



# PREFAZIONE

Con questa “Guida al benessere” il Comune di Brescia si rivolge alle famiglie per far riflettere e condividere una prospettiva di educazione alla prevenzione e ad uno stile di vita sostenibile.

La famiglia è la prima comunità dove si impara ad aver cura l'uno dell'altro, ad impegnarsi in relazioni fondate sul rispetto e sulla solidarietà: imparare in famiglia a proteggere la salute è la base più favorevole per apprendere non solo le pratiche quotidiane di una buona alimentazione, ma anche per diventare consapevoli che dai comportamenti individuali dipende la responsabilità verso il consumo delle risorse del Pianeta. E poiché le risorse dell'ambiente sono risorse di tutti, educarci ed educare i nostri figli a scegliere bene ciò di cui ci nutriamo è importante anche per costruire una visione condivisa della città e una prospettiva di cura e di custodia dello spazio e del territorio in cui viviamo.

Siamo consapevoli che molto possono e devono fare le Istituzioni per far vivere questa prospettiva : una responsabilità di lungo periodo, che ci impegniamo a rendere concreta attraverso una continua collaborazione con le scuole e le famiglie bresciane.



COMUNE DI BRESCIA

*Felice Scalvini*

*Assessore alle Politiche Giovanili e alla Ristorazione*





2



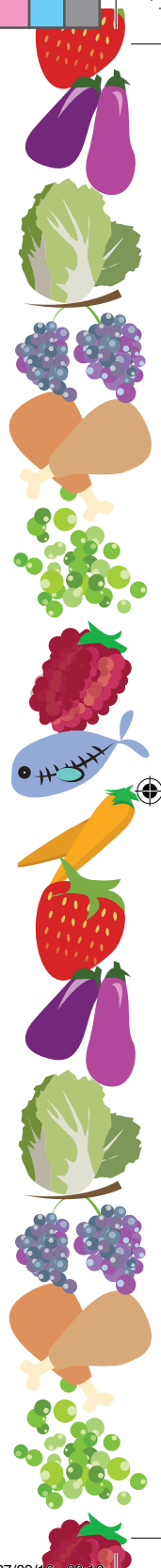


# INTRODUZIONE

Nutrirsi e stare con gli altri, ravvivare le tradizioni e conoscere usi nuovi in cucina ed a tavola, non è la semplice necessità di alimentarsi ma gesti, pratiche, comportamenti che trasmettono identità, valori, significati. In tal senso oggi le coordinate culturali comprendono anche le motivazioni scientifiche che ci suggeriscono, sulla base dei risultati della ricerca biomedica, quali cibi possono aiutare i bambini a crescere in modo equilibrato e gli adulti ad aggiungere qualità agli anni di vita conquistati.

Introdurre queste indicazioni nelle scuole e nelle famiglie attraverso strumenti diversi di educazione ad uno stile di vita sano e ad un'alimentazione equilibrata è quanto si propone il progetto del Comune di Brescia "Alimentarsi – Impariamo mangiando", che a partire dall'esperienza avviata con Expo 2015, intende costruire percorsi verso la consapevolezza nell'utilizzo e nel consumo di cibo.

Conoscere e sapere per stare bene ma anche per utilizzare responsabilmente le risorse della Terra: piccoli passi quotidiani, che coinvolgono i bambini e gli adulti – genitori ed insegnanti – per un grande obiettivo di salute pubblica e di difesa del pianeta per le generazioni future.





## OLIO

### È meglio...

extravergine d'oliva e usato a crudo per condire: la dieta mediterranea ne consiglia 3-4 cucchiaini al giorno.

### Lo sai che...

i semi oleaginosi (di lino, zucca, girasole, sesamo...) sono fonti di grassi sani? Usali per arricchire le minestre e le insalate.



## ACQUA

### È meglio...

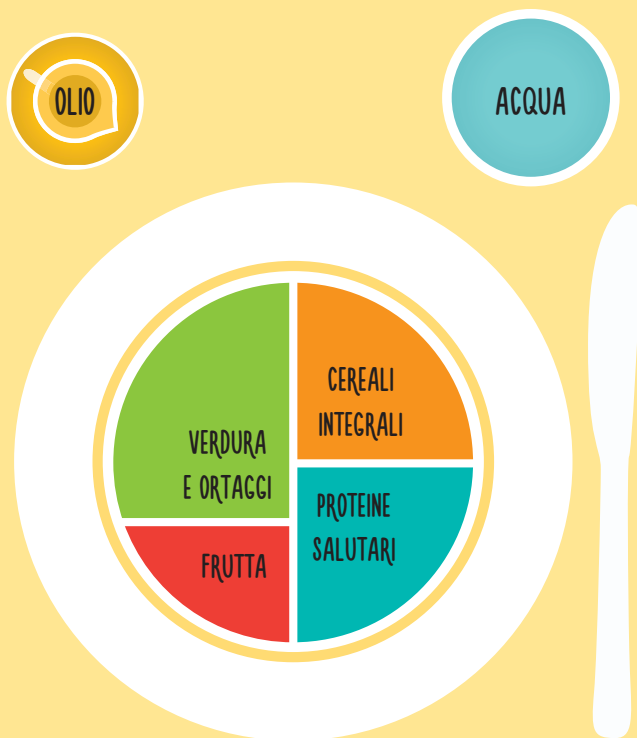
berla naturale e non gassata. Se vuoi bere tè o caffè cerca di usare meno zucchero possibile. Evita tutte le bibite zuccherate in commercio, sia gassate che non (anche i tè freddi preconfezionati).

### Lo sai che...

il nostro corpo è composto per il 70% circa di acqua, esattamente come il Pianeta su cui viviamo?



# IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



Il menù di un pasto equilibrato, sempre abbinato al movimento e allo sport, dovrebbe avere le proporzioni del Piatto del mangiar sano, elaborato sulla base delle più recenti acquisizioni scientifiche sul rapporto tra cibo e salute dai ricercatori dell'Università di Harvard\*. Il Comune di Brescia nelle sue Linee-guida si è ispirato a questo modello grafico, chiaro e semplice, per preparare pasti equilibrati: in termini di quantità, una metà del piatto deve essere di vegetali (più verdura che frutta e non contano le patate) e l'altra metà suddivisa in parti uguali tra pasta/riso integrali e alimenti con proteine sane, come pesce, pollame, legumi, noci e altra frutta in guscio, ma limitando al massimo i formaggi, le carni rosse e quelle lavorate.





- Preferisci i grassi vegetali e, tra questi, l'olio d'oliva e solo per l'uso a crudo il burro di panna, ma evita margarine ed altri grassi
- Preferisci la pasta ed il pane con cereali integrali
- Modera l'utilizzo delle patate, che non sono una verdura ma sono più simili ai carboidrati dal punto di vista nutrizionale
- Preferisci il pesce, il pollame e le uova alle carni rosse, limita i formaggi e riduci al minimo le carni lavorate e conservate come i salumi
- Introduci almeno una volta alla settimana un diverso tipo di legume, come le lenticchie, i ceci, le fave, i piselli, le cicerchie: secchi o surgelati consentono un apporto quasi identico a quelli freschi.



## QUANDO PREPARI E CUCINI, RICORDA:

- Condisci con poco olio e usa l'extravergine di oliva
- Per la verdura preferisci la cottura a vapore per non disperdere le vitamine ed i sali minerali
- Per cuocere in padella non utilizzare temperature troppo alte, usa grassi vegetali in misura contenuta e scegli l'olio in grado di sopportare il calore senza degradarsi (sempre meglio l'olio d'oliva e poi quello d'arachidi)
- Utilizza cereali diversi e, oltre al frumento ed al mais, cucina ad esempio l'orzo e l'avena nelle minestre ed il miglio, il farro, la segale, l'amaranto, il kamut per piacevoli piatti unici con verdure e legumi
- Elimina la farina "00" in cui è stata tolta dalla lavorazione industriale la parte migliore del grano ed utilizza farine 1, 2 e integrali che contengono la crusca ed il germe di grano








- Utilizza i semi di lino, di sesamo, di zucca, di girasole mescolandoli al pane grattugiato per impanature croccanti e alla lattuga per insalate sfiziose
- Utilizza i legumi, preferibilmente secchi da ammollare il giorno prima in acqua fredda, ma anche quelli in scatola già bolliti verificando che non contengano conservanti
- Fai bollire, anche in pentola a pressione per accorciare i tempi, i legumi in acqua con un cucchiaino di bicarbonato di sodio.





## QUANDO FAI LA SPESA, PREPARI E CUCINI, PENSA CHE:

- Leggere le etichette degli alimenti é molto importante per scegliere in modo consapevole, perché forniscono informazioni utili su ingredienti e contenuto nutrizionale, su modalità di conservazione e d'uso
  - L'agricoltura serve a produrre il cibo per nutrirci, quindi è indispensabile per la nostra vita, e le persone che ci lavorano devono poter avere un giusto reddito
  - Il prezzo dei prodotti alimentari è determinato solo in piccola parte dalla produzione, quindi tutte le volte che conosci direttamente un produttore e compri direttamente da lui, accorci la filiera, consenti un giusto reddito a chi produce e ... mangi prodotti freschi, raccolti al momento di maturazione nella stagione giusta, che non sono stati trasportati sui camion per giorni
- 

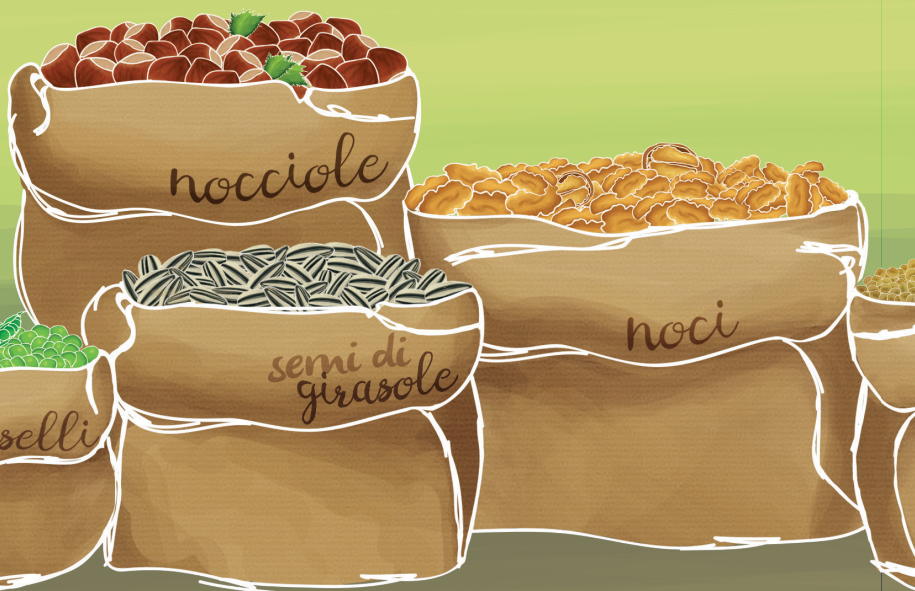


- I prodotti alimentari europei sono sottoposti a molti controlli continui e le leggi italiane sono le più severe al mondo, quindi mangia con tranquillità quello che è prodotto in Italia, riducendo le quantità ma scegliendo prodotti migliori
- Mangiare meno carne aiuta l'ambiente, oltre alla tua salute, perché ogni volta che rinunci ad una porzione risparmi la quantità di acqua necessaria a 9 persone per l'uso quotidiano e l'emissione di CO2 di una lampadina lasciata accesa per 4 giorni
- I prodotti biologici, sia da agricoltura che da allevamenti, ti garantiscono non solo che non vengono usati prodotti chimici lungo tutta la filiera ma anche che i produttori rispettano e tutelano l'ambiente aiutando la biodiversità.



## LO SAI CHE...

- Il nostro corpo è composto al 70% circa di acqua e questo ci deve far ricordare di bere almeno 1 litro e mezzo di acqua durante la giornata?
- Un piatto di cereali e legumi, con un filo di olio extravergine di oliva, copre il fabbisogno di un pasto completo dal punto di vista nutrizionale?
- La frutta in guscio come noci, mandorle, pistacchio, macadamia e anacardi, assunta in quantità moderata, contiene alcuni grassi essenziali utili alla prevenzione delle malattie cardiocircolatorie?





- I semi oleaginosi, come quelli di sesamo, lino, zucca e girasole sono una fonte di grassi sani e si possono usare per arricchire tanti piatti?
- Quando si dice “una porzione” di frutta o di verdura si intende la quantità che sta nella nostra mano?





“ IN OGNI CASO,  
A QUALUNQUE ETÀ,  
MUOVERSI E PRATICARE  
UNO SPORT  
AIUTA A TENERSI  
IN FORMA. ”





## *RICORDA:*

- Ogni giorno cammina a passo veloce per almeno 30 minuti
- I bambini devono poter giocare, possibilmente all'aria aperta, almeno 1 ora ogni giorno
- Ogni ora trascorsa davanti alla televisione o al computer deve essere bilanciata con più movimento e meno grassi durante i pasti.



OGNI GIORNO...

5

2



MANGIA  
ALMENO  
5 PORZIONI  
DI VEGETALI

RIDUCI A 2 ORE  
IL TEMPO IN CUI  
STAI SEDUTO  
DAVANTI AD UNO  
SCHERMO



OGNI GIORNO...



MUOVITI  
E GIOCA  
ALMENO UN'ORA

ELIMINA  
LE BEVANDE  
ZUCCHERATE








# IL SALE: POCO, ANZI POCHISSIMO

## *RICORDA:*

- Il sale è già presente come conservante in molti cibi, come ad esempio il prosciutto crudo
- Può essere sostituito da erbe aromatiche come origano, erba cipollina, prezzemolo, rosmarino e da spezie, come pepe, cardamomo, curcuma
- Qualunque tipo di sale, anche il sale marino integrale ed altri sali prodotti in natura, deve essere limitato perché dannoso per la salute
- Anche le varie salse di soia e gli insaporitori contengono molto sodio e, di conseguenza, devono essere consumati in quantità limitata
- Diversi tipi di sali sono presenti in tutti i cibi pronti, come il pane ed i prodotti industriali da forno, e per questo si rischia di accumularne in eccesso.

**AGGIUNGI POCO SALE AI CIBI,  
PREFERENDO QUELLO IODATO**



# I CEREALI: MEGLIO INTEGRALI, TANTI E DIVERSI

Scegliere di mangiare cereali integrali di varietà diverse (come pane di frumento integrale, pasta integrale, riso integrale) consente al nostro corpo di utilizzare un vero e proprio “pacchetto salute”, a differenza dei cereali raffinati (come il riso bianco e il pane bianco) che sono stati privati durante il processo di lavorazione di preziose sostanze nutritive, come le vitamine B ed E, alcuni sali minerali come il magnesio, selenio e rame, e di tutta la fibra.

## QUINDI:

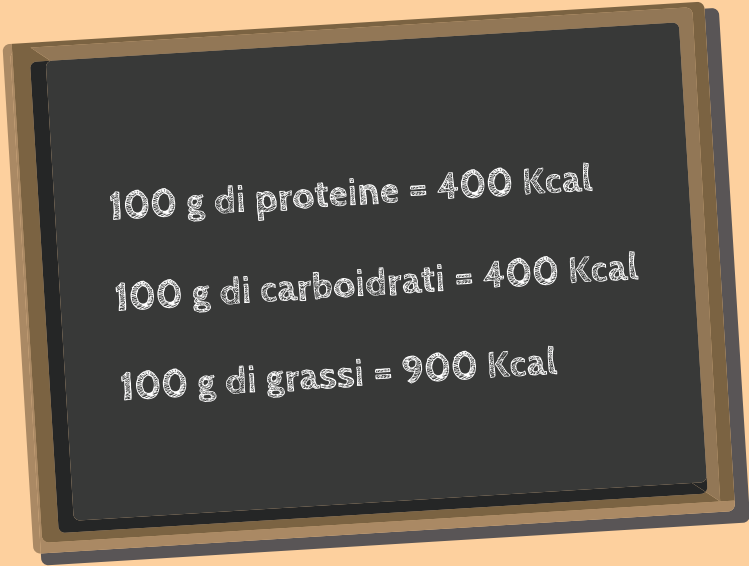
- Limita il consumo dei cereali raffinati, poveri dal punto di vista nutrizionale, che hanno un indice glicemico alto
- Utilizza la pasta di semola di grano duro integrale, che ha un basso indice glicemico
- Varia i tipi di cereali da cucinare, oggi sono moltissimi quelli in commercio, dalle varietà “antiche” del grano diffuse in Italia nel passato (come il Senator Cappelli ed il Verna), al grano saraceno, farro, avena, mais, orzo, fino a quelli usati in altre culture gastronomiche come il miglio, la quinoa e l’amaranto.





# COSA SIGNIFICA... DENSITÀ ENERGETICA

É la quantità di **calorie per massa** (peso) dell'alimento: è un'informazione facilmente reperibile su tutte le **etichette**.



100 g di proteine = 400 Kcal  
100 g di carboidrati = 400 Kcal  
100 g di grassi = 900 Kcal

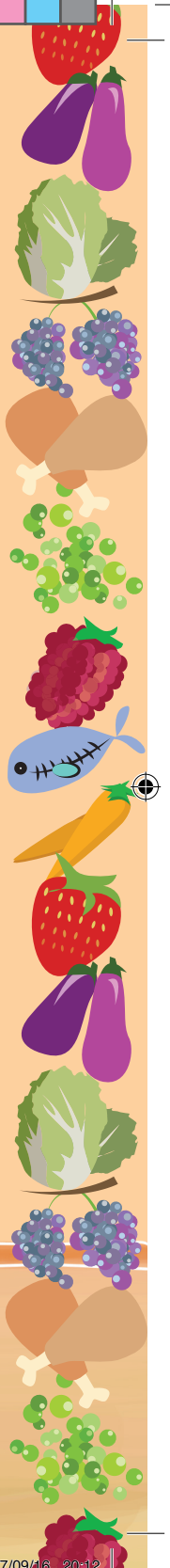
PREFERISCI I CIBI A BASSA DENSITÀ ENERGETICA  
CIOÈ CON MENO DI 275 Kcal/100 GRAMMI.

RICORDA CHE ACQUA E FIBRA RIDUCONO LA DENSITÀ  
ENERGETICA, MENTRE I GRASSI LA ELEVANO.



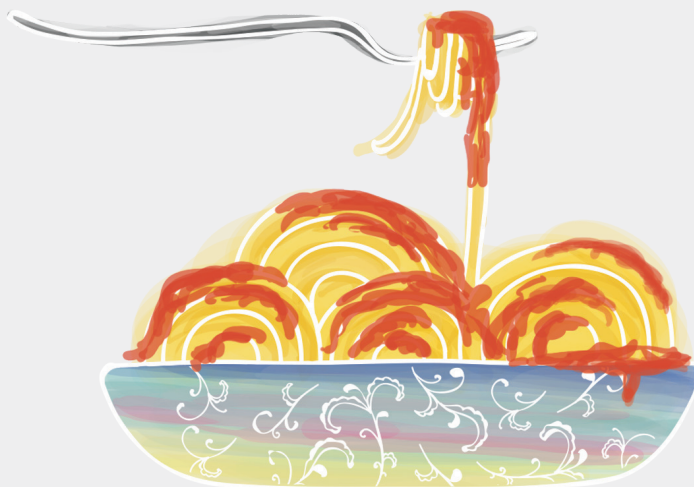
## RICORDA:

- Se utilizzi pane, pasta e farine integrali la quantità di calorie è inferiore a parità di peso
- Se ci sono grassi aggiunti al tuo cibo, la quantità di calorie aumenta a parità di peso
- Puoi trovare sulle etichette dei prodotti il rapporto tra calorie ed unità di peso e scegliere quelli con meno di 275 Kcal ogni 100 grammi.



# COSA SIGNIFICA... INDICE GLICEMICO

É una misura della velocità con cui un alimento è in grado di aumentare la **quantità di zucchero** (glicemia) nel sangue. Per il nostro organismo non è un bene essere sottoposto a picchi, cioè rapidi incrementi, di glicemia dopo ogni pasto.



PREFERISCI I CIBI A BASSO INDICE GLICEMICO

RICORDA CHE LA PASTA, PUR AVENDO UN'ALTA  
DENSITÀ ENERGETICA HA UN BASSO INDICE GLICEMICO



## RICORDA:

- La pasta, soprattutto se integrale, ha un basso indice glicemico
- Le patate hanno un elevato indice glicemico ed il loro consumo va ridotto al massimo
- I legumi hanno un indice glicemico basso e le patatine fritte altissimo
- L'indice glicemico varia a seconda del metodo di cottura, dalle fibre e dalla quantità/tipo di zuccheri presenti nel cibo
- L'olio d'oliva aggiunto ai cibi ne diminuisce l'indice glicemico
- Anche una limitata quantità di pesce aggiunta alla pasta e al riso diminuisce l'indice glicemico
- Le banane hanno un alto indice glicemico, mentre in genere la frutta e la verdura hanno indici bassi.



# LA GIORNATA ALIMENTARE SECONDO IL FABBISOGNO ENERGETICO



Ecco come suddividere, tra i vari pasti, la totalità delle calorie che ci servono durante il giorno. É necessario scegliere bene gli alimenti e rispettare le proporzioni indicate, **sia quando si mangia in casa che fuori.**





### PRIMA COLAZIONE 20% (Da re!)

- 1 tazza di latte con 3/4 fette biscottate con marmellata oppure 3/4 biscotti secchi
- 1 bicchiere di succo di mela biologico con una fetta di torta o un muffin fatti in casa
- 1 piccola porzione di riso condito con olio e parmigiano e un bicchiere di acqua (per gli amanti del salato!)

### SPUNTINO DEL MATTINO 5%

- 1 frutto di stagione
- 1 pacchetto di crackers o taralli integrali

### PRANZO 40% (Da principi!)

- 1 primo piatto a base di carboidrati (pasta, riso, polenta integrali) + 1 secondo piatto a base di proteine: carne, preferibilmente bianca o pesce o legumi o uova + verdura (cruda o cotta) + frutta fresca + pane

### MERENDA 5%

- 1 yogurt
- 1 bruschetta di pane integrale con olio extravergine d'oliva.

### CENA 30% (Da poveri!)

- 1 piatto unico (cereali integrali e legumi) + verdura (cruda o cotta) + frutta fresca.
- 1 minestrone di verdure (in inverno) oppure 1 insalatona o pinzimonio (in estate) + porzione piccola di cereali integrali + 1 uovo.



# ALCUNI CONSIGLI ANTI-SPRECO

Un terzo di tutto il cibo sprecato nel mondo è quello inutilizzato in famiglia e si potrebbe nutrire una gran parte di quel 12% di popolazione che ancora soffre la fame. In Italia potremmo nutrire un terzo della popolazione con il cibo che sprechiamo (108 kg all'anno per persona \*) provocando problemi per l'ambiente e l'ecosistema: infatti per produrre il cibo sono stati usati acqua e fertilizzanti nella terra, per trasportarlo si è prodotto gas serra, per confezionarlo sono stati prodotti contenitori che poi devono essere smaltiti.

\*Fonte: *Lo spreco di cibo in Italia - dati Eurostat*



## SE ANCHE TU CONTRIBUISCI A SPRECARE CIBO, PUOI CAMBIARE:

- Facendo la lista della spesa prima di andare al supermercato e poi non comprando più del necessario
- Leggendo le etichette e scegliendo solo il cibo di cui comprendi le etichette e che sai come e quando utilizzare
- Guardando nel reparto dove, in molti supermercati, vengono messi i prodotti con data prossima di scadenza e, se fanno parte della tua lista, programmando il loro utilizzo immediato con un risparmio di costi
- Mettendo in frigorifero i cibi in ordine di deperibilità e scadenza e tenendo sempre in primo piano quelli con la data più prossima.





## RICORDA:

- Se getti nell'umido della raccolta differenziata la carne non consumata, all'ambiente costa 10 volte in più, rispetto alla pasta, in gas serra ed in azoto richiesto e quasi 40 volte in più in acqua sprecata
- Se sull'etichetta è scritto "scade il ..." devi consumare il cibo entro la data indicata, ma se è scritto "da consumarsi preferibilmente entro ..." vuol dire che puoi consumarlo, entro un periodo di tempo ragionevole, anche dopo la data indicata perdendo solo un po' di profumo e sapore
- Se vai al ristorante puoi chiedere di portare a casa il cibo non consumato
- Se recuperi e riutilizzi, tu risparmi ma aiuti soprattutto a difendere l'ambiente.





# LA DIETA MEDITERRANEA, UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

Le abitudini alimentari dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo (Italia, Spagna, Grecia, Marocco, Portogallo, Croazia e Cipro) sono accomunate da cibi e tradizioni che si rifanno a pratiche agricole, usi e tradizioni rimasti immutati fino agli anni Cinquanta e che hanno costituito un modo di “stare insieme” attraverso il cibo: un patrimonio di convivialità che ha tramandato nei secoli l'identità ed i valori delle comunità. Un'alimentazione semplice, sana ed equilibrata, basata sui vegetali e sui legumi, sul pane e sulla pasta, con olio di oliva e vino, che veniva arricchita – soprattutto nei giorni di festa – da un po' di carne e pesce, con qualche pezzetto di formaggio e frutta secca.





Gli studi scientifici hanno dimostrato che è un modello alimentare che aiuta a prevenire le principali malattie croniche, come le patologie cardiovascolari ed il diabete, e contribuisce alla prevenzione dei tumori grazie alla presenza dell'olio d'oliva e delle verdure.

Nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta *Patrimonio immateriale dell'umanità* dall'UNESCO.





## RICORDA:

- Non c'è una sola "dieta mediterranea" perché la storia ha determinato la creazione di piatti diversi nei diversi popoli, che però hanno tutti in comune la prevalenza di coltivazione di grano, ulivo, vite e ortaggi, e della pesca
- Il modello alimentare mediterraneo è basato su un ridotto apporto di grassi animali (meno carne e salumi) e presenza di acidi grassi essenziali omega-3 (pesce e verdure) e questo, rispetto alle tradizioni alimentari dei paesi del nord ed americani, garantisce maggior protezione e longevità
- I nostri nonni consideravano la carne un alimento prezioso, lo zucchero un'aggiunta rara e gratificante, il pane il simbolo della vita ed un dono quotidiano ... erano altri tempi, ma la sobrietà ed il rispetto per i prodotti della nostra terra sono un'eredità da conservare e tramandare alle nuove generazioni
- Oggi il mercato ci propone una quantità e varietà di cibi industriali, spesso già pronti e confezionati in buste monodose per facilitarne il consumo, ma ogni persona è responsabile delle proprie scelte: ciascuno di noi contribuisce a condizionare le imprese alimentari quando evita di acquistare prodotti industriali e preconfezionati.



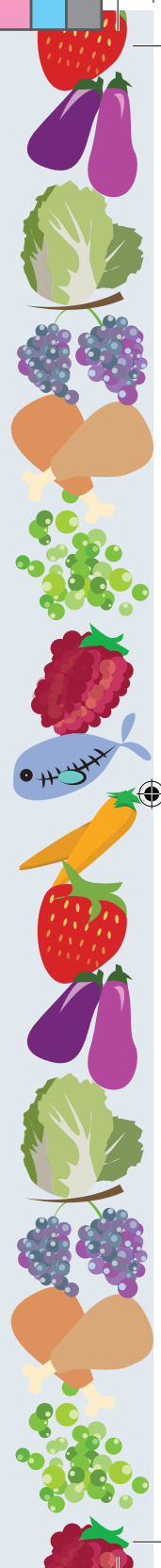


# LE STAGIONI DI FRUTTA E VERDURA



Il ritmo di vita di frutta e verdura nelle diverse stagioni dell'anno corrisponde alle esigenze del corpo umano in quel particolare periodo dell'anno: scegliere frutta e verdura maturate nella giusta stagione garantisce l'apporto migliore dal punto di vista nutritivo.

Nell'elenco di seguito si trovano alcuni "supercibi", le cui molecole sono in grado di modificare i meccanismi genetici che presiedono alla durata della vita: insieme ad altri – come la frutta secca, i cereali integrali, i legumi, i semi e l'olio d'oliva, che ci proteggono dalle malattie attraverso sostanze che prevengono aterosclerosi, tumori, diabete e obesità – costituiscono un vero "tesoro" della natura a nostra disposizione per vivere più a lungo ed in salute.





- Pere
- Mandarini
- Mele...

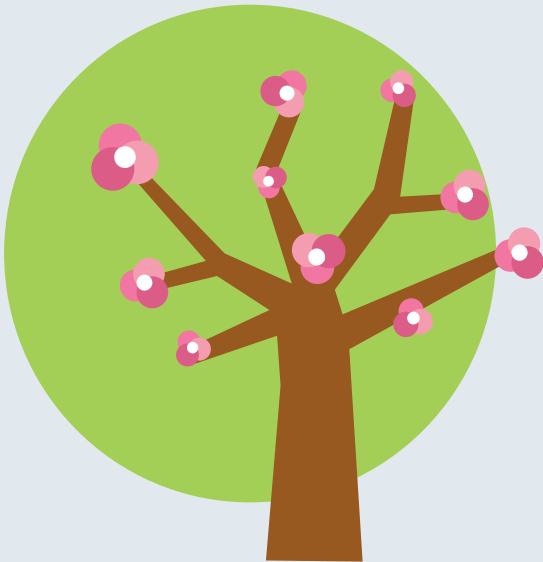


- Cavoli
- Broccoli
- Fave
- Spinaci
- Carciofi
- Cime di Rapa...





- Lamponi
- Ciliegie
- Fragole...



- Carote
- Aglio
- Lattuga
- Asparagi
- Piselli
- Cicorie...





- Albicocche
- Limoni
- Pesche...



- Melanzane
- Fagioli
- Rucola
- Sedano
- Pomodori
- Zucchine...

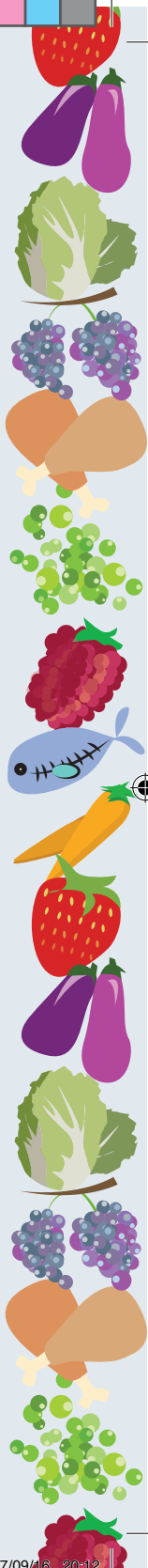


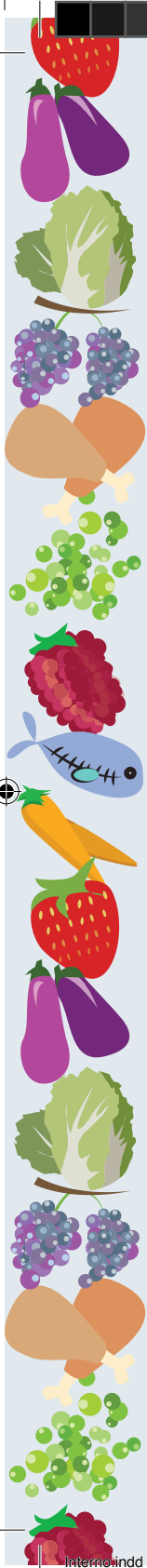


- Kiwi
- Arance
- Uva...



- Radicchi
- Bietole
- Zucche
- Cavolfiori
- Finocchi
- Porri...





“

NON ESISTONO PERÒ  
CIBI MIRACOLOSI:  
SEI TU IL PROTAGONISTA.  
SCEGLI CON EQUILIBRIO  
VARIANDO I CIBI,  
LASCIA DA PARTE  
CIBI TROPPO RAFFINATI,  
CON TROPPI ZUCCHERI,  
SALE E GRASSI SATURI,  
LIMITA LE CARNI  
ED I FORMAGGI.

”



COMUNE DI BRESCIA



ALIMENTARSI  
IMPARIAMO MANGIANDO

Comune di Brescia - progetto "AlIMENTarsi- Impariamo mangiando"

Ideazione, testi ed editing a cura di Livia Consolo

**Comitato scientifico:**

Cinzia Bonomi, Livia Consolo, Monica Terlenghi per Comune di Brescia - Settore Diritto allo studio, Sport, Rapporti con l'Università e Ristorazione socio-scolastica,

Cristina Birbes e Teresa Giovanazzi per Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia - Alta Scuola per l'ambiente,

Federica Di Cosimo per Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia, Alessandra Valerio e Sara Zani per Università degli Studi di Brescia.

SANTAGIULIA  
**HDEMA**  
DI BELLE ARTI

Accademia di Belle Arti SantaGiulia di Brescia, scuola di Grafica e Grafica e Comunicazione

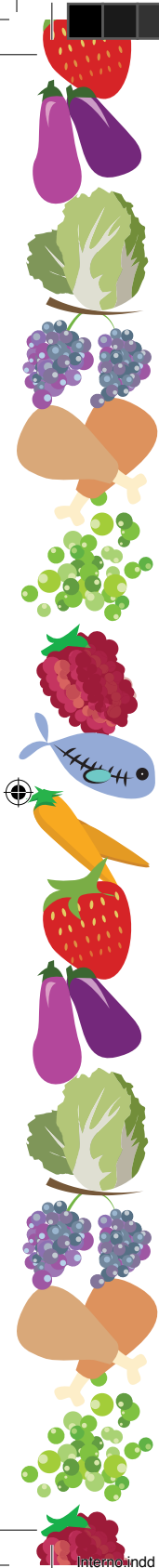
**Progetto grafico:**

Lucia Coltamai

**Illustrazioni:**

Lucia Coltamai, Federica Ghidoni, Noemi Menconi





Stampato da ...  
Nel mese di ... 2016