

GUADAGNARE IN 4 MOSSE



Guadagnare Salute in Versilia

www.guadagnaresalute.it
www.salute.gov.it

Questa brochure è stata progettata e realizzata a cura della UOS Igiene Alimenti e Nutrizione USL 12 Viareggio

DISEGNI:

Nora Franchini, 4 anni-Eva Bachini, 5 anni-Rebecca Bertelloni, 5 anni



E' l'ora di merenda...giochiamo?

Una raccolta di giochi e merende per bambini e genitori.



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari

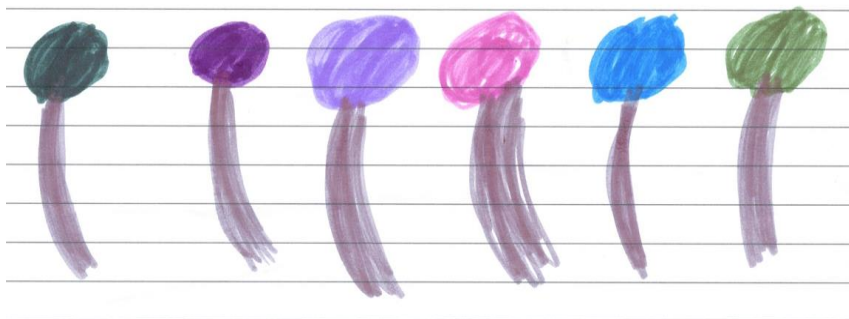
PER I GENITORI

Le ultime rilevazioni confermano che in Italia circa un bambino su tre presenta un problema di eccesso di peso. Un bambino obeso ha molte probabilità di rimanere tale anche da adulto e di sviluppare malattie metaboliche (diabete mellito tipo 2, ipercolesterolemia) e cardiocircolatorie (ipertensione, aterosclerosi).

Prevenire l'eccesso ponderale nei nostri bambini diventa quindi un imperativo categorico se vogliamo investire nella salute delle generazioni future. Tutti sono chiamati a collaborare in questo sforzo, operatori sanitari, mondo della scuola, pubblica amministrazione, terzo settore, ma la famiglia rimane il punto di riferimento fondamentale per ogni bambino, dove poter trovare un appoggio ed un esempio virtuoso.

Questo opuscolo è rivolto proprio ai genitori e vuole fornire loro qualche semplice spunto per gestire in modo salutare il momento della merenda pomeridiana e combattere la sedentarietà riscoprendo i giochi di movimento all'aria aperta.

*Ricordiamo soprattutto di dare l'esempio seguendo le 4 mosse per **Guadagnare Salute**: una **corretta alimentazione**, più **movimento**, **niente fumo** e **alcol in quantità moderata**!*



LA CORSA DEI BRUCHI

Almeno 6 giocatori
Età: da 5 anni in su

Si formano 2 squadre composte dallo stesso numero di bambini. I partecipanti di ciascuna squadra si mettono in fila indiana con il capo in testa. Al via il capo spicca un salto; dove lui è giunto ne spicca un altro il secondo e così di seguito. Vince la squadra che va più lontano.



LUPO MANGIA FRUTTA

Almeno 6 giocatori
Età: da 6 anni in su

Si traccia una riga per terra che sarà il rifugio. Un bambino impersonerà il lupo.

Gli altri staranno in gruppo ed ognuno dovrà darsi il nome di un frutto e dirlo agli altri senza che il lupo senta. Il lupo dirà: Toc, Toc, Toc. I bambini: Chi è? Il lupo: Sono il lupo mangia frutta!

I bambini: Che frutta vuoi? Il lupo dirà il nome di un frutto (es. mela). Se nel gruppo c'è un bambino che ha pensato la mela, inizierà a correre cercando di non farsi prendere, se arriva al rifugio sano e salvo il lupo diventerà un frutto e ritornerà nel gruppo insieme agli altri, mentre il bambino che non si è fatto prendere diventerà il nuovo lupo e darà inizio al nuovo giro!



Facciamo Merenda?



5 regole d'oro

VERO O FALSO... DI CORSA!

Almeno 5 giocatori
Età: da 8 anni in su

Formate due squadre con lo stesso numero di giocatori e fateli allineare uno di fronte all'altro a una distanza di circa mezzo metro. Assegnate un nome ai due gruppi (tipo cani e gatti) e dietro a loro, a circa 5 metri, tracciate una riga per terra che sarà il rifugio. Mettetevi nel mezzo e fate delle affermazioni ad alta voce. Se quello che avete detto è vero, i cani si lanciano all'inseguimento dei gatti che devono correre nel rifugio per non farsi prendere. Quando invece la frase è falsa, i gatti inseguono i cani. Per esempio: "I pulcini nascono dalle uova", è vera, quindi sono i cani a inseguire i gatti. I bambini catturati vanno ad aggiungersi alla squadra rivale.. Alla fine, vince il gruppo che si è "ingrossato" di più e ha guadagnato il maggior numero di partecipanti.



1. Fai consumare una merenda a metà pomeriggio a tuo figlio per non farlo arrivare troppo affamato a cena.
2. Scegli la merenda giusta: limita il consumo di "merendine" e prediligi una merenda equilibrata da un punto di vista calorico e nutrizionale. Un frutto, uno yogurt o una fetta di pane e olio o pomodoro rappresentano alternative molto più salutari e che richiedono uno sforzo organizzativo ed economico minimo.
3. Abituare tuo figlio alla giusta quantità ed a mangiare solo quando ha fame. Accertati che non prenda l'abitudine di mangiare quando si annoia o mentre fa altre cose, come guardare la TV, giocare al computer eccetera.
4. Non aspettare che il bambino sia molto affamato per fargli fare merenda: rischia di mangiare troppo e di non aver fame a cena.
5. Coinvolgilo nella preparazione della merenda: questo lo renderà più consapevole di ciò che sta per consumare.

5 ricette gustose da fare insieme

FRULLATI

Frullato di pesche e lamponi

Frullate nel mixer 250 g di lamponi e passateli attraverso un colino a maglie fitte, premendo con un cucchiaino.

Tagliate a pezzettini 4 pesche bianche sbucciate e private del nocciolo e frullate anche queste. Unite la polpa di lamponi alle pesche, aggiungete 125 g di yogurt bianco e suddividete in 4 bicchieri.



Frullato di banana al cacao

Frullate 1 banana matura con un cucchiaino di cacao amaro e un bicchiere di latte per qualche minuto, versate in un bicchiere munito di cannuccia e il gioco è fatto: ecco una merenda sana, completa e buonissima!



PESCIOLINI NELLA RETE

Almeno 6 giocatori
Età: da 4 anni in su

Si creano 2 squadre: i “pesciolini” e la “rete”.

I bambini della “rete” si dispongono in cerchio tenendosi per mano con le braccia alzate ed iniziano a contare fino ad un numero stabilito dall’educatore, segreto ai “pesciolini”. Mentre la “rete” conta, i “pesciolini” entrano ed escono dal cerchio. Quando la “rete” arriva al numero stabilito, abbassa le braccia chiudendo tutti i passaggi: i “pesciolini” rimasti all’interno del cerchio sono stati presi e diventano “rete”; quelli rimasti fuori continuano il loro gioco. Vince l’ultimo “pesciolino” rimasto fuori.

5 giochi da fare insieme

TERRA-MARE

Almeno 3 giocatori
Età: da 3 anni in su

Si disegna con del nastro adesivo una linea dritta sul pavimento. I giocatori si dispongono in fila dietro la linea dalla parte della TERRA mentre dalla parte opposta della linea c'è il MARE. Il capo comincerà a gridare "TERRA....MARE...TERRA..." volocemente o lentamente. I giocatori dovranno saltare da una parte all'altra della linea rispettando le istruzioni del capo. Chi sbaglia viene eliminato.



PLUMCAKE ALLA BANANA

Ingredienti:

3 banane molto mature
100 gr di zucchero di canna
100 gr di burro
150 gr di farina integrale
2 uova
1 bustina di lievito per dolci
gocce di cioccolato

Preparazione:

Amalgamate bene tutti gli ingredienti cominciando dal burro fuso e dallo zucchero e procedendo con le uova, le banane schiacciate, la farina setacciata, il lievito e le gocce di cioccolato alla fine. Trasferite il composto in uno stampo da plumcake e cuocete in forno a 180° per 45 minuti. Facile, buono e perfetto a merenda o colazione, magari accompagnato da un bel bicchiere di latte.



GHIACCIOLI ALLA FRUTTA

Ingredienti:

1/2 litro di acqua fredda

ml. 30 di acqua ai fiori d'arancio

ml. 20 di succo di limone

occorrono ovviamente gli stampi per ghiaccioli e la frutta fresca!

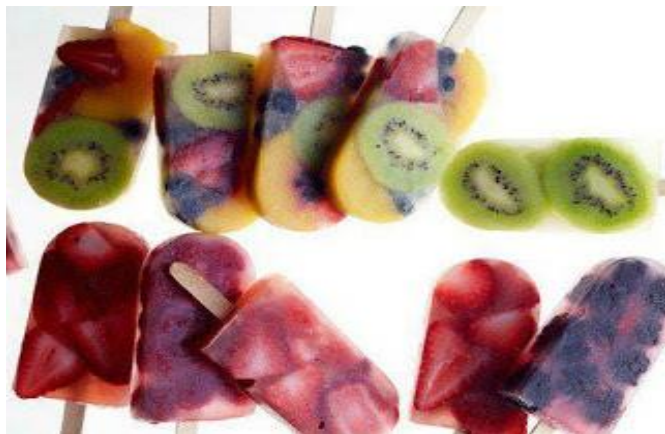
Preparazione:

Mescolate in una ciotola tutti gli ingredienti.

Tagliate a fette la vostra frutta preferita e posizionalatela nei vari stampi in modo omogeneo.

Versate dentro ogni stampo il composto e...via in freezer.

Se non trovate l'acqua ai fiori d'arancio, usate tranquillamente il succo di arance o quello che più vi piace!

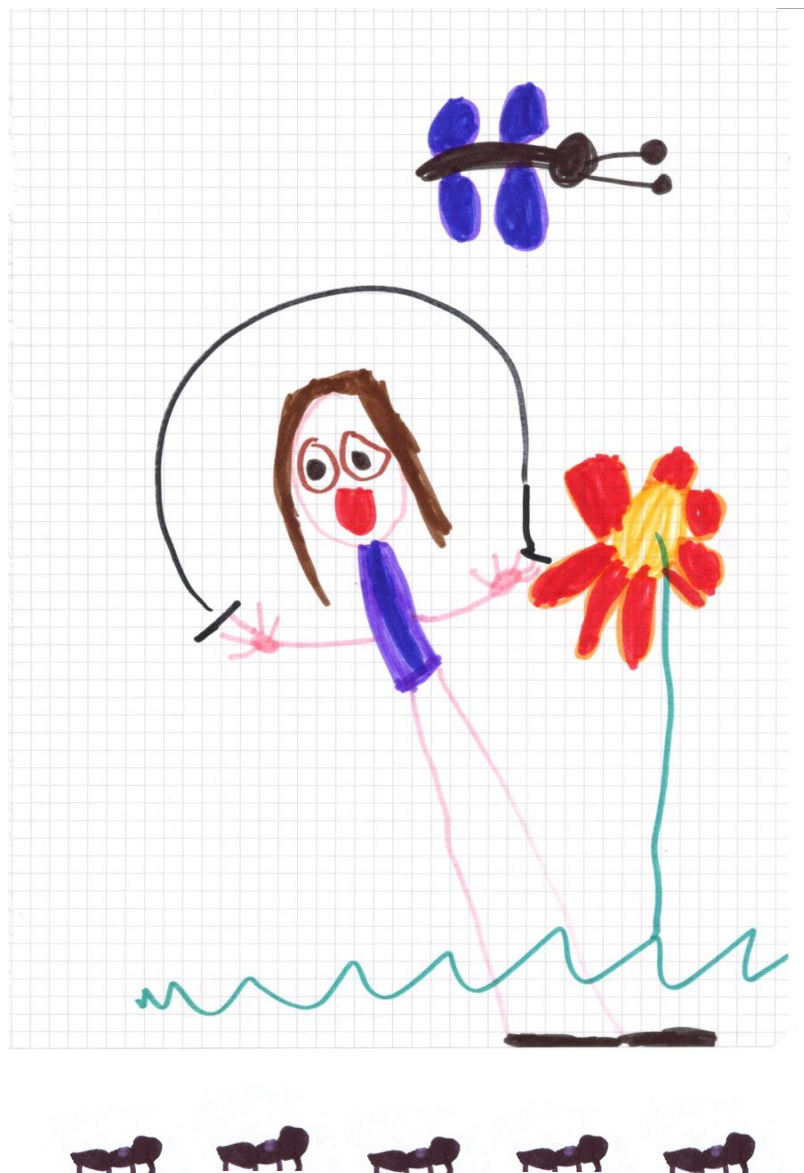


Giochiamo?



5 regole d'oro

1. Il gioco è salute: per i bambini ed i ragazzi è indicata almeno un'ora di attività fisica ogni giorno. I giochi di movimento all'aria aperta dovrebbero essere un'abitudine quotidiana che integra l'attività sportiva organizzata.
2. Il gioco è stare insieme: permette infatti di sviluppare la socializzazione fra i bambini e combattere la sedentarietà spesso associata all'isolamento.
3. Il gioco è cultura: giocare all'aria aperta permette ai nostri bambini di comunicare, relazionarsi, stare insieme, conoscersi, condividere regole e tempo, il tutto divertendosi in allegria.
4. Il gioco è tradizione: molti dei giochi all'aria aperta non richiedono alcuna attrezzatura specifica e sono gli stessi che facevano i nostri genitori ed i nostri nonni. Possiamo giocare con i nostri bambini e tornare ad essere noi stessi bambini con loro.
5. Il gioco è per tutti: più siamo a giocare e maggiore è il divertimento. Nel gioco c'è competizione, ma vince chi si diverte di più.



CREMA DI NOCCIOLE FATTA IN CASA

Ingredienti:

50 grammi di nocciole
senza guscio
100 grammi di cioccolato
fondente
95 grammi di zucchero di
canna
1/2 bicchiere di latte



Preparazione:

Tostate le nocciole mettendole nel forno a 170° per una durata di circa 10-15 minuti.

Mettete quindi nel frullatore lo zucchero di canna insieme al cioccolato; a questo punto dovete frullare alla massima velocità fino ad ottenere un impasto che sia il più possibile fine ed omogeneo.

Il passo successivo della ricetta è quello di cuocere il composto ottenuto in una casseruola a bagnomaria a fuoco basso per una durata di circa 10 minuti, aggiungendo il latte un po' alla volta.

Dovete continuare a mescolare fino a che lo zucchero non si scioglie completamente.

Il risultato finale sarà una crema densa ed omogenea da conservare in frigo e consumare come ottima crema di nocciole da spalmare fatta in casa e ... senza olio di palma!

BUDINO DI SEMOLINO

Ingredienti:

70 gr di semolino di grano

3 dl di latte

20 gr di burro

50 gr di zucchero

2 uova

la scorza grattugiata di 1 limone

Preparazione:

Fate bollire il latte in un pentolino antiaderente e unite il burro e la scorza di limone. Una volta giunto ad ebollizione unite il semolino e mescolate rapidamente con l'aiuto di una frusta. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa un quarto d'ora. Togliete dal fuoco e aggiungete lo zucchero e i tuorli continuando a mescolare. Montate a neve gli albumi e unite anche quelli alla miscela. Una volta pronto, il composto può essere trasferito in uno stampo e cotto in forno a bagnomaria per 40 minuti a 180°.

