

**Siamo Lieti di proporVi**

### **i Consigli per la Cena**

**richiesti dal Comitato Mensa degli Asili Nido.**

**Essi tengono conto dei menù giornalieri proposti negli Asili Nido Comunali e dei bisogni nutrizionali dei bambini.**

**I Consigli per la Cena speriamo possano essere un valido strumento di educazione al gusto e di prevenzione primaria, utili per dare avvio e consolidare corrette abitudini**

**alimentari che garantiranno sicuramente agli adulti del domani una vita più sana.**

**L'ASSESSORE ALL'ISTRUZIONE**

**Stefano Colombi**

**II SINDACO**

**dr. Marcello Mazzù**



ASILI NIDO COMUNALI

# I CONSIGLI PER LA CENA



# I CONSIGLI PER LA CENA

## I Consigli per la Cena

Da sempre la Città di Grugliasco ha una tradizione di attenzione nei confronti dell'alimentazione, in particolare dei menù che vengono proposti nelle mense scolastiche.

La ristorazione collettiva, infatti, è un campo strategico per la prevenzione primaria dei disturbi legati all'alimentazione.

La Società Bioristoro S.r.l. ha sempre previsto e finanziato progetti finalizzati all'educazione alimentare e sostiene, puntualmente, i progetti dell'Amministrazione Comunale, collaborando e contribuendo al raggiungimento degli obiettivi previsti.

Ma anche le ultime raccomandazioni dell'Unione Europea pongono l'accento sull'importanza della nutrizione come fattore determinante della salute umana, esprimendo preoccupazione per le conseguenze dell'aumento dell'obesità e del sovrappeso in particolare tra i bambini e gli adolescenti.

La promozione di sani comportamenti alimentari nel bambino fino a tre anni e dell'attività fisica è considerata come uno degli interventi principali per il controllo dell'attuale epidemia di obesità.

In questo contesto, la formulazione dei Consigli per la Cena, a completamento del pasto fornito dalla Refezione dell'Asilo Nido comunale, riveste un ruolo fondamentale per garantire l'equilibrio nutrizionale della giornata alimentare del bambino, così come indicato nelle linee guida dell'Istituto nazionale della Nutrizione e nelle raccomandazioni del SIAN dell'ASL TO3 (Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione).

È importante non offrire zucchero in forma concentrata (dolci, gelati, ecc.) fino a quando il bambino non avrà sperimentato altri sapori, in particolare frutta e verdura, e sviluppato una predilezione per questi alimenti più sani e completi.

La varietà di cibi favorisce l'accettazione e l'abitudine a sapori differenti e comporta una dieta equilibrata.

L'iniziale rifiuto di cibi sconosciuti è normale: è consigliabile proporre costantemente nuovi alimenti per favorire l'apprendimento di comportamenti alimentari sani e bilanciati e la conoscenza di variegati sapori. Il pasto deve contenere, oltre agli alimenti proteici come legumi carne pesce uova e latte, e agli alimenti energetici come pasta, pane e riso, la verdura e la frutta, ricche di vitamine, minerali e fibre e con pochi grassi.

È preferibile abbinare al consumo di frutta e verdura, che contengono vitamina C, alimenti ricchi di ferro come fagioli, lenticchie e cereali integrali ed è necessario includere un'ampia varietà di frutta e verdura nella dieta del bambino per soddisfare le sue richieste giornaliere di nutrienti.

a cura di

La Società BioRistoro

Il Direttore di Area Politiche Educative

*Teresa Maria Toscano*



# ALCUNE RICETTE

## FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

### Ingredienti

Fagioli secchi 50 gr. per bambino  
Tipo di fagioli: cannellini, toscanelli, capponi  
50 gr. di pomodori maturi a grappolo o pelati  
Olio extravergine d'oliva  
Aglio  
1 rametto di erba salvia



### Preparazione:

Prima di passare alla ricetta vera e propria ci soffermiamo sulla cottura dei fagioli che è davvero cruciale per una buona riuscita della ricetta.

Innanzitutto, se si tratta di fagioli secchi, non consigliamo di metterli a bagno la sera prima e neppure di aggiungere il bicarbonato come certuni consigliano.

Consigliamo tanta pazienza e soprattutto una cottura a fuoco più che lento, tanto che i fagioli quasi non si dovrebbero muovere nella pentola.

Per cominciare, la pentola migliore è quella di coccio e, se non la si ha a disposizione, può andare bene anche una pentola con un fondo termico abbastanza spesso.

L'acqua nella pentola deve essere pari a cinque volte il peso dei fagioli che desiderate cuocere.

La fiamma come si è detto dev'essere bassissima e la cottura piuttosto prolungata.

Nell'acqua dovete mettere un rametto di erba salvia, l'aglio e un cucchiaino di olio d'oliva. Fate cuocere fino a che i vostri fagioli non risultino teneri. Se si tratta di fagioli freschi allora dovete coprirli di acqua per almeno 4 dita, portateli velocemente ad ebollizione e poi lasciate che cuociano a fuoco lento, come per i fagioli secchi anche per i freschi occorre pazienza anche se il tempo di cottura è decisamente più breve.

Una volta lessati i fagioli, mettete in un tegame, magari di terracotta e fate rosolare delicatamente con i due spicchi d'aglio rigorosamente d'oliva. Vestite il rametto di salvia e l'olio pomodori che avrete sbucciato e privato dei semi, fate cuocere fino a che non otterrete una salsa piuttosto densa, aggiungete allora i fagioli precedentemente lessati, salate e pepate a piacere. Proseguite la cottura per circa quindici minuti avendo cura di assaggiare di tanto in tanto per valutarne meglio il grado di cottura.



[www.ricettecucina.it](http://www.ricettecucina.it)



# ALCUNE RICETTE

## MINESTRA DI VERDURE CON CECI E FARRO

### Ingredienti

15 gr. di ceci rugosi secchi  
25 gr. di farro  
40 cl brodo di verdura  
1 gambo di sedano  
1 cipolla  
1 rametto di rosmarino  
qualche foglia di salvia  
sale  
olio extra vergine di oliva



### Preparazione:

Lasciare in ammollo i ceci per 12 ore e lessarli in pentola a pressione per 50 minuti. Nel frattempo preparare un battuto con il sedano, la cipolla, il rosmarino e la salvia e fateli rosolare nell'olio in una casseruola capiente. Aggiungere i ceci, farli insaporire per 15 minuti dopodiché passarne la metà nel mixer e frullarli. Rimettere nella pentola a pressione la crema ottenuta nella casseruola insieme ai ceci interi, al brodo e al farro (non occorre ammollo). Dopo circa 20 minuti la zuppa è pronta; farla riposare per 10 minuti poi servirla in tavola con una spolverata di pepe macinato fresco e un filo di olio di extra vergine d'oliva.



dal ricettario di Leguminaria



1 SETTIMANA	2 SETTIMANA	3 SETTIMANA	4 SETTIMANA
<p><b><u>LUNEDI'</u></b>            Risotto al Pomodoro            Orata al Forno            Fagiolini all'olio            Frutta</p>	<p><b><u>LUNEDI'</u></b>            Minestrina in Brodo vegetale con parmigiano            Uovo Sodo            Patate al forno            Frutta</p>	<p><b><u>LUNEDI'</u></b>            Riso al latte e spinaci            Persico al limone            Carciofi            Frutta</p>	<p><b><u>LUNEDI'</u></b>            Zuppa di Fagioli e verdure con riso            Polpettine di ricotta            Cavolfiori olio            Frutta</p>
<p><b><u>MARTEDI'</u></b>            Minestrina in brodo con parmigiano            Ricotta            Patate bollite in insalata            Frutta</p>	<p><b><u>MARTEDI'</u></b>            Pasta ai piselli            Polpettine di Tacchino al forno            Carote cotte o crude            Frutta</p>	<p><b><u>MARTEDI'</u></b>            Minestrina in brodo            Formaggio            Cavolfiori all'olio            Frutta</p>	<p><b><u>MARTEDI'</u></b>            Risotto agli asparagi            Legumi in umido            Insalata verde e carote            Frutta</p>
<p><b><u>MERCOLEDI'</u></b>            Minestrone dell'orto con riso            Petto di Pollo al limone            Finocchi cotti o crudi            Frutta</p>	<p><b><u>MERCOLEDI'</u></b>            Minestra di verdure e ceci con Farro            Cavolo Cappuccio            Frutta</p>	<p><b><u>MERCOLEDI'</u></b>            Pasta burro e salvia            Fagioli all'uccelletto            Insalata di Carote Rapè            Frutta</p>	<p><b><u>MERCOLEDI'</u></b>            Passato di Carote patate e zucchine            Gallinella al prezzemolo            Finocchi al forno            Frutta</p>
<p><b><u>GIOVEDI'</u></b>            Polenta al pomodoro            Sogliola alla mugnaia            Purea di Spinaci            Frutta</p>	<p><b><u>GIOVEDI'</u></b>            Riso e Patate            Merluzzetto Mediterraneo o Alici            al forno con pomodorini            Broccoli al Forno            Frutta</p>	<p><b><u>GIOVEDI'</u></b>            Vellutata di Zucca con orzo            Agnello al Forno            Purea di Patate            Frutta</p>	<p><b><u>GIOVEDI'</u></b>            Minestrina in brodo            Omelette            Piselli in Umido            Frutta</p>
<p><b><u>VENERDI'</u></b>            Crema di Carciofi con crostini            Legumi in Umido            Verdura cotta o cruda            Macedonia di Frutta</p>	<p><b><u>VENERDI'</u></b>            Pasta al Ragù di Vitello            Piselli in Umido            Macedonia di Frutta</p>	<p><b><u>VENERDI'</u></b>            Pasta al Pomodoro            Polpettine di sogliola            Fagiolini            Macedonia di Frutta</p>	<p><b><u>VENERDI'</u></b>            Crema di spinaci con Crostini            Branzino al forno con Patate            Macedonia di Frutta</p>

