

Newsletter "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"

N°6 – Novembre 2011

Sesto numero della newsletter nell'ambito del progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" (4 numeri all'anno). Il progetto è promosso dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria e dal Servizio di medicina scolastica dell'Ufficio del medico cantonale, 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


La presente e le precedenti newsletter sono scaricabili in formato pdf dal sito www.ti.ch/movimentoegusto, sezione "Newsletter"

MITI E PRECONCETTI ALIMENTARI ... L'olio di colza è di scarsa qualità?

No! L'olio di colza, assieme all'olio d'oliva, è uno dei migliori oli per la salute. La sua composizione è ideale per un'alimentazione equilibrata: ha pochi grassi saturi, contiene omega-3 ed è ricco in vitamina E (prezioso antiossidante). Non da ultimo, il suo costo è particolarmente vantaggioso. Si privilegia l'olio di colza per la cucina a freddo (es. salse d'insalata, condimento, ecc.), ma può essere utilizzato anche per quella a caldo (tutte le cotture tranne la frittura, sempre sconsigliata). Potete verificare le indicazioni d'uso sull'imballaggio. Per il vostro benessere consumate 3 cucchiaini al giorno di olio, alternando tra quello di colza e quello d'oliva.



RICETTA AUTUNNALE ... Pasta al forno alle verdure

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo: 30 min. di preparazione + 15 min. di cottura)
<i>Per la salsa bianca:</i> 8 dl di latte intero 40 g di farina un pizzico di sale noce moscata + ev. pepe	Mettete il latte in un pentolino, aggiungete la farina a freddo e mescolate con una frusta fino a quando non ci sono più grumi. Iniziate a scaldare e cuocete continuando a rimestare fino a quando si sarà addensata (circa 15 minuti). A fine cottura, condite con un pizzico di sale, noce moscata e eventualmente pepe.
400 g di broccoli 500 g di cavolfiori	Lavate le verdure e tagliate la parte superiore (gli "alberelli"). Per chi lo gradisce, il gambo del broccolo può anche essere consumato. Cuocete le verdure al vapore o, per risparmiare tempo, aggiungetele alla pasta 5 minuti prima della fine della cottura.
250 g di pasta corta integrale o metà bianca e metà integrale (es. farfalline) sale	Portate ad ebollizione una pentola d'acqua, salatela e cuocete la pasta. La durata della cottura deve essere 2-3 minuti in meno di quanto è indicato sulla confezione. Preriscaldate il forno a 180°C.
1 C d'olio d'oliva	Scolate la pasta insieme ai broccoli e ai cavolfiori, mettete il tutto in una pirofila, aggiungete l'olio e mescolate.
3 cucchiaini di formaggio grattugiato	Versate la salsa nella pirofila sopra la pasta e le verdure e mescolate delicatamente il tutto. Cospargete con il formaggio grattugiato e infornate per 15 minuti. Utilizzate l'opzione "grill" del forno se la possedete.
	Questo è un pasto completo ed equilibrato. Per la vostra salute, è ancora meglio se lo accompagnate con un'insalata o mangiate un frutto come dessert. <i>Variante: seguendo le stagioni, potete utilizzare tante altre verdure come le zucchine, i funghi, i peperoni, gli spinaci, le coste, ecc.</i>

VOGLIA DI MOVIMENTO ... "Parco Naturale del Monte Caslano" e "I tre castelli di Bellinzona"

Sottoceneri

Il percorso parte e arriva a Caslano (posteggio in piazza Lago), è di facile percorrenza e dura circa 1h30. Il sentiero contorna il Monte Caslano e attraversa un paesaggio naturale con numerose varietà botaniche tipiche della regione ticinese. Lungo il percorso si possono trovare una quindicina di tavole esplicative sulla vegetazione.

Maggiori informazioni: <http://www.myswitzerland.com/it/parco-naturale-del-monte-caslano.html> oppure <http://www.ticino.ch/it/commons/details/Parco-naturale-del-Monte-Caslano/85274.html>

Sopraceneri

Si percorrono le stradine e i sentieri che collegano i tre castelli di Bellinzona (Castelgrande, Montebello e Sasso Corbaro). È un percorso facile e il tempo di percorrenza è di circa 1h30. Si parte da via C. Salvioni in cui si trova un passaggio che conduce all'interno delle mura di Castelgrande. Costeggiando le mura si arriva a viale Portone, si attraversa una passerella e si prosegue salendo sul Monte San Michele fino ad arrivare al Castelgrande. In seguito, dalla corte meridionale (il grande piazzale) si attraversa un portone di legno che conduce ad un sentiero e poi ad una scalinata che scendono a Piazza Collegiata. A destra della chiesa si imbecca poi la Salita alla Motta per raggiungere il castello di Montebello. Infine, per arrivare al castello di Sasso Corbaro, bisogna salire verso Artore e seguire le indicazioni dei cartelli gialli. *Maggiori informazioni:* www.bellinzoneaturismo.ch

MEMO ... Cosa e quanto bere ogni giorno?

L'unica bevanda necessaria al buon funzionamento del corpo è l'**ACQUA**: acqua del rubinetto, gassata, liscia, o sotto forma di tisane non zuccherate alla frutta o alle erbe.

Visto che il nostro corpo è costituito per circa il 60% da acqua (per i bambini anche di più) e ne perdiamo in continuazione (respirazione, sudorazione, urina, ecc.) è importante bere ogni giorno a sufficienza. L'acqua, infatti, è essenziale per l'idratazione e l'eliminazione delle scorie.

Ma quanta acqua è necessaria ogni giorno?

- ✓ I **bambini** dovrebbero bere circa **1 litro** di acqua al giorno
- ✓ Gli **adulti** dovrebbero bere al minimo **1.5 litri** di acqua al giorno

La sensazione di sete nei bambini non è pienamente sviluppata: ricordatevi dunque di proporre loro frequentemente di bere! La sensazione di sete, infatti, è già un segnale che il nostro corpo ha bisogno di acqua.



Il fabbisogno di acqua aumenta in caso di attività sportiva, temperature elevate, aria fredda e secca o in ambienti troppo riscaldati.

PER APPROFONDIRE ... Sito Internet della "Società Svizzera di Nutrizione"

In www.sge-ssn.ch si possono trovare moltissime informazioni relative all'alimentazione equilibrata per tutta la popolazione: bambini, adolescenti, adulti e anziani (sezione "Informazioni alimentari"). La sezione "Per le

scuole è invece dedicata ai docenti. Vi si possono trovare molti spunti e suggerimenti per svolgere delle attività in classe sull'alimentazione. Nella sezione "Shop" è possibile ordinare del materiale informativo.

CONTATTI

Per qualsiasi domanda o informazione potete contattare:

"Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS)

Via Orico 5

6501 BELLINZONA

Tel. +41 91 814 30 50

e-mail dss-movimentoegusto@ti.ch

url breve www.ti.ch/movimentoegusto



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità
e della socialità



Promozione Salute
Svizzera

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

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