CON IL PATROCINIO

COMUNE DI BORGO SAN LORENZO

COMUNE DI SCARPERIA E SAN PIERO

CRESCENDO IN SALUTE

Crescendo in salute

Alimentazione, famiglia, movimento

SdS Mugello

Società della Salute della Toscana

PROGETTO DI COMUNITÀ FINANZIATO DALLA SOCIETÀ DELLA SALUTE DEL MUGELLO PIANO DI ZONA ANNO 2015

Consulta dei genitori
Circolo Didattico Borgo San Lorenzo
Scuola materna e primaria Borgo S.L.
Luco - Panicaglia - Ronta - Sagginale

Federconsumatori Toscana

ODISSEA

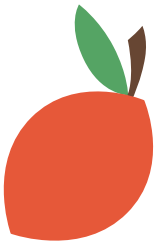
CRESCENDO IN SALUTE
Progetto finanziato dalla Società della Salute Mugello
Piano di Zona 2015

Soggetto titolare
Odissea Coop. Soc. Onlus - Scarperia e San Piero

Partners
Consulta Genitori Circolo Didattico Borgo San Lorenzo
Consulta Genitori Istituto Comprensivo Scarperia e San Piero
(distaccamento San Piero a Sieve)
Associazione Federconsumatori

Opuscolo realizzato a cura degli Enti aderenti al progetto
Impaginazione e stampa: Cooperativa Socialeinrete

FINITO DI STAMPARE MARZO 2016



"CRESCENDO IN SALUTE": LA COMUNITÀ SI ATTIVA PER PROMUOVERE STILI DI VITA ORIENTATI ALLA SALUTE

Crescendo in Salute è un progetto che nasce dalla volontà dei genitori delle **Consulte delle scuole di Borgo San Lorenzo e San Piero a Sieve** di mettersi in gioco per promuovere la cultura del benessere e della salute fra le famiglie della comunità mugellana.

L'idea progettuale ha raccolto la disponibilità dell'**Associazione Federconsumatori**, da sempre impegnata nella sensibilizzazione dei cittadini al consumo consapevole e della **Cooperativa sociale di inserimento lavorativo Odissea**, soggetto titolare del progetto, che collabora alla gestione delle Mense scolastiche di Borgo San Lorenzo ed è interessata a spendersi per valorizzare la ristorazione scolastica come importante momento di promozione della salute diretto ai bambini e ai loro genitori

Il gruppo dei promotori dopo aver fatto parlare gli alunni delle proprie preferenze, abitudini alimentari e stili di vita grazie a un'indagine realizzata nelle scuole, ha organizzato attività informative, ludiche e laboratoriali rivolte sia agli alunni che alle loro famiglie, con l'intento di promuovere la partecipazione attiva, di favorire la riflessione e fornire consigli utili a mettere in pratica comportamenti corretti e protettivi per la salute.

Per realizzare gli interventi sono stati mobilitati esperti, professionalità e collaborazioni significative con le Amministrazioni comunali, l'ASL, le Scuole, associazioni e cittadini competenti: un progetto sperimentale che ha avuto il merito di dimostrare che sul tema della Salute ogni soggetto ha un ruolo importante ed il territorio può trasformarsi in quella Comunità Educante capace di indirizzare tutti i cittadini, ma soprattutto le giovani generazioni, a prendersi cura del proprio benessere.

Questo opuscoletto realizzato a conclusione delle attività progettuali, raccoglie alcuni consigli e suggerimenti utili emersi per mettere in pratica gli stili di vita salutari: una alimentazione variata e ricca di frutta e di verdura, una regolare attività fisica sia sportiva che libera e l'attenzione, facendo la spesa, alla scelta dei prodotti, per privilegiarne la qualità leggendo le etichette.

Ci auguriamo possa essere utile, buona lettura!

Odissea Coop. Soc. Onlus
progetti@odissea.it

I CONSIGLI DELLA DIETISTA

Variare la dieta significa prevenire gravi squilibri nutrizionali, difendendo l'organismo da malattie croniche e degenerative come cancro, diabete, disturbi cardiovascolari e chi più ne ha più ne metta. Ma non è tutto: mangiare ogni giorno qualità differenti di alimenti comprati non sempre nello stesso supermercato o nella stessa bottega fa si che non si accumulino gli stessi metalli pesanti a volte co-responsabili delle malattie sopra citate.

Forse non tutti sanno che alcuni metalli pesanti sono molto diffusi nell'ambiente e il loro accumulo nell'organismo può causare problemi nervosi, malattie immunitarie e tumori: Cadmio, Piombo, Mercurio, Alluminio, Antimonio, Arsenico, Stagno, Tallio, Uranio, Nichel. Nell'organismo umano sono presenti tutti gli elementi chimici che si ritrovano in natura, poiché interagiamo con l'ambiente e da esso riceviamo sostanze utili o inutili, benefiche o addirittura dannose.

La tossicità di una sostanza dipende dalla sua dose di somministrazione ma sappiamo che alcuni elementi chimici, sia metalli che non-metalli, possono accumularsi nell'organismo creando gravi danni alla salute.
L'accumulo di un elemento chimico nell'organismo può avvenire per varie ragioni tra cui l'eccessivo e costante apporto giornaliero, dagli alimenti o dall'ambiente, spesso come contaminanti nei processi di coltivazione o produzione. Ad aggravare la situazione ci si mette poi la carenza nella dieta di sostanze di antiossidanti, vitamine o altri microelementi, in grado di competere con quell'elemento chimico: ad esempio una carenza di zinco facilita l'accumulo di piombo. Oppure la mancanza di vitamine della frutta perché non si da molta importanza a questo alimento. Se una persona mangia sempre la stessa verdura accumulerà i metalli pesanti che essa contiene in una quantità tale da superare la sua capacità di neutralizzarla e renderla così inoffensiva.

Variare le scelte a tavola significa, quindi, assicurare al nostro organismo tutti i nutrienti di cui esso necessita per svolgere le proprie funzioni. Questo aspetto è ancora più importante considerando che non esiste nessun "alimento completo" naturale o trasformato che contenga tutte le sostanze nella giusta quantità e che sia quindi in grado di soddisfare le richieste nutritive.
Inoltre con una scelta varia degli alimenti si minimizzano i rischi potenziali che potrebbero presentarsi con l'ingestione ripetuta e continuativa di sostanze estranee o "antrinutrizionali" eventualmente presenti.

LE NOSTRE RICETTE

Piatti che utilizzano principalmente proteine vegetali (legumi e semi oleosi), le grandi dimenticate sulle nostre tavole

HUMMUS DI CECI

Crema ottima da spalmare su crostoni di pane, ricca di nutrienti, per una colazione salata, per merenda o per un pranzo veloce.
Frullare il tutto e servire!!!! Per una crema più morbida aggiungere un po' d'acqua.

- 250 gr di ceci cotti BIO
- 3-4 cucchiai di salsa tahina (si trova facilmente nei negozi BIO, ecco un link per la autoproduzione www.tuttogreen.it)
- 1 succo di limone BIO
- 2-3 cucchiai di olio Extra Vergine di Oliva
- 1 spicchio di aglio
- 1/2 cucchiaio di cumino (facoltativo)
- 1 pizzico di sale

ZUPPA DI LENTICCHIE E MIGLIO

Vi proponiamo una deliziosa zuppa con lenticchie e miglio, un cereale da tempo dimenticato ma molto interessante perchè ricco di sali minerali e privo di glutine (quello decorticato).

Sciacquare lenticchie e miglio, tagliare a pezzetti le patate. Tutto in pentola con abbondante brodo. Con l'acqua a bollore aggiungere i pomodori tagliati a fette e sbucciati. Fare cuocere per 40 minuti a fuoco basso aggiungendo del brodo se necessario. Servire con olio e parmigiano.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 gr di lenticchie
- 150 gr di miglio
- 3 patate
- 2-3 pomodori
- brodo vegetale
- olio EVO
- parmigiano
- sale q.b.

ETICHETTE ALIMENTARI:
IMPARIAMO A LEGGERLE PER ACQUISTARE PRODOTTI IN MODO PIU' CONSAPEVOLE E GUADAGNARCI IN SALUTE!

Sapere cosa mangiamo è alla base di un'alimentazione sana e costituisce un valido strumento per imparare ad essere consumatori più consapevoli e risparmiare nei nostri acquisti di tutti i giorni. Sono in molti a leggere le etichette, ma non sempre è facile orientarsi tra le varie diciture!

IO LEGGO L'ETICHETTA!

L'Unione europea, con il regolamento 1169/2011 fa chiarezza su quali sono le **indicazioni obbligatorie** che devono essere riportate nell'etichetta di un prodotto:

- Denominazione dell'alimento: accanto al nome deve essere riportato lo stato fisico in cui il prodotto si trova (es. salmone affumicato).
- Elenco degli ingredienti: per ordine decrescente di peso.
- Indicazione degli allergeni.
- Origine specifica di eventuali oli o grassi vegetali.
- Data di scadenza.
- Modalità di conservazione.
- Paese d'origine e luogo di provenienza per la carne bovina, carni ovine, suine e caprine. Si ribadisce l'obbligatorietà anche per altri prodotti come pesce, frutta e verdura, miele, olio extra vergine d'oliva.
- Tabelle nutrizionali con informazioni circa il contenuto calorico e nutritivo dell'alimento.

Ci sono inoltre le **informazioni volontarie** (i cd "claims"), che per legge non possono occupare lo spazio disponibile per le informazioni obbligatorie, non devono indurre in errore il consumatore, non devono essere ambigue e si devono basare su dati scientifici pertinenti. Se da un lato occorre prestare attenzione a non lasciarci traviare da possibili scritte accattivanti che le aziende produttrici inseriscono in etichetta per attirare più clienti, occorre tenere presente, dall'altro, che un'etichetta che offre molte notizie circa il prodotto e non si limita alle indicazioni obbligatorie sicuramente ci offre maggiori garanzie in termini di trasparenza su quello che stiamo comprando.

QUALCHE SUGGERIMENTO PER LA SPESA DI TUTTI I GIORNI

• Prima regola: gli ingredienti in etichetta sono indicati per ordine decrescente di peso.
• Il termine minimo di conservazione (da consumarsi preferibilmente entro..) non e' come la data di scadenza (da consumarsi entro..): nel primo caso consumare un prodotto oltre la data indicata non comporta rischi per la salute ma solo qualche eventuale modifica organolettica del prodotto. Non sprechiamo cibo!
• Affidiamoci alle giuste diciture: IGP – DOP – BIOLOGICO sono indicazioni di qualita' controllate e garantite. Etichettare un prodotto come "artigianale" o "tradizionale" non assicura garanzie di qualita' o sicurezza superiore.
• Attenzione agli slogan! "senza zucchero.." "senza grassi.." "senza calorie": leggiamo gli ingredienti in etichetta e accertiamoci che non siano presenti altri tipi di zuccheri come fruttosio e maltosio, o di grassi come mono o digliceridi degli acidi grassi.
• Evitiamo alimenti con troppi additivi come coloranti, conservanti, emulsionanti e correttori di acidita': essi sono spesso usati per mascherare il sapore di materie prime di scarsa qualita'.
• Il cioccolato fa bene alla salute: nei nostri carrelli mettiamo creme di cioccolato che nella lista ingredienti abbiano al primo posto cacao o nocciole e non oli vegetali e zucchero!

I SUCCHI DI FRUTTA NON SONO TUTTI UGUALI

Il succo di frutta e' l'unica dicitura che garantisce 100% di frutta, senza aggiunta di zuccheri o dolcificanti. **I succhi da concentrato** contengono dal 50% in su di frutta. **Il nettare o polpa di frutta** contiene tra il 30% e il 50% di frutta. **Le bevande a base di frutta** non hanno piu' del 12% di frutta al loro interno.

...QUALCHE SUGGERIMENTO

• NON ABUSIAMO DELLE BEVANDE ENERGETICHE: contengono quantita' altissime di zucchero e di caffeina (o altre sostanze stimolanti) che se assunte in misura eccessiva comportano rischi per la salute, soprattutto dei piu' giovani.

• ACQUISTIAMO LA VERA FARINA INTEGRALE: facciamo attenzione che questa sia il primo ingrediente in etichetta dei prodotti integrali; infatti si possono etichettare come integrali prodotti realizzati con un mix di farine a cui viene aggiunta della crusca per renderli di colore piu' scuro. Prodotti simili sono vantaggiosi per le aziende perche' piu' durevoli.

• OLIO DI PALMA: è un olio insapore e poco costoso, usato per rendere le creme morbide, da tempo è sotto i riflettori perché accusato di essere dannoso per la salute e per l'ambiente; sugli scaffali dei nostri supermercati è molto difficile non trovare prodotti contenenti questo olio. Evitarli tutti è impossibile, anche se molte aziende sono corse ai ripari e hanno tolto questo ingrediente dai loro prodotti. Una buona regola generale è evitare di consumare troppi grassi saturi (alla cui famiglia questo olio appartiene) e prediligere prodotti fatti in casa a quelli confezionati.

• LEGGENDO L'ETICHETTA SI PUÒ ANCHE RISPARMIARE: quando acquistiamo un prodotto controlliamo lo **stabilimento di produzione,** potremmo scoprire che alimenti marchiati dalla grande distribuzione sono prodotti negli stessi stabilimenti delle grandi marche. a differenziarli solo il prezzo!

• Quando facciamo la spesa NON FACCIAMOCI TENTARE DALLE PROMOZIONI: controlliamo la qualità di ciò che acquistiamo e compriamone una quantità consona alle nostre abitudini quotidiane. si corre il rischio altrimenti di accumulare cibo che non consumiamo e che siamo costretti a buttare nella spazzatura perchè scaduto.

Per ogni approfondimento si rimanda al seguente link:
http://www.federconsumatoritoscana.it/content/crescendo-salute
Qui è possibile trovare i risultati completi dei questionari e tutto il materiale sulle etichette alimentari che è stato presentato agli incontri.

LE NOSTRE RICETTE

VERDURE: CRUDE, COTTE, NASCOSTE...
basta mangiarle!
Aiutare i bimbi ad amare le verdure in molti casi è un'impresa. Coinvolgiamoli nella preparazione del piatto, invitiamoli a pulirle con noi, ad assaggiarle crude in pinzimonio, a tagliarle con gli attrezzi giusti e presentiamole in una veste simpatica e accattivante... i risultati ci stupiranno!

FLAN DI CAVOLFIORE

Con lo schiacciapatate passare il cavolfiore e le patate, aggiungere gli altri ingredienti e mescolare bene. Versare il composto in piccole pirofile, 180° per circa mezz'ora.

- 400 gr di cavolfiore (broccolo romano) cotto a vapore
- 400 gr di patate cotte a vapore
- 2 manciate abbondanti di parmigiano
- 2 uova
- olio EVO
- un pizzico di sale
- noce moscata

CROSTONI PER MINESTRONE

Qui il visual food è fondamentale quindi vi consigliamo di utilizzare delle piccole ciotole dove mettere il minestrone. Tagliate il pane a dadini, sminuzzate l' aglio e le erbe e fate soffriggere in padella per un minuto poi aggiungete il pane, mescolate e mettete in forno per 3-4 minuti. Servite in una ciotola al centro tavola e godete di quel meraviglioso contrasto tattile tra la minestra cremosa ed il pane croccante.

- pane non importa se fresco o raffermo
- 4-5 cucchiai di olio EVO
- sale q.b.
- 2 spicchi di aglio
- una manciata di erbe aromatiche (timo, salvia e rosmarino)

Genitori che "nutrono"

**Quando diciamo di "nutrire qualcuno" pensiamo all'atto di dar cibo, sfamare.
Ma non sempre consideriamo che lo stesso cibo è un potente veicolatore di emozioni, di affetto, di scelte educative e, più in generale, di significati ed esperienze.**

Una madre sa di nutrire il proprio bambino fin da quando è nella sua pancia e, anche dopo la nascita, il cibo diviene il primo oggetto di scambio e relazione tra loro. Ma non sempre, fin dai primi giorni e fino a quando i figli sono più grandi, il nutrimento è legato solo a gioie e soddisfazioni; a volte entrano in gioco ansie, senso di inadeguatezza, dubbi su come comportarsi.

Sono tanti gli aspetti psicologici ed emotivi implicati nell'alimentazione, soprattutto nel contesto della relazione tra genitori e figli. Vorremmo soffermarci però su alcune situazioni di "vita vissuta" che spesso, come genitori o educatori, ci troviamo a fronteggiare assieme ai bambini. Situazioni che possono metterci alla prova, che ci fanno arrabbiare, che rendono talvolta faticoso il rapporto con i nostri bambini. Proviamo, quindi, a darne una "lettura" forse non scontata e a offrire qualche spunto su come affrontarle, pur nella consapevolezza che non esistono "ricette precostituite" su come comportarsi e che ciascun genitore e ciascun figlio è unico e non possiamo far troppe generalizzazioni.

• Un bambino molto piccolo che vuole tenere il biberon o il cucchiaio, che lancia bocconi di cibo dal seggiolone, sparge la pappa attorno, serra le labbra se vuol rifiutare il cibo sta probabilmente mostrando, a suo modo, di voler "lottare per conquistare la libertà di compiere le proprie scelte".
Pasticciare, sputare il cibo, lanciarlo, è un passatempo e una sperimentazione per il bambino che va assecondata ma è altresì importante stabilire in anticipo il limite che NOI possiamo tollerare. Oltrepassato quello, con calma gli si dice: "il pranzo allora è finito" e si mette via. Sappiamo che le buone maniere arriveranno dopo i 5 anni, prima però possiamo gettare le basi per il futuro e "dare un po' di ordine al disordine".

• Un bambino che a scuola mangia cose che a casa non vuole assaggiare non è necessariamente un bambino "furbo" o "dispettoso". E' possibile che a a scuola sia più aperto a sperimentare e conoscere cose nuove; oppure, per qualcuno, mangiare quel che mangiano i compagni è un modo per sentirsi parte di un gruppo; oppure, più semplicemente, perché

il “non lo assaggio” detto ai genitori è un modo per affermare la propria autonomia, cosa che con i compagni non sentono di dover fare. E’ un comportamento, dunque, che non serve far loro pesare.

• Assaporare il piacere di stare insieme all’ora dei pasti è il modo più efficace che un genitore ha a disposizione per favorire lo sviluppo di sane abitudini alimentari nel figlio. E’ importante dare valore a questo momento evitando interferenze come telefonate, tv accesa o altri tipi di interruzioni.

• E’ importante non presentare i pasti al bambino come una lotta o la sedia come una prigione su cui dovrà stare finché avrà finito di mangiare. Bisogna trasformare i pasti in un momento piacevole e divertente da passare insieme, evitando che il cibo diventi necessariamente argomento di conversazione.

• Quando il bambino non ha più voglia di mangiare, o almeno ci accorgiamo che davvero non può proprio più stare seduto a tavola, non bisogna più insistere. Gli diciamo che il pranzo è finito e noi dobbiamo persuaderci che il pranzo è finito davvero: potrà mangiare di nuovo a merenda, con il cibo adeguato alla merenda che avremo deciso (yogurt, biscotti, non la carne o la pasta che, “piccino, non ha mangiato a pranzo”).

• Dobbiamo realisticamente ammettere che nessun genitore può obbligare il bambino a mangiare: forse è meglio rendersi conto che la battaglia sarebbe persa in partenza. L’obiettivo è che il bambino mangi autonomamente. A questo proposito “ancora un altro boccone” non va detto perché è solo un invito per il bambino a metterci alla prova.

• Non serve a nulla promettere un gioco o un dolce speciale a fine pasto. Se riteniamo che la sua alimentazione sia la momento carente di un nutriente, ad esempio di proteine, presentiamogli il secondo prima del primo, quando c’è più fame, e dandogli dopo i cibi più “amati”. Inutile riempire grandi piatti, presentiamogli pochi pezzetti per volta.

• Non pensiamo di accattivare il bambino preparando sempre qualcosa di “speciale o stuzzicante” perché è probabile che i nostri intenti vengano vanificati. Piuttosto fate sapere al bambino cosa c’è per cena o per pranzo: se quel piatto non gli piace spiegategli che dovrà aspettare il pasto successivo per vedere se i piatti che preparate gli piaceranno di più.

• Non ci aspettiamo che il bambino si dimostri entusiasta di fronte a piatti nuovi o diversi dal solito perché spesso i bambini rimangono confusi dalle novità. E’ importante, in ogni caso, che i bambini siano aiutati a sperimentare, conoscere ed avere un’alimentazione varia.

• Proviamo a coinvolgere il bambino nella preparazione dei pasti non appena è abbastanza grande per svolgere anche le operazioni più semplici come preparare la tavola, pulire il tavolo con la spugna, lavare insieme le verdure ecc..

• Ignoriamo le richieste del bambino di mangiare qualcosa fra un pasto e l'altro: certo sarà dura per noi se non ha mangiato abbastanza ma non ci dobbiamo preoccupare se il bambino è sano e cresce bene!

Infine, è bene tenere presente che il cibo e i comportamenti alimentari di ciascuno di noi, fin dai primi anni di vita, possono anche diventare un modo per esprimere o agire i nostri stati d'animo e i bisogni.

Il cibo può diventare per i bambini (e i ragazzi poi) uno dei canali attraverso cui parlare di sé, di chi sono, delle proprie scelte, delle difficoltà che inevitabilmente possono incontrare.

Quindi, osservare e cercare di comprendere con attenzione (e non con apprensione!) anche questo loro aspetto, può permettere a genitori e adulti di accompagnare e sostenere i più piccoli nella loro crescita.

E' dunque davvero importante che la famiglia e la comunità tutta si diano da fare per aiutare i bambini a costruirsi un approccio all'alimentazione e al cibo che sia il più possibile sereno e positivo.

A cura delle Psicologhe dell'Associazione Professionale Il Rocchetto
www.ilrocchetto.org

LE NOSTRE RICETTE

DESSERT, MERENDA O COLAZIONE : un'occasione per gustare buoni semi oleosi.
Esistono degli alimenti naturalmente dolci che risultano degli squisiti dessert, questo per sfatare il mito che dolce è male...dipende da quale dolce! Vogliamo qui farvi sperimentare la bontà di una granola fatta in casa e di un dessert povero di zuccheri aggiunti e naturalmente dolce...

GRANOLA

Tritare mandorle, semi di girasole e di lino e versarli in una ciotola con fiocchi di avena e sale. A parte in un pentolino mettere acqua, zucchero, sciroppo ed olio, portare ad ebollizione e mescolare per 5 minuti. Aggiungere il liquido nella ciotola e mescolare bene. Mettere in una teglia da forno ed appiattire bene a 145° per circa 45 minuti. Girare ogni 15 minuti. Aggiungere il cioccolato una volta che la granola si sarà intiepidita. Conservatela in barattoli di vetro. E ottima gustata con latte, yogurt, gelato, macedonia.

- 400 gr di fiocchi di avena
- 150 gr di mandorle
- 130 gr di semi di girasole
- 50 gr di semi di lino
- 120 ml di acqua
- 130 ml di sciroppo di acero o di miele
- 50 ml di olio di semi
- 50 gr di zucchero di canna
- 1 pizzico di sale
- pezzetti di cioccolato a piacere

COCCOLE DI RICOTTA

Mescolare la ricotta fino a farla diventare morbida. Aggiungere delicatamente il malto. Prendere una coppetta ed aggiungere sul fondo i mirtilli poi la crema di ricotta ed infine i lamponi e le mandorle. È possibile anche utilizzare nocciole, pistacchi, gocce di cioccolato...

- 300 gr di ricotta di pecora
- 1/2 tazza di mirtilli
- 1/2 tazza di lamponi
- 1/2 tazza di mandorle tritate
- 2 cucchiai di malto d'orzo (provalo è buono anche sul pane)

FAMIGLIA IN MOVIMENTO

Un grande educatore vissuto a cavallo tra 800 e 900, Lord Baden Powell inneggiava alla vita all'aria aperta dicendo "Non esiste buono o cattivo tempo ma solo buono o cattivo equipaggiamento". Parole, queste, ancora attuali e ancor più stimolanti per chi come noi è genitore.

Talvolta ci troviamo ad affidare unicamente ad attività sportive extrascolastiche la salute fisica dei nostri figli, mentre potremmo essere noi stessi ad introdurre "sane" abitudini quotidiane: l'alimentazione gioca un ruolo chiaramente fondamentale ma il movimento -inteso come vita attiva- va di pari passo!

Vivere una vita attiva non significa necessariamente fare sport tutti i giorni, bensì vuol dire fare scelte consapevoli volte al miglioramento del benessere fisico e -perché no- psichico nostro e dei nostri bambini.

Ecco alcuni esempi di avventure da condividere in famiglia:
• spostarsi a piedi, anche se in macchina si fa prima;
• prendere la bici e fare un bel giro in ciclabile;
• andare al parco quando piove e divertirsi - con l'attrezzatura giusta - a saltare nelle pozzanghere, osservare le rane, arrampicarsi sugli alberi e scavare la terra;
• giocare all'aria aperta, senza regole da rispettare se non quelle della buona educazione;
• inventarsi le cose più strampalate, osservare la natura e porsi delle domande, un pò come faceva quel genio di Leonardo passeggiando per le campagne di Vinci.

Non c'è nulla da temere per la salute dei più piccoli: anche la ricerca infatti ci sostiene, dicendoci a gran voce quanto i bimbi abituati a "vivere fuori" si ammalino meno frequentemente: **quindi forza, andiamo, usciamo per essere una… famiglia in movimento!**

SI RINGRAZIANO:

per il patrocinio e il sostegno:
Gli Assessori alla Salute e alla Pubblica Istruzione del Comune Borgo San Lorenzo
Ass. Ilaria Bonanni e Ass. Cristina Becchi - L'Assessore alla Pubblica Istruzione
del Comune di Scarperia e San Piero Ass. Loretta Ciani

per la disponibilità, i suggerimenti e la collaborazione:
la Direzione Didattica di Borgo San Lorenzo e la Dirigente Laura Quadalti
l'Istituto Comprensivo di Scarperia San Piero, plesso di San Piero a Sieve
e la Dirigente Fiorenza Giovannini

per le indagini effettuate nelle scuole:
I genitori dei ragazzi delle scuole di Borgo san Lorenzo e di san Piero a Sieve
Gli insegnanti che hanno collaborato allo svolgimento nelle classi

per la giornata "la Salute in gioco":
S.T.M. PALLACANESTRO 1994 - A.S.D. Fortis Juventus 1909 - ASD FIORENTINA HANDBALL - Ortofrutta Borselli Maurizio - Farmacia Roselli - Olio Landini - Circolo Ganesh - Panificio Faini

per l'incontro per genitori "In-formIaMOCI":
La Dr.ssa Giulia Banchi - Educazione alla Salute Sds Mugello
Il Dott. Guarnieri – Referente Medici di Base Sds Mugello
Associazione professionale Il Rocchetto

Per la rappresentazione teatrale "il Mago di Fruttonia ":
La compagnia teatrale Tutt'attori e l'autrice-regista Michela Stellabotte

per l'incontro per genitori sulla "lettura consapevole dell'etichetta":
Dania Stefanini di Federconsumatori

per i consigli dietetici:
La dietista Dott.ssa Luisa Setti, l'assistente sanitaria Francesca Bardi

per l'adesione al progetto Orto/Frutteto didattico nelle scuole:
Scuole dell'Infanzia "Rodari" e "Arcobaleno" del Circolo Didattico di Borgo San Lorenzo
Azienda Agricola Il Forteto

per il progetto: Expo - Reporter per un giorno
le Classi Seconde della scuola secondaria di Primo grado
di San Piero, ed i loro insegnanti

CRESCENDO IN SALUTE

LA RICETTA CHE CI HA RESI FAMOSI

CROSTONI CRUDISTI

- 4 fette di pane
- una zucchina media e 70 gr di spinacetti teneri e freschi
- 1 limone
- 4 noci
- olio extra vergine di oliva
- sale q.b.
- Parmigiano Reggiano

Lavare bene e pulire le verdurine.
Spremere il limone in un bicchierino.
Sgusciare le noci, pulire la polpa e pestarla per farne una granella.
Mettere il pane a tostare nel tostapane o sulla griglia.
Sminuzzare gli spinacetti a mano e trasformare gli zucchini in filè con l'apposita grattugia per verdure.

Condire separatamente spinacini e zucchine con olio, sale e qualche goccia di succo di limone.
Disporre le verdure sulle fette di pane croccante.
Decorare con scagliette di parmigiano e la granella di noci.