



RICETTE

La "Skiscetta Consapevole"



L'Educazione Alimentare ha come finalità ultima il generale miglioramento dello stato di benessere degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari.

In particolare:

- **Incentivare la consapevolezza dell'importanza del rapporto cibo-salute, così da sviluppare una coscienza alimentare personale e collettiva**
- **Favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari considerando con particolare attenzione la conoscenza delle produzioni agroalimentari di qualità, ottenute nel rispetto dell'ambiente, della legalità e dei principi etici, legati alla tradizione e cultura del territorio**
- **Promuovere un concetto di qualità complessiva del cibo che incorpori aspetti valoriali emergenti relativi a sostenibilità, etica, stagionalità, intercultura, territorialità.**

In questi anni la Scuola ha visto allargare la propria responsabilità educativa a nuovi ambiti trasversali tra i quali quello dell'Educazione Alimentare, ha acquisito più strumenti per relazionarsi con il territorio, con le Istituzioni Socio Sanitarie, gli Enti Locali, le realtà sociali e produttive.

La scuola, promotrice di cultura e di relazioni, può fornire alle Famiglie e alla Collettività gli strumenti necessari per comunicare e avviare un processo di reale cambiamento dei comportamenti alimentari: per questo motivo è fondamentale attivare ampie sinergie capaci di coinvolgere tutti i soggetti della vita sociale e univocamente finalizzate alla promozione del benessere, come indispensabile elemento di crescita comune.

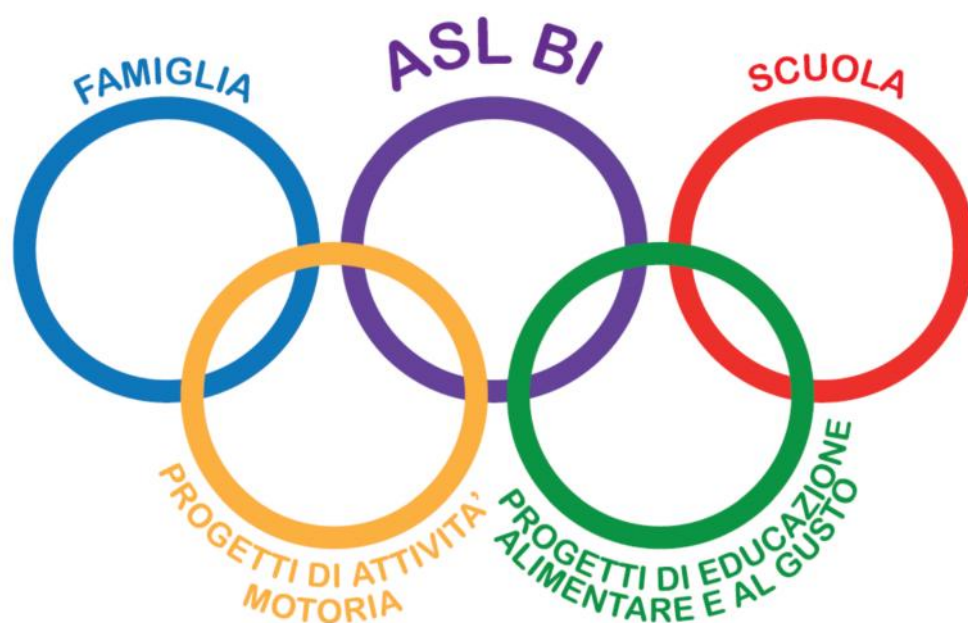
BUON LAVORO!

**Il Direttore del S.I.A.N.
Dott. Michelangelo Valenti**

10 REGOLE PER UNO STILE DI VITA SALUTARE

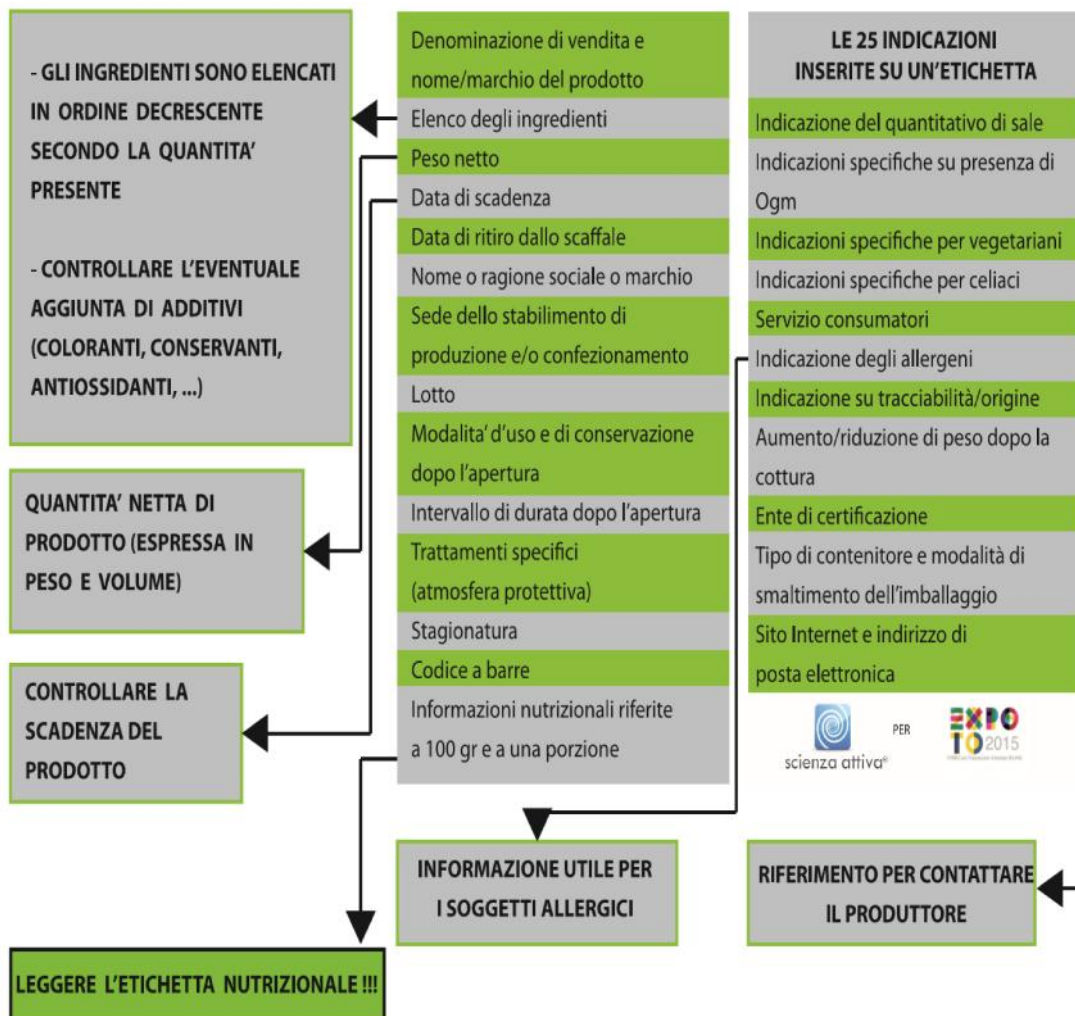
1. A tavola **varia le tue scelte**: non esistono cibi "buoni" o cibi "cattivi"
2. **Mangia regolarmente**: fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
3. Bevi ogni giorno **acqua in abbondanza** limitando il consumo di bevande zuccherate o gassate
4. **Mangia a colori**: consuma almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura fresche e di stagione
5. In una dieta equilibrata i **cereali** (pane, pasta, riso, farro, orzo, avena)—preferibilmente integrali—devono essere consumati **ad ogni pasto**
6. **Introduci quotidianamente "proteine salutari"**, nessuna esclusa!...pesce, legumi, uova, formaggi, carni bianche e rosse, affettati variando la frequenza e puntando sulla qualità
7. **Limita il consumo di grassi**, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
8. Non eccedere nel consumo di sale: **"con meno sale la salute...sale!"**
9. **Meno alcol...più salute!**
10. Mantieni un peso ottimale per la tua salute e il tuo benessere: camminiamo e muoviamoci per almeno 30 minuti al giorno (**Obiettivo: 10 mila passi al giorno**)

Attori coinvolti



PRENDERE COSCIENZA SULLE INFORMAZIONI FORNITE DALLE ETICHETTE NUTRIZIONALI PUO' MIGLIORARE L'ABILITA' NELL'ACQUISTO DI CIBI SANI
PARTICOLARE ATTENZIONE A:

**VALORE ENERGETICO, ZUCCHERI,
 GRASSI SATURI, SALE**



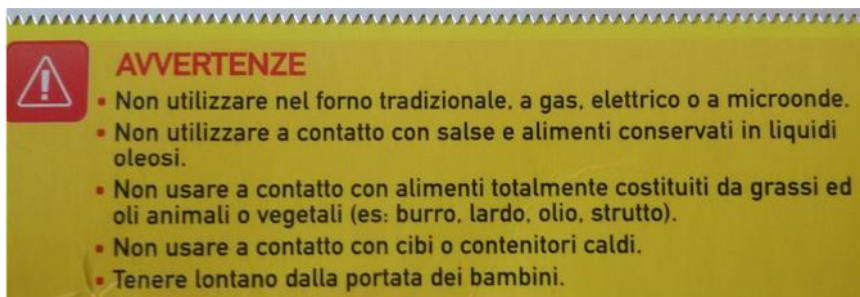
Etichettatura M.O.C.A.

Sull'etichetta della confezione occorre trovare:

- la dicitura «per contatto con i prodotti alimentari» o
- un'indicazione specifica circa il loro impiego (ad esempio come macchina da caffè, bottiglia per vino, cucchiaio per minestra), o
- il simbolo riprodotto a fianco.



Speciali istruzioni da osservare per garantire un impiego sicuro e adeguato (ALLUMINIO NON SOSTANZE ACIDE).



Un'a-

deguata indicazione che assicuri a rintracciabilità del materiale o dell'oggetto.



Con la collaborazione di **RENZO MOSTINI**
Tecnico della Prevenzione — S.I.A.N.
A.S.L. BI

Insalata di pollo, radicchio, carote e mela

Ingredienti per 4 persone

petto di pollo n°1, radicchio n°1, carote n°4, mela n°2, aceto di mele, olio, sale, pepe e limone q.b.



Prepa-

razione

Tagliare a cubetti il pollo, cuocerlo in una pantiaderente fino a doratura.

Pulire il radicchio e tagliarlo in strisce. Pelare le carote e grattugiarle. Pelare le mele e tagliarle a cubetti. Unire il tutto in una ciotola e condire con olio, sale, pepe, un goccio di limone e con abbondante aceto di mele.

della

Miglio con verdure



Ingredienti per 4 persone

miglio 250g, peperoni n°1, carote n°2, zucchini n°2, pomodori n°2, basilico 50g, olio, sale.

Preparazione

Riempire una pentola con abbondante acqua fredda salata, aggiungere il miglio e cuocere per 10/15 minuti. Scolare il miglio, metterlo in una teglia con dell'olio e sgranarlo mescolando. Lavare e tagliare le verdure in piccoli quadratini, farle poi saltare con dell'olio e aggiustare di sale. Mettere in una pirofila il miglio con le verdure saltate, tritare il basilico, aggiungerlo per insaporire e servire

Cous-cous con pollo e verdure

Ingredienti per 4 persone

ingredienti: cous-cous 250g, peperoni n°1, carote n°2, zucchine n°2, pomodori n°2, petto di pollo 100g, aglio 1 spicchio olio, sale, peperoncino in polvere



Preparazione

Mettere l'olio con uno spicchio d'aglio a scaldare in una pentola, aggiungere il cous-cous e due mestoli d'acqua bollente.

Una volta assorbita l'acqua togliere dal fuoco, mettere il cous-cous in una teglia e sgranarlo con un cucchiaio.

Lavare e tagliare le verdure in piccoli quadratini, farle poi saltare con l'olio e aggiustare di sale, una volta pronte tenerle da parte.

Tagliare il pollo a cubetti, farlo saltare in pentola con un cucchiaio d'olio e salarlo, una volta pronto aggiungere un pizzico di peperoncino.

Prendere una pirofila, mettere il cous-cous con le verdure saltate e il pollo, mescolare il tutto e servire.

Pomodori ripieni di riso venere

Pagina 17

Ingredienti per 4 persone

pomodori n°4, riso venere 300g, tonno sgocciolato 100g, sale e olio q.b.



Preparazione

Lavare, tagliare la parte superiore dei pomodori e svuotarli; salarli, capovolgerli e lasciar-sgocciolare. Cuocere il riso venere facendolo bollire in acqua per 30 minuti, scolarlo, condirlo con olio e sale ed unire il tonno ridotto in piccoli pezzi. Riempire i pomodori asciugati con il riso e servirli.

Insalata di soncino, pere, noci e grana



Ingredienti per 4 persone

soncino 500g, pere n°2, noci n°6, grana 100g, olio e sale q.b.

Preparazione

Pulire, lavare e sgocciolare il soncino. Sgusciare e ridurre in piccoli pezzi le noci. Ricavare 100g di scaglie da una fetta di formaggio grana. In ultimo, lavare, pelare e togliere il torsolo alle pere. Tagliarle a cubetti di circa 1 cm e lasciarle a bagno in acqua e limone fino all'assemblaggio dell' insalata. Comporre l'insalata unendo tutti gli ingredienti e condire moderatamente con olio, limone e sale.

Frittata di zucchine e formaggio

Ingredienti per 4 persone

uova n°6, zucchine n°3, grana 150g,
formaggio spalmabile 150g, olio, sale
e pepe q.b.



Preparazione

Lavare, pulire e tagliare a rondelle le zucchine. Farle saltare in padella con un filo d'olio. Porle su carta assorbente per farle sgocciolare.

Rompere in una ciotola le uova, unire il grana grattugiato, il formaggio spalmabile, le zucchine ormai fredde, il sale ed il pepe. Mescolare il tutto.

Preparare una teglia foderandola con un foglio di carta da forno. Versare il composto al suo interno.

Cuocere in forno per 15 minuti a 180°C, o fino a quando la frittata non avrà fatto una crosta dorata.