

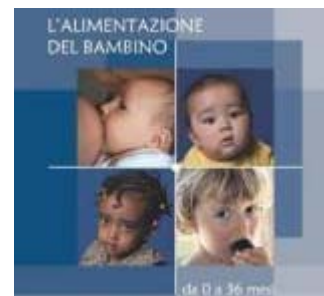
Movimento e gusto ...con l'equilibrio giusto!

Newsletter n° 20, maggio 2015

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

Novità - Guida "L'alimentazione del bambino da 0 a 36 mesi"

Avete un figlio con un'età compresa tra 0 e 3 anni? Lavorate nel settore della prima infanzia? È per voi ora disponibile una guida che illustra il periodo dello svezzamento con 6 schede sull'introduzione degli alimenti nel 1° anno di vita. La seconda parte della guida è invece dedicata ai bambini dai 12 ai 36 mesi e propone ricette di pasti equilibrati. Le ricette sono per le colazioni, i pranzi, le cene e le merende e sono suddivise secondo le stagioni. La guida è stata elaborata nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Peso Corporeo Sano" dall'Associazione Assistenza e Cura a Domicilio Mendrisiotto e Basso Ceresio in collaborazione con il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria - Ufficio del medico cantonale. Costa 5 CHF ed è ottenibile presso le infermiere consulenti materno pediatriche delle 6 Associazioni [Assistenza e Cura a Domicilio](#) del Cantone Ticino.



Ricetta primaverile - Ceci all'orientale

| Ingredienti (per 4 persone) | Procedimento (tempo di preparazione: 45 minuti + ammollo) |
|--|---|
| 240-400 g di ceci secchi (o già cotti in scatola) | Lasciate in ammollo i ceci in acqua fredda per 12 - 24 ore. Scolateli e cuoceteli a fuoco lento in abbondante acqua per circa 35-45 minuti. Se scegliete i ceci in scatola, risciacquateli sotto l'acqua corrente fredda. |
| ½ cipolla 1 manciata di mandorle intere 2 manciate di albicocche secche | Nel frattempo, tritate finemente la cipolla e tagliate grossolanamente le mandorle e le albicocche secche. |
| 3 cucchiaini di olio d'oliva ½ cucchiaino di spezie a scelta (es. cumino e/o zenzero) | Scaldate l'olio in una padella antiaderente, aggiungete la cipolla, le mandorle e le albicocche secche tagliate e fate rosolare il tutto dolcemente. Aromatizzate poi con le spezie di vostra scelta. |
| 3 manciate di rucola 150 g di feta | Lavate la rucola, asciugatela e mettetela in una ciotola. Aggiungete anche la feta tagliata a dadini. |
|  | <p>Scolate i ceci e aggiungeteli alla rucola e alla feta, condite poi con la cipolla, le mandorle e le albicocche. Mescolate e servite.</p> <p>Per avere un piatto equilibrato, accompagnate i ceci con un'insalata mista, delle verdure crude o una minestra di verdure.</p> <p>Suggerimento: ricetta ideale da preparare in grandi quantità e da consumare anche fredda il giorno dopo.</p> |

Voglia di movimento

Sottoceneri - Giro della Valle di Muggio

Da Casima seguite i cartelli segnaletici che salgono verso Tür. Da qui una strada carrozzabile, dapprima sterrata e poi asfaltata, scende alla piccola chiesa di S. Giovanni Battista, attraversa il fiume Breggia e risale fino a Muggio. Dalla piazzetta del paese, seguendo i cartelli, s'imbocca la vecchia "strada circolare" ottocentesca che conduce a Cabbio e poi scende fino al Mulino di Bruzella. Prima di arrivare al paese di Bruzella, deviate però verso destra all'altezza del cartello segnaletico per Casima, che si raggiunge dopo essere scesi un ripido sentiero, riattraversato il fiume Breggia e un'ultima salita. Il tempo per effettuare l'intero giro è di circa 3h30.

Verificate che il percorso proposto sia adatto al vostro livello di allenamento. Maggiori informazioni: turismo.valledimuggio.ch

Sopraceneri - La via delle vigne "Sementina - Progero"

Il percorso parte da Sementina, trovate i cartelli segnaletici nei pressi del torrente che separa Sementina da Monte Carasso. Inizialmente dirigetevi verso Piancalardo, prima su una strada stretta asfaltata, poi su un sentiero, in seguito verso Redonda su una strada sterrata. Da qui seguite i cartelli segnaletici che scendono verso Gudo per poi continuare fino alla frazione di Progero. L'itinerario attraversa boschi e soprattutto vigneti, inoltre permette di ammirare diversi rustici, il Piano di Magadino e il Monte Tamaro. Il tempo di percorrenza è di circa 2h (possibilità di effettuare il ritorno con i mezzi pubblici).

Verificate che il percorso proposto sia adatto al vostro livello di allenamento. Maggiori informazioni: www.bellinzonaturismo.ch

Memo - Consigli per la spesa

L'alimentazione equilibrata inizia dalla spesa! Qui di seguito ecco alcuni semplici consigli per chi ha a cuore il proprio benessere:



- scrivete una lista della spesa, tenendo sott'occhio le proporzioni raccomandate dalla [piramide alimentare](#). La lista aiuta a resistere alle tentazioni...infatti, le strategie di marketing sono studiate a pennello per farci acquistare di tutto e di più
- abbondate con frutta e verdura, dovrebbero essere gli alimenti presenti in maggior quantità nel carrello. Scegliete tra frutta e verdura fresche, surgelate, in insalata, sottoforma di succo 100%, già pronte al consumo, ecc. Se del territorio e di stagione saranno anche più ecologiche, con un sapore migliore e meno care
- se possibile fate la spesa a stomaco pieno: quando si ha fame, si tende ad acquistare in maniera più impulsiva e, probabilmente, dando più retta alla gola che ai reali bisogni
- per scegliere con consapevolezza i prodotti da mettere nel carrello, leggete le rubriche delle precedenti newsletter sulla lettura delle etichette: "[la lista degli ingredienti](#)" e "[la regola del 10%](#)"

Eventi - 15-29 giugno 2015 "Rassegna gastronomica Fourchette verte"

Per festeggiare i 15 anni di attività l'associazione "Fourchette verte Ticino" organizzerà dal 15 al 29 giugno una rassegna gastronomica dedicata all'alimentazione equilibrata. I ristoranti che vi partecipano metteranno in carta per il periodo della rassegna un piatto o un menu che rispetti i criteri di un'alimentazione sana e bilanciata. Per maggiori informazioni e la lista dei ristoranti che partecipano all'evento: www.fvticino.ch

Questa newsletter è redatta nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Peso Corporeo Sano" gestito dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale e co-finanziato da Promozione Salute Svizzera.



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità
e della socialità



Promozione Salute
Svizzera

Vorrei [iscrivermi](#) a questa newsletter.

Non voglio più ricevere questa newsletter, vi prego quindi di [disiscrivermi](#).

"Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"
Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Via Orico 5
6501 Bellinzona
dss-movimentoegusto@ti.ch
www.ti.ch/movimentoegusto

