

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

N°16 – Maggio 2014


Sedicesimo 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... I succhi di frutta possono essere consumati a volontà?

Esistono moltissimi succhi di frutta in commercio e, a dipendenza della loro qualità, sono più o meno consigliabili a livello nutrizionale. In generale possono essere suddivisi in due grandi categorie: i succhi composti esclusivamente da frutta (e/o verdura), che fanno parte del gruppo alimentare "frutta e verdura" e i succhi ai quali viene aggiunto dello zucchero o altri tipi di dolcificanti. Questi succhi, come pure i nettari, appartengono al gruppo alimentare "dolci e snack" e sono dunque da consumare con moderazione (punta della [piramide alimentare](#)). Per sapere se un succo è composto esclusivamente da frutta (e/o verdura) bisogna verificare la lista degli ingredienti: devono figurare solo nomi di frutta (e/o verdura) e non lo zucchero. In alternativa, è possibile cercare sull'imballaggio l'indicazione "100% frutta" o "senza zuccheri aggiunti". Da notare che un bicchiere (2 dl) di succo 100% frutta può sostituire solo 1 delle 5 porzioni di frutta e verdura giornaliere raccomandate (cfr. [Newsletter n°2 "Memo: frutta e verdura"](#)), visto che durante la produzione dei succhi si perdono preziosi nutrienti, come le fibre alimentari.

RICETTA primaverile... Ratatouille al forno con formaggio caldo

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 50 minuti)
	Preriscaldate il forno a 200°C
800 g - 1 kg di patate	Sbucciate le patate, tagliatele a dadini piccoli e mettetele in una pirofila.
2-3 zucchine 1-2 melanzane 4 manciate di pomodorini cherry	Lavate tutte le verdure. Tagliate a cubetti le zucchine e le melanzane e a metà i pomodorini cherry. Aggiungete tutto nella pirofila con le patate.
3 cucchiaini di olio d'oliva 1 pizzico di sale pepe	Condite le patate e le verdure con l'olio d'oliva, un pizzico di sale e pepe a piacere. Mescolate bene e infornate per 15 minuti. Mescolate nuovamente e continuate la cottura per altri 15-20 minuti.
2 formaggini a pasta molle (es. tomino)	Fate scaldare per un minuto i formaggini nel forno a microonde. In alternativa, metteteli nel forno normale a 200°C per 5-10 minuti oppure scaldateli in padella.
	Per completare il pasto, accompagnate il piatto con un'insalata verde o mista e/o mangiate un frutto come dessert.

VOGLIA DI MOVIMENTO... "Melano-Capolago-Mendrisio" e "Monti di Comino"

Sottoceneri – Melano-Capolago-Mendrisio

Il percorso parte dalla Piazza G. Motta di Melano. Dapprima si segue una strada selciata in salita che porta fino al Santuario della Madonna di Castellotto, poi si scende fino a un tornante di una strada secondaria. Da qui si parte verso Capolago: prima su un sentiero, poi su una stradina asfaltata e, infine, si percorre un breve tratto di strada cantonale. All'ingresso del paese di Capolago, vi è un vicolo che conduce alla chiesa e, seguendo i cartelli, ci si dirige verso Mendrisio. Si transita per la località di Campaccio Vignoo alternando sentieri e strade asfaltate per poi giungere al borgo di Mendrisio passando per le cantine di Mendrisio. La passeggiata dura circa 3h, è lunga 8.5 km e ha un dislivello di 230 m.

Maggiori informazioni: <http://turismo.valledimuggio.ch>

Sopraceneri – Monti di Comino

Il sentiero per raggiungere i Monti di Comino parte da Verdasio, paesino del Comune delle Centovalli. Si può raggiungere Verdasio in auto o a piedi (circa 30 min. principalmente su strada asfaltata) dalla stazione *Verdasio* della Centovallina. L'intero sentiero è segnalato con i cartelli gialli: la prima parte è in salita e nel bosco, mentre la seconda attraversa prati e pascoli pianeggiati. Si arriva così ai Monti di Comino, un ampio terrazzo naturale, molto soleggiato e con una splendida vista sulle Centovalli. La passeggiata dura 2h partendo dalla fermata della Centovallina e 1h30 partendo dal paese di Verdasio. Per effettuare la salita o la discesa è possibile utilizzare la [funivia](#) (in funzione da metà marzo a metà novembre).

Maggiori informazioni: www.ticino.ch

MEMO... "Il piatto equilibrato"



Vi ricordiamo la pubblicazione del nuovo ricettario giocoso e interattivo che fornisce tante idee per tutti i pasti della giornata. Vi piacerebbe seguire un'alimentazione equilibrata ma non sapete cosa cucinare? Preparate sempre le solite cose? Questo ricettario contiene 28 esempi di menu giornalieri equilibrati e 84 ricette di stagione spiegate passo per passo. In diverse preparazioni possono essere coinvolti i bambini a partire dai 4 anni. Si trovano anche tanti suggerimenti per restare in forma con divertenti attività di movimento. Il ricettario "Il piatto equilibrato" costa 20 CHF a esemplare, maggiori informazioni e ordinazioni sul sito www.ti.ch/promozionesalute.

PER APPROFONDIRE... Sito internet di Fourchette verte

Fourchette verte è un marchio di qualità per i ristoranti, le mense e gli istituti che propongono piatti che rispettano i principi dell'alimentazione equilibrata. *Fourchette verte* verifica che i menu delle strutture certificate soddisfino i bisogni nutrizionali della clientela alla quale sono destinati (bambini-adulti-anziani). Nella sezione "[Ristoranti approvati](#)" del sito internet trovate l'elenco dei ristoranti e delle strutture con il marchio, in Ticino e nel resto della Svizzera.

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

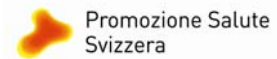
Tel. +41 91 814 30 50

e-mail dss-movimentoegusto@ti.ch

url breve www.ti.ch/movimentoegusto



Repubblica e Cantone
Ticino



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**