



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

Newsletter n° 21, agosto 2015

Newsletter redatta nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Peso Corporeo Sano" (4 numeri all'anno). Il Programma è gestito dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale e co-finanziato da Promozione Salute Svizzera. La presente e le precedenti newsletter sono scaricabili in formato pdf dal sito [www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto), sezione "Newsletter".


## Aggiornamenti - Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!

Il progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!", iniziato nell'anno scolastico 2005-2006, compie 10 anni! Cogliamo l'occasione per ringraziare i 40 istituti scolastici e i loro 600 docenti che vi hanno partecipato con interesse e impegno e che hanno permesso di coinvolgere 7600 allievi e le loro famiglie sui temi dell'alimentazione equilibrata, del movimento, delle bevande, della frutta e verdura, della colazione e delle merende. Lo scorso giugno è terminato il biennio di progetto per l'Istituto scolastico di Lavertezzo Piano e la scuola dell'infanzia del Centro Arnaboldi. Hanno concluso entrambi con una giornata di chiusura a tema (vedi foto) che ha coinvolto docenti, bambini e genitori con giochi, atelier e vari intrattenimenti sia sull'alimentazione che sul movimento. Il prossimo settembre, invece, inizierà il progetto l'Istituto scolastico di Cureglia. Maggiori informazioni su [www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)



Giornata di chiusura a Lavertezzo Piano  
(2 giugno 2015) - [nikclick.ch](http://nikclick.ch)

## Ricetta estiva - Panini sfiziosi con avocado

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 10 minuti)
1 avocado 3 cucchiaini di succo di limone	Tagliate a metà l'avocado, togliete il nocciolo, estraete la polpa con l'aiuto di un cucchiaino e mettetela in una ciotola. Aggiungete il succo di limone e schiacciate con una forchetta fino a ottenere una crema.
3-4 pomodori (carnosi) Foglie di insalata a piacere	Lavate i pomodori e le foglie di insalata. Tagliate a fette i pomodori.
200 g di Brie o un altro formaggio a proprio gusto	Tagliate il formaggio a fettine.
300-500 g di pane integrale	Tagliate il pane a fette e spalmate su metà delle fette la crema di avocado. Suddividete poi le fette di Brie, di pomodoro e le foglie d'insalata. Chiudete il panino con l'altra metà delle fette di pane.
	<p>Per avere un pasto equilibrato, accompagnate i panini con dei bastoncini di verdura cruda e/o un frutto per dessert.</p> <p>NB: l'avocado non fa parte del gruppo «frutta e verdura» ma del gruppo «materie grasse», proprio perché è ricco in grassi (di buona qualità). L'avocado contiene inoltre fibre e potassio.</p>

## Voglia di movimento

Sottoceneri - Cureggia - Monte Brè

Da Cureggia (parcheggio disponibile all'entrata del paese) parte un sentiero in salita che attraversa il bosco e permette di raggiungere una stradina sterrata pianeggiante che porta fino al paese di Brè. Qui ci si può fermare ad ammirare il nucleo caratteristico di questo paesino e poi proseguire fino alla cima del Monte Brè dalla quale si gode di un'ottima vista sul Luganese. Il tempo di percorrenza è di circa 1h30. Chi volesse una passeggiata più impegnativa, ha la possibilità di parcheggiare a Pregassona e salire a piedi fino a Cureggia. In questo caso bisogna calcolare 1h15 di cammino supplementare. Cureggia, Pregassona e il paese di Brè sono tutti serviti dai mezzi pubblici.

*Verificate che il percorso proposto sia adatto al vostro livello di allenamento.*

Maggiori informazioni: [www.luganoturismo.ch](http://www.luganoturismo.ch)

Sopraceneri - Alpe di Neggia - Monte Gambarogno - Indemini

Dall'Alpe di Neggia (raggiungibile sia in auto che con i mezzi pubblici) parte una mulattiera che in circa 1h15 porta alla cima del Monte Gambarogno, dove si ha una splendida vista sul Lago Maggiore e il Delta di Locarno. Da qui si può ridiscendere nuovamente verso l'Alpe di Neggia per lo stesso sentiero (circa 1h), oppure imboccare il sentiero che porta verso l'Alpe Cedullo, proseguire verso l'oratorio di Sant'Anna e scendere fino al paese di Indemini (seguite i cartelli segnaletici). Dal Monte Gambarogno fino a Indemini bisogna calcolare circa 2h di cammino e per rientrare all'Alpe di Neggia vi è la possibilità di utilizzare i mezzi pubblici.

*Verificate che il percorso proposto sia adatto al vostro livello di allenamento.*

Maggiori informazioni e cartina: [www.gambarognoturismo.ch](http://www.gambarognoturismo.ch)

---

## Memo - Consigli per un pranzo al sacco equilibrato



Quando si pranza al sacco, spesso ci si dimentica uno dei gruppi alimentari da consumare in grande quantità: frutta e verdura. Come un pasto normale, infatti, anche il pranzo al sacco può essere equilibrato (cfr. [newsletter N°7](#) "Come comporre un piatto equilibrato?"). Qui di seguito alcuni semplici consigli per integrare verdura e frutta nel vostro pranzo al sacco:

- Abbondate con la verdura nei vostri panini, non limitatevi a una foglia di lattuga. Aggiungete anche carote grattugiate, pomodori o cetrioli a fette (vedi la ricetta presentata in questa newsletter). Con i panini al formaggio, anche la frutta, come mele o pere, si abbina molto bene.
  - Portate con voi una scatoletta con delle verdure crude pronte al consumo (es. pomodorini, ravanelli, foglie di indivia, ecc.).
  - Se fate un'insalata di pasta, riso o cuscus, non dimenticate di aggiungere verdura a dadini a volontà (es. pomodorini, zucchine, finocchi, sedano, peperoni, ecc.).
  - Per dessert non c'è niente di meglio, soprattutto d'estate, di un bel frutto (pesche, albicocche, ciliegie, ecc.). Anche una manciata di frutta secca non zuccherata può essere una valida alternativa.
  - Ricordate che un bicchiere di succo 100% frutta o verdura può sostituire una delle cinque porzioni di frutta e verdura raccomandate al giorno.
  - Non dimenticate di portare con voi acqua a sufficienza!
- 

## Eventi - Domenica 13 settembre 2015 "Sportissima"

Domenica 13 settembre 2015 avrà luogo in Ticino l'undicesima edizione di Sportissima, evento gratuito e non competitivo in favore dello sport e dell'attività fisica moderata per tutti. Tra le le 9:30 e le 17:00 chi lo desidera potrà recarsi nelle sette località partecipanti di Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero-Contra. Tutti avranno l'opportunità di provare una o più attività sportive tra le 90 proposte. Allo Stadio di Cornaredo di Lugano, il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria proporrà uno spuntino sano a base di acqua e frutta, un percorso sul movimento, tappetoni elastici per bambini e ragazzi e uno stand informativo per chi volesse saperne di più.

Come trovarci, informazioni e programma: [www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

---

Vorrei [iscrivermi](#) a questa newsletter.

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

Programma d'azione Cantonale  
"Peso Corporeo Sano"  
Ufficio del medico cantonale  
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Via Orico 5  
6501 Bellinzona  
[dss-movimentoegusto@ti.ch](mailto:dss-movimentoegusto@ti.ch)  
[www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)

