idActivity=656&idMod=558>

MEMO: FRUTTA E VERDURA ... Come mantenerci in forma?

Ogni giorno sono raccomandate **5 porzioni di frutta e verdura**. L'ideale sono 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura. Un bicchiere (2 dl) di succo 100% frutta o verdura può sostituire una delle cinque porzioni.

Una porzione corrisponde a quanto sta sul palmo di una mano. Per l'insalata, le bacche e le verdure tagliate, una porzione è invece due mani colme. Questa quantità corrisponde a circa 100 grammi per i bambini e a 120 grammi per gli adulti.



Come arrivare alle 5 porzioni di frutta e verdura in una giornata? Ecco qualche suggerimento:

Colazione	aggiungere pezzetti di frutta ai cereali con il latte oppure bere un bicchiere di succo 100% frutta o una spremuta fresca.
Merenda di metà mattina	portare con sé in un contenitore ermetico della verdura tagliata a pezzetti (carote, cetrioli, finocchi, peperoni, ecc.) oppure un frutto.
Pranzo	aggiungere alla salsa della pasta delle verdure tagliate a dadini e iniziare il pranzo con un'insalata o verdure in pinzimonio.
Merenda del pomeriggio	preparare un frullato con frutta a piacere e latte oppure aggiungere dei pezzetti di frutta a uno yogurt naturale.
Cena	prevedere nel pasto una minestra di verdure, un'insalata mista oppure una macedonia di frutta.

PER APPROFONDIRE ... Sito Internet del Percorso Vita

In www.percorsovita.ch trovate tutte le informazioni inerenti ai Percorsi vita presenti in Svizzera. Nella sezione "Località" potete trovare il Percorso vita più comodo per voi, mentre nella sezione "Istruzione" vengono dati dei suggerimenti su come iniziare a praticare attività fisica e nella sezione "Esercizi" trovate le illustrazioni degli esercizi del Percorso vita.

CONTATTI

Per qualsiasi domanda o ulteriori informazioni potete contattare:

"Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"

Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria (UPVS)

Via Orico 5

6501 BELLINZONA

tel. +41 91 814 30 50

e-mail dss-movimentoegusto@ti.ch
url breve www.ti.ch/movimentoegusto



Promozione Salute
Svizzera

Se non volete più ricevere questa newsletter, inviate una mail a dss-movimentoegusto@ti.ch Oggetto: **Stop newsletter**

Se volete ricevere questa newsletter, potete iscrivervi inviando una mail a dss-movimentoegusto@ti.ch Oggetto: **Iscrizione newsletter**