

UNA MELA AL GIORNO



INFORMAZIONI, CURIOSITÀ
E GIOCHI PER UN'ALIMENTAZIONE
SANA E SOSTENIBILE



Promuovere stili di vita sani e sostenibili attraverso azioni di educazione e informazione anche tra i più piccoli è uno degli obiettivi della Food Policy di Milano. Insieme a Milano Ristorazione lavoriamo per garantire un pasto sano, completo e sostenibile, riducendo l'impatto sull'ambiente. In questo manuale proponiamo semplici consigli alimentari che fanno bene alle persone e al pianeta: prendiamoci cura della nostra salute e insieme della salute della terra! Buon divertimento!

Anna Scavuzzo, Vicesindaco di Milano e delegata alla Food Policy

Uno dei compiti dell'amministrazione è fornire un pasto sano, buono, educativo e giusto. È importante, però, anche la collaborazione delle famiglie e degli stessi bambini.

Questo libretto suggerisce in modo leggero alcune indicazioni utili a un'alimentazione corretta a scuola come a casa.

Laura Galimberti, Assessore all'Educazione e Istruzione

Ogni giorno facciamo da mangiare per le bambine e i bambini di Milano. Vogliamo servire loro un pasto buono, ma anche contribuire ad educarli ad una alimentazione sana e a comportamenti rispettosi dell'ambiente, insieme alle loro famiglie e alle istituzioni scolastiche. Ed è da questa idea che nasce questo manuale. Buona lettura, bambini!

Bernardo Notarangelo, Presidente di Milano Ristorazione

A cura di: Milano Ristorazione, Food Policy Comune di Milano

Progetto grafico e impaginazione: Pomilio Blumm

Edizione: 2021



I contenuti relativi alla sana alimentazione si ispirano alle indicazioni di ATS Milano Città Metropolitana, in particolare "Mangiar sano sin da piccoli è il migliore investimento per la salute"

UNA MELA AL GIORNO

QUESTO PICCOLO MANUALE HA L'OBIETTIVO DI COINVOLGERE I BAMBINI E LE BAMBINE DELLE SCUOLE D'INFANZIA E PRIMARIE MILANESI IN UN PERCORSO INFORMATIVO E LUDICO SULLA CORRETTA ALIMENTAZIONE E SULLE BUONE ABITUDINI A TAVOLA, PER MIGLIORARE LA PROPRIA SALUTE E LA SOSTENIBILITÀ DEL PIANETA A PARTIRE DAL CIBO.

INDICE

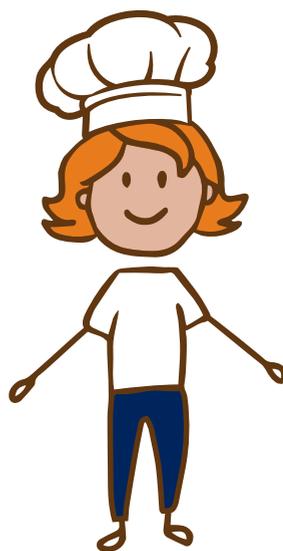
UN MENÙ SANO E SOSTENIBILE	2
DIVENTIAMO AMICI DI FRUTTA E VERDURA!	6
COMBATTIAMO INSIEME LO SPRECO ALIMENTARE!	10
IL "CERCHIO" DEL CIBO	14



CECI



MILO



MIRELLA DETTA MIRI

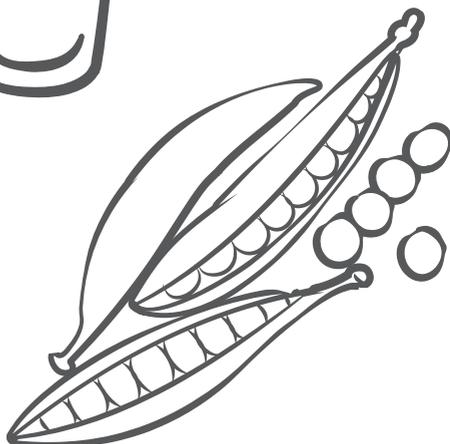
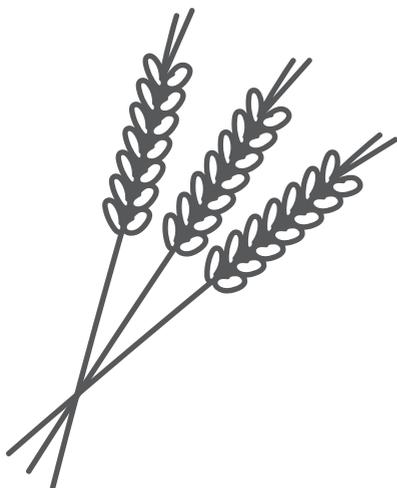
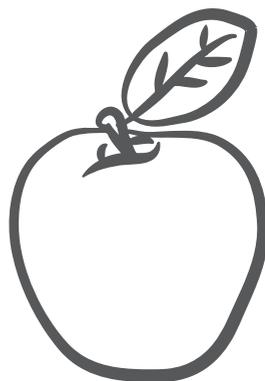
UN MENÙ SANO E SOSTENIBILE



SE PENSO A UNA DELLE COSE CHE MI PIACE
DI PIÙ DELLA SCUOLA NON HO DUBBI... LA PIZZA!
LA VORREI MANGIARE TUTTI I GIORNI, E INVECE...
PASTA AI BROCCOLI , INSALATA, FAGIOLINI,
MA PERCHÉ TUTTA QUESTA **VERDURA**?



COLORA LE FIGURE





LO SO CHE VOI BIMBI E BIMBE PREFERIRESTE MANGIARE SEMPRE PIZZA E PASTA IN BIANCO, MA PER CRESCERE SANI E IN SALUTE È NECESSARIO **IMPARARE A MANGIARE DI TUTTO** E CON IL **GIUSTO EQUILIBRIO**. IN QUESTO MODO AIUTIAMO IL NOSTRO **CORPO** E LA NOSTRA **MENTE** A **FUNZIONARE MEGLIO**.

VUOI ALCUNI **CONSIGLI** PER SENTIRTI IN FORMA E **CRESCERE FORTE**?



 **RICORDA DI MANGIARE 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO**, MEGLIO SE DI STAGIONE

 **FAI SEMPRE COLAZIONE**: SERVE PER DARTI LA CARICA PER TUTTA LA GIORNATA



 **NON ESAGERARE CON IL SALE** (NON AGGIUNGERLO AI CIBI E MANGIA POCHI SNACK SALATI) E CON **LO ZUCCHERO** (POCHE CARMELLE, DOLCI, BIBITE E SUCCHI DI FRUTTA!)

 **MANGIA UN PO' MENO CARNE** E PIÙ **PESCE** O **LEGUMI**, SEMPRE INSIEME AI **CEREALI**

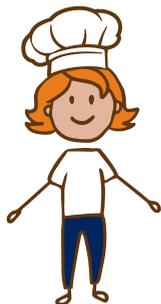


 **BEVI ACQUA ANCHE FUORI DAI PASTI**

RICORDA CHE NESSUN ALIMENTO DA SOLO È PERFETTO: **VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE!**



FANTASIA IN CUCINA



ORA TI FACCIAMO SCOPRIRE CHE LA FRUTTA NON SOLO FA BENE MA È ANCHE BUONA E DIVERTENTE! TI VA DI PREPARARE INSIEME UNA RICETTA COLORATA E GOLOSA?

GLI SPIEDINI COLORATI DI FRUTTA

INGREDIENTI

4 FRUTTI DI STAGIONE A SCELTA (AD ESEMPIO, ORA PUOI PROVARE CON ALBICOCCHES, PESCHE, SUSINE, FRAGOLE), SPEZIE A PIACERE (AD ESEMPIO CANNELLA)

MATERIALI

4 STECCHINI DI LEGNO PER SPIEDINI

PREPARAZIONE

-  FATTI AIUTARE A SBUCCIARE LA FRUTTA E A TAGLIARLA A CUBETTI
-  INFILA I CUBETTI NEGLI SPIEDINI DI LEGNO ALTERNANDO I COLORI COME PIÙ TI PIACE
-  SCEGLI LE SPEZIE CHE PREFERISCI PER DARE UN TOCCO DI GUSTO IN PIÙ

GUARDA COSA C'È IN FRIGO O IN DISPENSA E ARRICCHISCI GLI SPIEDINI CON LA TUA FANTASIA! RICOPRILI CON GRANELLA DI NOCCIOLE, YOGURT NATURALE O 1 BISCOTTO SBRICIOLATO: SBIZZARRISCI E CREA LA TUA RICETTA!



ADESSO GIOCHIAMO

COLORA LE PAROLE E ASSOCIA AI CEREALI E AI LEGUMI
GLI ALIMENTI CHE NE FANNO PARTE

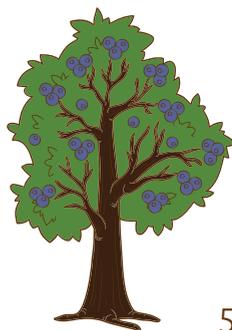
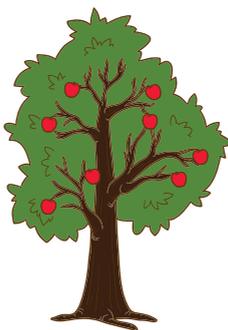
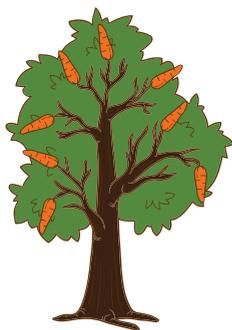
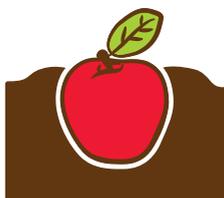
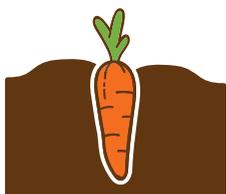
LEGUMI



CEREALI



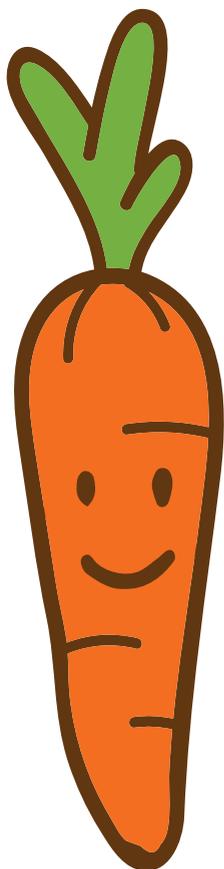
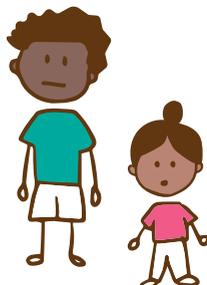
DOVE NASCE...? CERCHIA IN OGNI COPPIA L'IMMAGINE CORRETTA



DIVENTIAMO AMICI DI FRUTTA E VERDURA!



LA CUOCA MIRI CI HA DETTO CHE MANGIARE
FRUTTA  E VERDURA 
È MOLTO IMPORTANTE PER NOI,
PER CRESCERE BENE,
MA **ANCHE PER IL PIANETA...**
MA COSA VUOL DIRE?



CIAO, SONO LA CAROTINA TINA...
SE VUOI TE LO SPIEGO IO!

CIÒ CHE INTENDE MIRI È CHE È IMPORTANTE
MANGIARE CIBI DI STAGIONE PRODOTTI
SECONDO METODI CHE **RISPETTINO
LA TERRA, L'ACQUA E L'AMBIENTE.**

LA NATURA, INFATTI, HA DEI RITMI
CHE VANNO ASSECONDATI
PER CONTINUARE A FUNZIONARE
AL MEGLIO E REGALARCI TUTTO CIÒ
DI CUI ABBIAMO BISOGNO
PER VIVERE BENE.

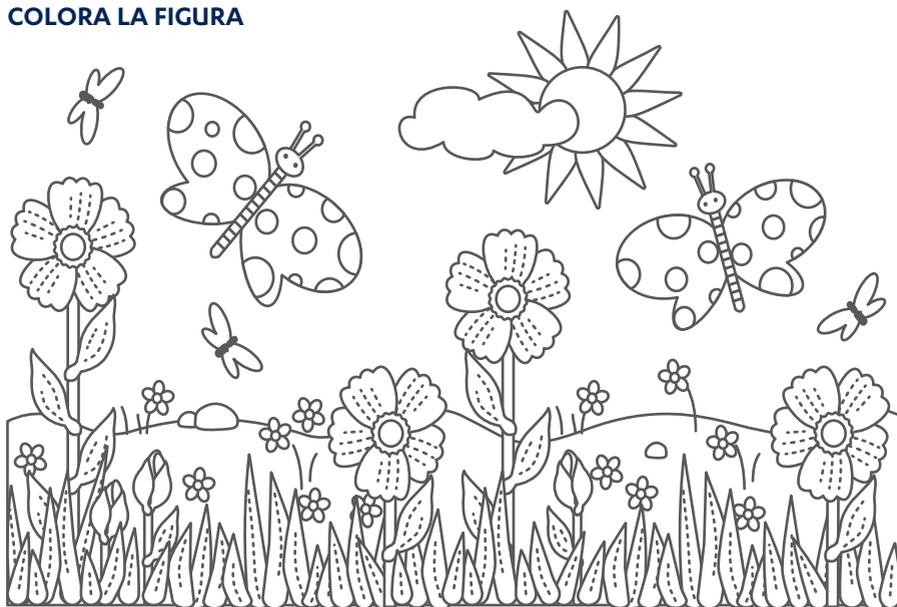
SAI INVECE PERCHÈ È IMPORTANTE MANGIARE TANTA FRUTTA E VERDURA? CONTENGONO VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRE E ACQUA, ELEMENTI PREZIOSI CHE **CI FANNO STARE BENE**.

A SECONDA DELLA STAGIONE, INOLTRE, LA NATURA PRODUCE FRUTTA E VERDURA RICCHE DELLE **VITAMINE** DI CUI IL NOSTRO CORPO IN QUEL PERIODO **HA PIÙ BISOGNO**. TI FACCIO QUALCHE ESEMPIO:

 **IN AUTUNNO E IN INVERNO**, PER PROTEGGERCI DA RAFFREDDORE E INFLUENZA, CI SONO GLI AGRUMI, I KIWI E I CAVOLI CHE CONTENGONO TANTA **VITAMINA C**

 **IN PRIMAVERA ED ESTATE** ARRIVANO LE ALBICOCCHHE E IL MELONE, CHE AIUTANO IL TUO CORPO A PRODURRE **VITAMINA A**, IMPORTANTE PER LA VISTA E PER LA BUONA SALUTE DELLA PELLE

COLORA LA FIGURA



FANTASIA IN CUCINA



SCOMMETTIAMO CHE CAVOLFIORI E FINOCCHI DIVENTERANNO I TUOI ORTAGGI PREFERITI? CUCINA CON ME QUESTA RICETTA!

BRUSCHETTE CON CREMA BIANCA DI CAVOLFIORI E FINOCCHI

INGREDIENTI

½ CAVOLFIORIO, ½ FINOCCHIO, 2 CUCCHIAI DI RICOTTA, 1 CUCCHIAINO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, SPEZIE A PIACERE, FETTE DI PANE

PREPARAZIONE

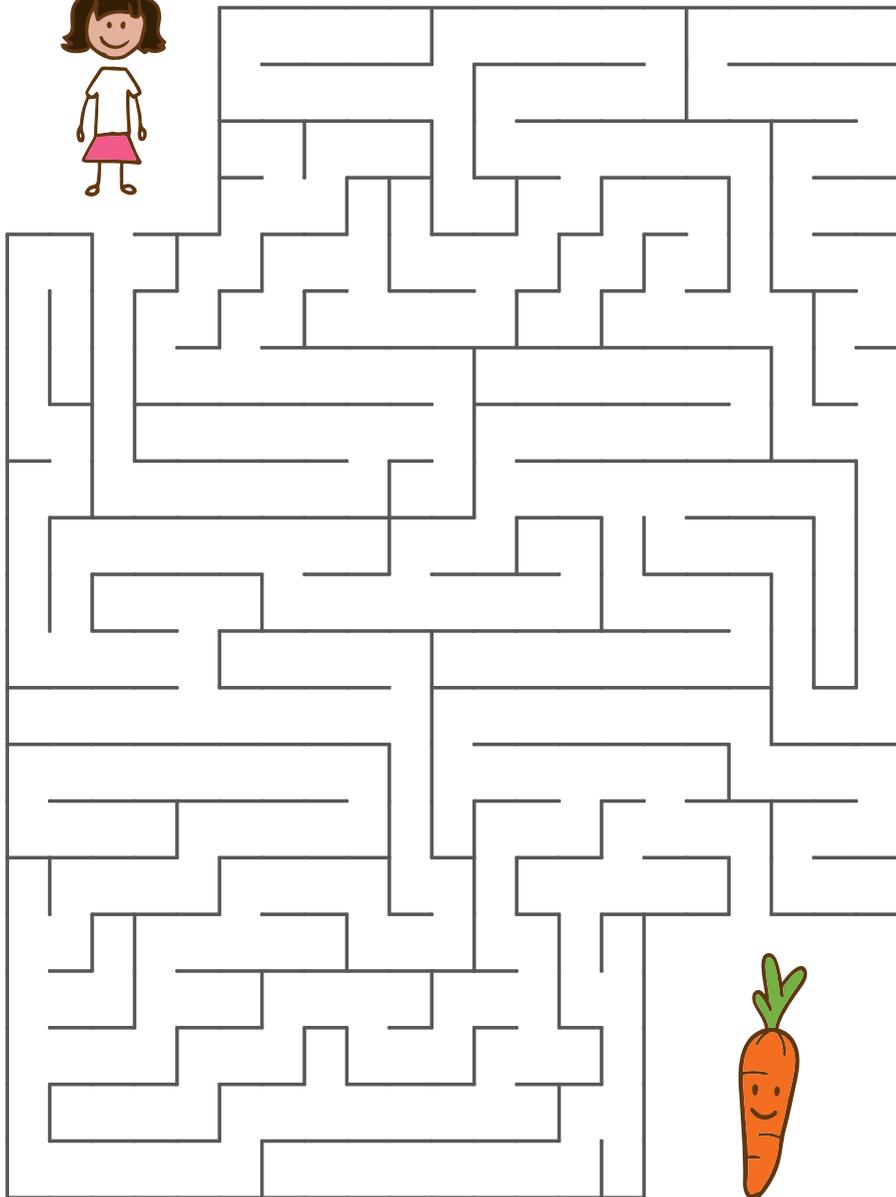
-  CUOCI IN ACQUA BOLLENTE IL CAVOLFIORIO E IL FINOCCHIO, POI SCOLALI E FALLI RAFFREDDARE
-  FRULLA SEPARATAMENTE CAVOLFIORIO E FINOCCHIO FINO A OTTENERE UNA CREMA
-  CON UNA FORCHETTA AMALGAMA OGNUNA DELLE DUE CREME CON UN CUCCHIAIO DI RICOTTA, UN CUCCHIAINO DI OLIO E LE SPEZIE CHE PREFERISCI
-  FAI TOSTARE LE FETTE DI PANE E SPALMA LE CREME OTTENUTE

PER UNA CREMA ANCORA PIÙ SFIZIOSA, PROVA AD AGGIUNGERE DEI PEZZETTINI DI FRUTTA SECCA, COME NOCI E NOCCIOLE!



ADESSO GIOCHIAMO

AIUTA CECI A RAGGIUNGERE TINA



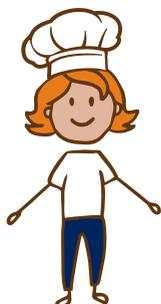
COMBATTIAMO INSIEME LO SPRECO ALIMENTARE!



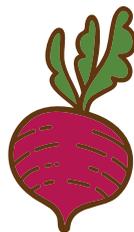
MILO, IERI HO SCOPERTO CHE PER PRODURRE TUTTO QUELLO CHE MANGIAMO SERVONO TANTE COSE FONDAMENTALI: **ACQUA** , **TERRA**, **SOLE** , **ENERGIA** **E IL LAVORO DI TANTE PERSONE.** **INSOMMA, IL CIBO È MOLTO PREZIOSO** E BISOGNA STARE ATTENTI E **NON BUTTARLO!**



IO A VOLTE VERAMENTE NE AVANZO UN PO', QUANDO CIÒ CHE HO NEL PIATTO HA UN COLORE O UNA FORMA CHE NON MI PIACE O PERCHÈ ME NE SONO FATTO DARE TANTO MA POI NON HO PIÙ FAME...



EH MILO, È MOLTO IMPORTANTE CIÒ CHE DICE CECI: IL CIBO È **PREZIOSO**, E **NON VA SPRECATO.** OCCORRE SCEGLIERE BENE, NON ESAGERARE CON LE PORZIONI E **MANGIARE DI TUTTO!**



VUOI QUALCHE **CONSIGLIO** DA SUGGERIRE
ANCHE AI TUOI GENITORI PER **NON SPRECARRE IL CIBO**?

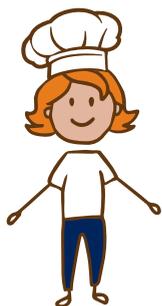
-  **COMPRA SOLO QUELLO**
CHE PENSI **DAVVERO DI MANGIARE**
-  **CONTROLLA BENE LE SCADENZE**
-  **IMPARA AD ASSAGGIARE TUTTO**, ANCHE SE FORMA
E COLORE NON TI PIACCIONO, PUOI SCOPRIRE
CHE IL SAPORE È BUONO!
-  **NON BUTTARE GLI AVANZI**, MA INVENTA LA TUA RICETTA
ANTI SPRECO

LO RICONOSCI? CON IL **SACCHETTO "IO NON SPRECO"**
PUOI PORTARE A CASA LA FRUTTA, IL PANE
O IL DOLCE CHE NON HAI MANGIATO A SCUOLA.
RICORDA ALLA TUA MAESTRA DI RICHIEDERLO
A MILANO RISTORAZIONE!

COLORA LA FIGURA



FANTASIA IN CUCINA



LA VUOI UN'IDEA PER PREPARARE QUALCOSA DI BUONO USANDO GLI AVANZI? ECCOLA!

BISCOTTI CON BUCCE DI MELA

INGREDIENTI

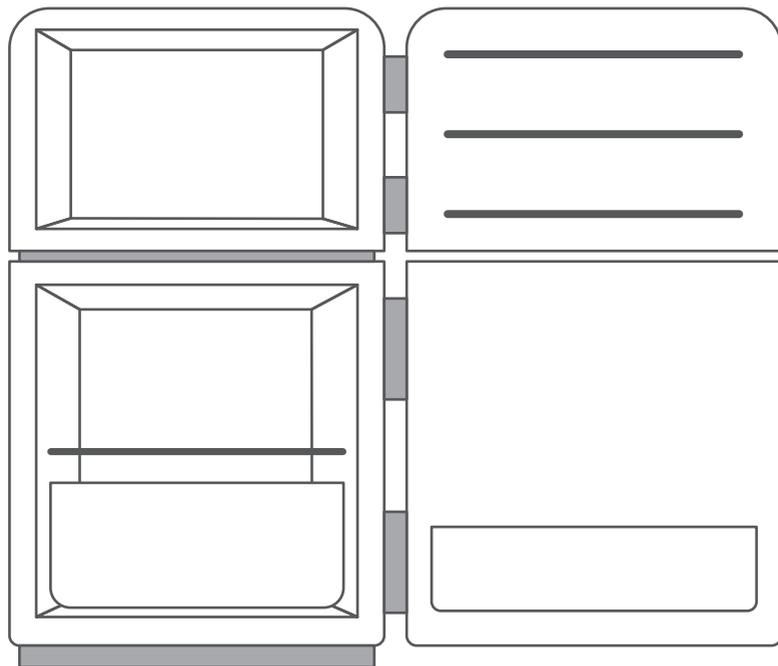
160 G DI FARINA, 60 G DI FIOCCHI D'AVENA, 70 G DI ZUCCHERO, UN UOVO, 35 G DI OLIO DI SEMI, 60 G DI BUCCE DI MELA BEN LAVATA, MEZZA BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI, SCORZA DI MEZZO LIMONE, UN PIZZICO DI SALE

PREPARAZIONE

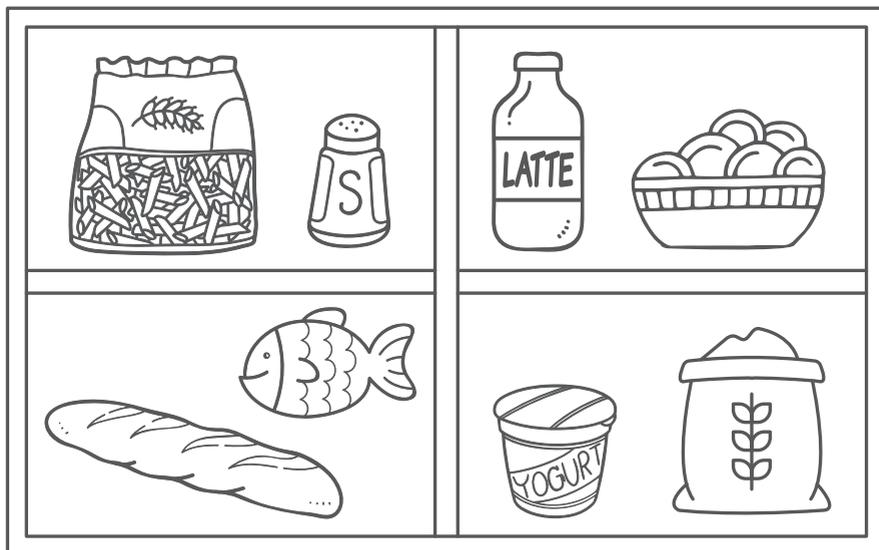
1. METTI I FIOCCHI D'AVENA NEL FRULLATORE E RIDUCILI IN UNA GROSSOLANA FARINA E TAGLIA LE BUCCE DI MELA IN PICCOLI CORIANDOLINI
2. MESCOLA L'UOVO CON LO ZUCCHERO, LA SCORZA DI LIMONE E UN PIZZICO DI SALE
3. AGGIUNGI LA FARINA, I FIOCCHI D'AVENA FRULLATI, IL LIEVITO E LE BUCCE DI MELA E IMPASTA
4. FORMA UN TRONCHETTO UN PO' SCHIACCIATO E ADAGIALO SU UNA TEGLIA RIVESTITA DI CARTA FORNO
5. CUOCI PER 25 MINUTI IN FORNO GIÀ CALDO A 170°, POI TIRALO FUORI, TAGLIALO ANCORA CALDO IN FETTE SPESSO 1 CENTIMETRO CIRCA
6. RIMETTI IN FORNO PER 8/10 MINUTI GIRANDO I BISCOTTI A METÀ COTTURA

ADESSO GIOCHIAMO

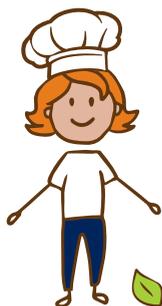
DISEGNA IL CIBO
CHE VORRESTI VEDERE NEL FRIGO



**COLORA LE FIGURE E TROVA GLI INTRUSI: QUALI TRA QUESTI ALIMENTI
DOVREBBERO STARE IN FRIGORIFERO E NON IN DISPENSA?**



IL "CERCHIO" DEL CIBO



CIAO! SIAMO QUASI ARRIVATI ALLA FINE DEL NOSTRO VIAGGIO SUL CIBO...

MA LO SAI CHE ANCHE GLI ALIMENTI FANNO UN **VIAGGIO** PER ARRIVARE SULLA NOSTRA TAVOLA?



VENGONO **COLTIVATI** NEI CAMPI (VERDURA, FRUTTA, CEREALI)



O **PRODOTTI DA ANIMALI** (CARNE, LATTE, UOVA)



SPESSO VENGONO **TRASFORMATI** PER DIVENTARE ALTRI CIBI CHE MANGIAMO (PASTA, BISCOTTI, MOZZARELLA)



VENGONO **DISTRIBUITI** PER ESSERE COMPRATI E CUCINATI



DIVENTANO **RIFIUTI** QUANDO BUTTIAMO GLI SCARTI



COME ORMAI SAI, È IMPORTANTE NON SPRECARE IL CIBO, MA C'È ANCORA UNA COSA

CHE PUOI FARE: **SEPARARE BENE GLI SCARTI**

E I RIFIUTI. IN QUESTO MODO ESSI POTRANNO

RIPRENDERE VITA, GENERANDO NUOVI OGGETTI

O NUOVE PIANTE. FAI QUINDI ATTENZIONE

A GETTARE GLI SCARTI DI CIBO NEL SACCHETTO

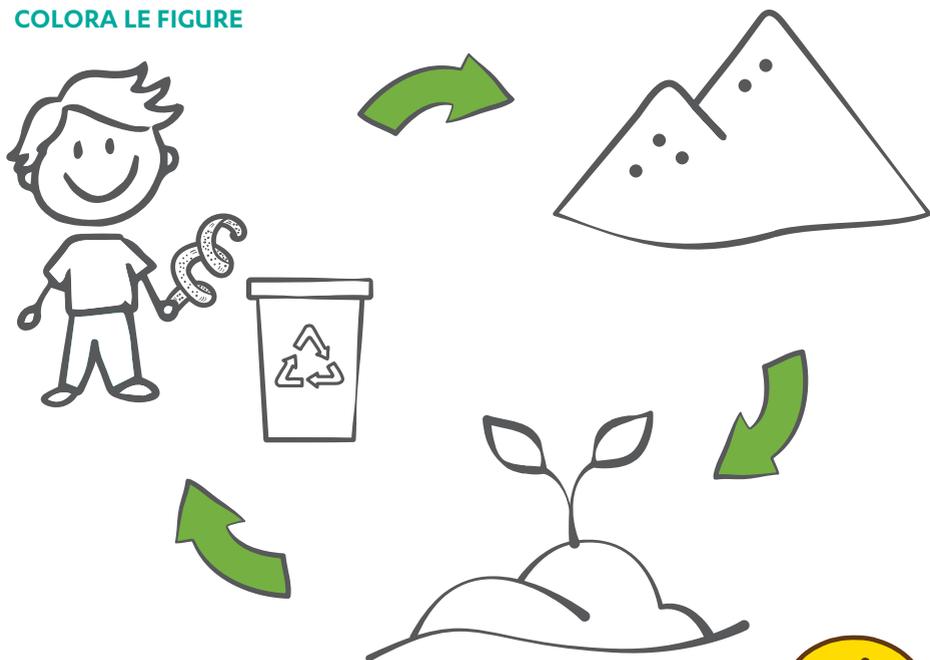
DELL'UMIDO, LE BOTTIGLIE DI PLASTICA,

LA CARTA E IL VETRO NEI DIVERSI BIDONI

DELLA **RACCOLTA DIFFERENZIATA**.

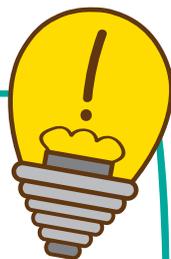
SAI DOVE VANNO GLI SCARTI DI CIBO? SE BEN RACCOLTI E LAVORATI INSIEME, POSSONO GENERARE **COMPOST**, UN MATERIALE SIMILE AL TERRICCIO, CHE PUÒ ESSERE USATO PER DAR FORZA A PIANTE E CAMPI ED ESSERE **NUTRIMENTO PER LA TERRA** IN CUI CRESCERANNO **NUOVI FRUTTI O VERDURE**.

COLORA LE FIGURE

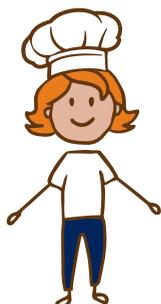


TANTI CIBI E L'ACQUA HANNO SPESSO CONTENITORI DI PLASTICA. PER NON INQUINARE IL PIANETA:

- PROVA A **USARE MENO PLASTICA** E PREFERISCI MATERIALI FATTI CON PRODOTTI NATURALI
- BEVI L'ACQUA DI RUBINETTO**: A MILANO È BUONA E CONTROLLATA!
- BUTTA LA PLASTICA **NEL BIDONE GIUSTO** PER POTER GENERARE NUOVI OGGETTI



FANTASIA IN CUCINA



VUOI DIVENTARE SUPER-FORTE?
MANGIA GLI SPINACI! VEDRAI, CON QUESTA
RICETTA SONO DELIZIOSI!

POLPETTINE VERDI DI SPINACI AL FORNO

INGREDIENTI

1 KG DI SPINACI, 2 PATATE, 1 UOVO, 2 CUCCHIAI
DI PARMIGIANO GRATTUGIATO, OLIO
EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE, PANGRATTATO

PREPARAZIONE

-  LAVA LE PATATE E CUOCILE CON TUTTA LA BUCCIA
-  LAVA GLI SPINACI E CUOCILI IN UNA PENTOLA
CON POCHESSIMA ACQUA, POI STRIZZALI BENE
E TRITALI FINEMENTE
-  VERSA GLI SPINACI IN UNA PENTOLA
CON LE PATATE LESSE SBUCCIATE E SCHIACCIATE,
INSIEME A UN CUCCHIAIO D'OLIO, L'UOVO
SBATTUTO, IL PARMIGIANO E UN PIZZICO DI SALE
-  AMALGAMA BENE E PREPARA LE POLPETTINE
-  COSPARGI DI PANGRATTATO, METTILE
IN UNA TEGLIA E CUOCI IN FORNO
A 180° PER 20 MINUTI CIRCA



PUOI ARRICCHIRE L'IMPASTO DELLE TUE POLPETTINE
CON UN PO' DI FANTASIA, AGGIUNGENDO AD ESEMPIO
UVETTA PASSA, DELLE MANDORLE TRITATE O ALCUNE SPEZIE
COME LA CURCUMA.

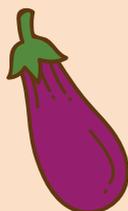
La Food Policy è la **politica alimentare della città**.

Rappresenta uno strumento di supporto al governo cittadino promosso in sinergia dal Comune di Milano e dalla Fondazione Cariplo con l'obiettivo di **rendere più sostenibile il sistema alimentare milanese**. Milano Ristorazione è uno dei principali soggetti con cui il Comune attua la Food Policy.

La sostenibilità del sistema alimentare e l'educazione a stili alimentari sani e sostenibili sono tra le priorità della Food Policy di Milano e le azioni realizzate puntano a **migliorare tanto le abitudini alimentari delle persone quanto la produzione del cibo** a livello locale.

Milano Ristorazione è in prima linea nell'attuazione di questi impegni, ad esempio con la creazione di due menu stagionali ricchi di frutta e verdura. Dal 2015, grazie alle modifiche introdotte nei menù – tra cui: la riduzione della carne, l'aumento della verdura e dei legumi e l'utilizzo di prodotti provenienti da filiere corte, controllate e biologiche – si è riusciti a **ridurre del 20% le emissioni equivalenti di CO₂**. Il risultato è stato certificato nel 2020 dal World Resources Institute.

FSC LOGO



www.milanoristorazione.it

www.foodpolicymilano.org

