

Raccomandazioni nutrizionali e ricette



Lo studio nazionale
sull'alimentazione dei giovani
porta i fatti in tavola.

menuCH
KIDS

Indice

Raccomandazioni nutrizionali	4
Acqua	5
Verdura e frutta	6
Alimenti ricchi di amido	7
Proteine	8
Grassi	9
Snack dolci e salati	10
Lo sapevi che...?	11
Consigli per uno spuntino equilibrato	12
Ricette da provare!	13
PRIMAVERA	14
Formaggio filante con patate e pomodori al forno	14
Patate al forno con rosmarino	14
Formaggio caldo all'aceto balsamico	15
Pomodori al forno	16
Couscous orientale con polpette di ceci e zucchine	17
Couscous orientale	17
Polpette di ceci	18
Zucchine trifolate	19
ESTATE	20
Filetto di sogliola con riso integrale e insalata estiva	20
Riso integrale alle verdure di stagione	20
Filetto di sogliola alla mugnaia	21
Insalata estiva con avocado	22

Orecchiette all'italiana con cosce di pollo e insalata	23
Orecchiette ai capperi, olive e cherry	23
Cosce di pollo al forno	24
Insalata di cicoria	25
AUTUNNO	26
Polenta nostrana con lonza di maiale e insalata autunnale	26
Polenta nostrana	26
Lonza di maiale alla senape	27
Insalata autunnale	28
Gnocchi alla romana con tofu impanato, zucca e porri	29
Tofu alla casalinga	29
Gnocchi alla romana	30
Zucca e porri	31
INVERNO	32
Involtino di petto di pollo con quinoa e verdure di stagione	32
Quinoa	32
Involtino di petto di pollo	33
Verdure di stagione stufate	34
Frittata agli spinaci con riso basmati e broccoli alle mandorle	35
Riso basmati	35
Frittata agli spinaci	36
Broccoli alle mandorle	37
Bibliografia	38

SCOPRI DI PIÙ QUI 

Raccomandazioni nutrizionali

Qui vedi una piramide alimentare. Più un alimento è in basso nella piramide, più spesso e in quantità maggiori si raccomanda di mangiarlo o berlo. Ne parleremo più dettagliatamente nelle pagine seguenti. Troverai molti consigli* per fornire al tuo corpo energia e nutrienti essenziali.

Troverai maggiori informazioni sull'argomento qui:
www.sge-ssn.ch/it alla rubrica Piramide alimentare svizzera



*Sulla base della piramide alimentare svizzera della Società Svizzera di Nutrizione e dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria, i nostri esperti di nutrizione e dietetica hanno riassunto i punti necessari per un'alimentazione equilibrata.

PIRAMIDE
ALIMENTARE



L'acqua è la bevanda ideale. Si consiglia di bere da 4 a 5 bicchieri (~1 litro) al giorno per i bambini e da 1,5 a 2 litri per gli adolescenti, ben distribuiti nell'arco della giornata.

- ✓ L'acqua non contiene calorie, zuccheri, acidi dannosi per i denti e fornisce sali minerali essenziali. In Svizzera è di ottima qualità, costa poco, è ecologica ed è disponibile ovunque.
- ✗ Le bevande zuccherate (anche quelle light) sono sconsigliate e dovrebbero essere consumate solo occasionalmente: sono ricche di zuccheri o dolcificanti e contengono acidi, il che danneggia i denti e nuoce alla salute.

CONSIGLI

- ☐ Erbe aromatiche o pezzi di frutta danno un gusto piacevole all'acqua o alle tisane, senza aggiungere zucchero.
- ☐ Per bere a sufficienza, ricordati di portare con te la borraccia!



La **verdura e la frutta** sono adatte a ogni pasto e spuntino, in porzioni abbondanti, perché forniscono vitamine, sali minerali e fibre, essenziali per l'organismo. Cerca di mangiare 3 porzioni di verdura e 2 di frutta al giorno e tieni un pezzo di frutta in borsa per i piccoli spuntini!

✓ La frutta e la verdura possono essere consumate sia cotte che crude: è importante variare gli alimenti e i metodi di preparazione. Cerca di avere nel piatto tutti i colori dell'arcobaleno: ognuno di essi fornisce una gamma specifica di nutrienti, e tutti sono importanti! Scegli le verdure e la frutta della tua regione e di stagione.

✗ Ricorda: mango, ananas, avocado, banane... vengono da lontano.

CONSIGLI

☐ Mangia qualche bastoncino di carota o dei pomodorini a merenda o a ricreazione!

☐ 1 porzione di frutta e verdura = quanta ne può contenere la mano.

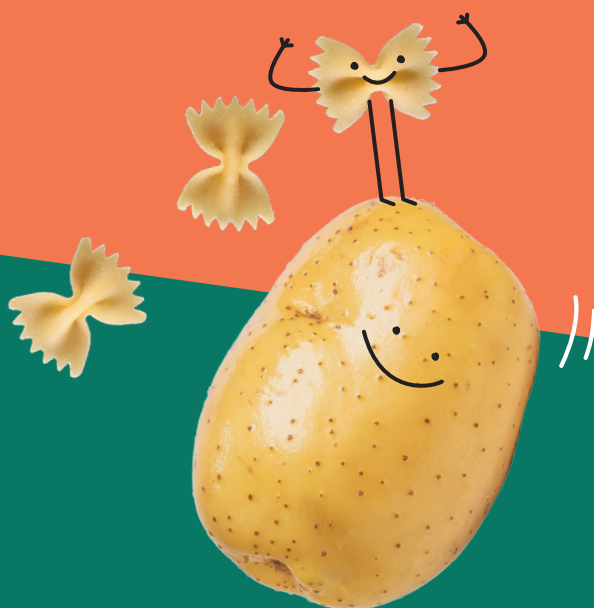


Gli **alimenti ricchi di amido** fanno parte di ogni pasto principale. Ma attenzione, non dovrebbero occupare più della metà del piatto per lasciare spazio alle verdure!

- ✓ I prodotti a base di farine integrali (ad es. pane e pasta integrali) contengono più fibre alimentari e sono ricchi di vitamine e sali minerali. Spesso non si sente la differenza nel gusto e... fanno bene alla salute!

CONSIGLIO

Per fornire all'organismo diversi nutrienti e per il piacere delle papille gustative, è bene variare: pane, pasta, riso, polenta, couscous, patate, quinoa, miglio, farina d'avena, patate dolci, manioca, farina di grano saraceno, amaranto... ma anche legumi: lenticchie, ceci, fagioli rossi e bianchi, che sono anche ricchi di proteine.



Le **proteine** sono elementi essenziali dell'organismo, ad esempio per i muscoli e il sistema immunitario.

A ogni pasto, un piccolo quarto del piatto dovrebbe essere costituito da un alimento ricco di proteine. Pensa anche alle proteine di origine vegetale (ad es. tofu, legumi), che fanno bene all'ambiente e alla salute!

✓ È importante alternare le fonti proteiche: carne rossa o bianca, pesce, uova, formaggio, yogurt, tofu, Quorn™, hummus... e ricorda di consumare carne al massimo 3 volte a settimana: farai bene alla tua salute e al pianeta!

✗ Cerca di limitare il consumo di salumi e insaccati, che sono alimenti altamente trasformati (ricchi di grassi e sale).

CONSIGLI

□ I legumi sono una gustosa alternativa alla carne.

□ Anche un latticino a cena è una buona fonte di proteine e di calcio per le ossa.



I **grassi** sono importanti per il corretto funzionamento dell'organismo e forniscono energia. Ma l'assunzione deve rimanere ragionevole per mantenere il corpo in buona salute: 2-3 cucchiaini di olio vegetale e una manciata di frutta a guscio (per es. noci) o semi (non salati, non tostati e non zuccherati) al giorno. Oli diversi forniscono nutrienti specifici, quindi è importante variare.

✓ Gli oli di colza, di noce e di lino sono particolarmente preziosi, dato che sono ricchi di acidi grassi omega-3 e possono essere utilizzati a freddo (ad es. per le insalate).

✗ Burro, margarina, panna e maionese vanno usati con moderazione. Ricorda di limitare anche i cibi fritti.



Fai lo spuntino con una piccola manciata di frutta a guscio (per es. noci).



Gli **snack dolci e salati** non sono necessari per l'organismo perché contengono pochi nutrienti.

- ✗ Molti alimenti trasformati, come yogurt aromatizzati zuccherati, bevande a base di latte, cereali per la colazione, dolci, pasticcini, alcune salse pronte, ecc. contengono molti zuccheri.
- ✗ Limita il fast food, i piatti pronti dei supermercati e gli snack dolci/salati a un'uscita occasionale. Spesso sono troppo ricchi di zuccheri, sale e grassi, poveri di vitamine e fibre essenziali e mancano di nutrienti utili al funzionamento dell'organismo.

CONSIGLIO ↘

È anche possibile concedersi ricette meno dolci ma altrettanto deliziose! Perché non preparare biscotti, paste di frutta o patatine vegetali con o senza i vostri genitori?



Lo sapevi che...?



Prendersi il tempo necessario per mangiare permette di digerire bene e di sentire quando si è sazi.

Gusta il cibo con gli occhi, il naso e la bocca, senza farti distrarre da uno schermo e cerca di avvertire i sapori e la consistenza del cibo mentre mangi.



La distribuzione regolare dei pasti (3 pasti e 2 spuntini) durante la giornata **favorisce il rendimento e la concentrazione**. Al contrario, spuntini ripetuti possono disturbare il senso di sazietà. Inoltre, è meglio evitare di mangiare troppi zuccheri a colazione.



Ricorda di mangiare in modo sostenibile: il cibo è un bisogno fondamentale per noi esseri umani e ciò che mangiamo ha una grande influenza sul nostro benessere e sulla nostra salute. Ma le nostre scelte hanno anche un impatto sull'ambiente e sull'uso delle risorse.



E non dimenticare di fare almeno un'ora di movimento al giorno! Ad esempio, puoi andare a scuola a piedi, in bicicletta o in monopattino, fare le scale, giocare con la palla, con la corda o il frisbee, ballare, riordinare la stanza, fare una passeggiata o una caccia al tesoro nel bosco...



Nell'opuscolo allegato «Ballare, scattare, restare in equilibrio» troverai numerose altre idee per fare ogni giorno più movimento.

Consigli per uno spuntino equilibrato

Uno spuntino alle dieci o una merenda nel pomeriggio placa i morsi della fame, dà energia per muoversi e giocare e aiuta a concentrarsi.

UNO SPUNTINO EQUILIBRATO:

- ✓ contiene acqua o una tisana alle erbe o alla frutta non zuccherata;
- ✓ è composto da frutta e/o verdura.
Prediligere frutta e verdura di stagione



QUI TROVERAI IDEE
PER PRODOTTI REGIONALI
DI OGNI STAGIONE.

- ✓ a seconda dell'attività fisica svolta e della fame, può essere completato con:
 - ☐ un prodotto a base di cereali (pane integrale, fiocchi di cereali non zuccherati, pane croccante...)
 - ☐ • un prodotto a base di latte (formaggio, yogurt al naturale, latte...)
 - ☐ • da frutta a guscio (naturale) per esempio noci (attenzione: rischio di soffocamento per i più piccoli)

! I prodotti a base di carne (prosciutto, carne secca), i succhi di frutta (senza zucchero) e la frutta esotica dovrebbero essere consumati occasionalmente.

- ✗ Sono sconsigliati barrette di cioccolato/latte/cereali, biscotti, cereali zuccherati, bevande zuccherate e light (a base di soda o latte), snack salati (salatini, patatine, noci salate...).



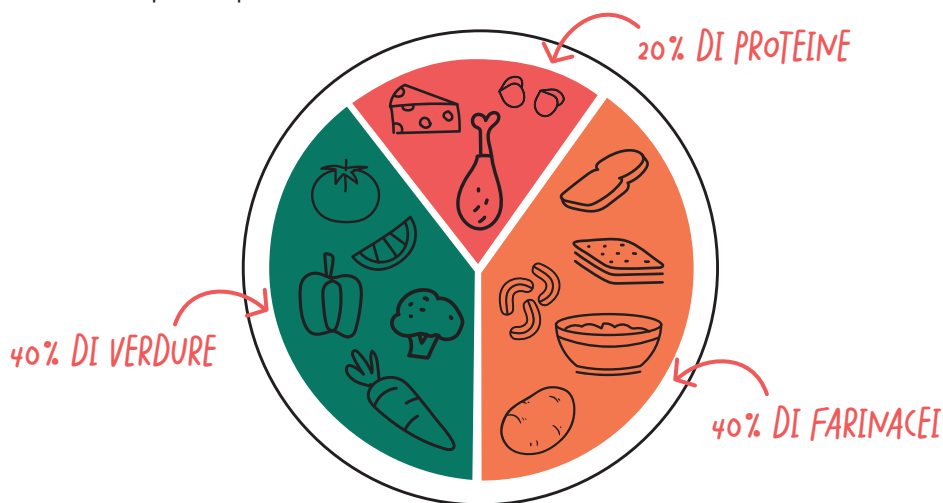
Scegli un imballaggio pratico, come una scatola, per mantenere gli alimenti freschi ed evitare gli sprechi.

Ricette da provare!

Per un pasto principale, una ricetta equilibrata è composta dai seguenti quattro elementi essenziali:

- ✓ una bevanda non zuccherata,
- ✓ una verdura o un'insalata o un frutto,
- ✓ un farinaceo,
- ✓ un alimento proteico.

Anche le seguenti ricette rispettano le proporzioni consigliate, che puoi vedere su questo piatto:



Inoltre, sono originali e davvero gustose!

3, 2, 1... AI FORNELLI!



Lo smiley mostra i compiti che possono svolgere anche i più piccoli!

Nota: queste ricette prevedono **4** porzioni «da adulti» e la quantità deve essere adattata alla fame del bambino o dell'adolescente.

Proposte di ricette tratte dal libro «Il piatto equilibrato» dell'Ufficio del medico cantonale del Ticino. La pubblicazione è attualmente esaurita e sarà sostituita prossimamente da una versione online (www.ilpiattoequilibrato.ti.ch). Per rimanere informati: www.ti.ch/promozionesalute.

Primavera



FORMAGGIO FILANTE CON PATATE E POMODORI AL FORNO

Per 4 persone adulte

Patate al forno con rosmarino

- ☐ 800 g di patate
- ☐ 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ☐ 1 rametto di rosmarino (fresco o essiccato)
- ☐ Sale
- ☐ Carta da forno

Preparazione:

40 min (10 min preparazione + 30 min cottura)

1. Preriscaldare il forno a 180 °C.
2. Lavare, pelare e sciacquare le patate.
3. Tagliarle a dadini.
4. Mettere i dadini in una ciotola, condirli con l'olio d'oliva e mescolare.
5. Spargerli su una teglia ricoperta di carta da forno.
6. Cuocere nella parte centrale del forno per circa 15 minuti a 180 °C, mescolare le patate e fare cuocere per altri 15 minuti.
7. A fine cottura condire con sale e rosmarino.



SUGGERIMENTO:

con dadini piccoli il tempo di cottura sarà inferiore.

Si possono tagliare anche a bastoncini in modo da ottenere la forma delle patatine fritte.



Formaggio caldo all'aceto balsamico

Per 4 persone adulte

- ☐ 4 piccoli formaggi a pasta molle (es.: tomini)
- ☐ 1 pomodoro
- ☐ Aceto balsamico
- ☐ Timo
- ☐ Pepe
- ☐ Carta da forno

Preparazione:

10 min (con il forno elettrico) / 3 min (con il forno a microonde)

1. Preriscaldare il forno a 180 °C.
2. Lavare il pomodoro.
3. Appoggiare il formaggio su un foglio di carta da forno e cuocere per circa 10 minuti a 180 °C. Il formaggio dovrebbe gonfiarsi.
4. Tagliare il pomodoro a rondelle e posarci sopra il formaggio caldo.
5. Decorare il formaggio con qualche goccia di aceto balsamico e qualche fogliolina di timo.

SUGGERIMENTO:

sfruttare il calore del forno al termine della cottura delle patate al rosmarino o riscaldare il formaggio al microonde per un minuto.

Pomodori al forno



Per 4 persone adulte

- ☐ 6–8 pomodori
- ☐ 4 cucchiaini di pangrattato
- ☐ Origano e basilico freschi (o essiccati)
- ☐ Sale e pepe
- ☐ Carta da forno

Preparazione:

30 min (10 min preparazione + 20 min cottura)

1. Preriscaldare il forno a 180 °C.
2. Lavare i pomodori.
3. Tagliarli a metà in orizzontale.
4. Appoggiare le metà con la parte piatta rivolta verso l'alto su una teglia ricoperta di carta da forno.
5. Cospargere sui pomodori pangrattato, sale, pepe, origano, basilico o altre erbe aromatiche a scelta.
6. Infornare a 180 °C per circa 15–20 minuti all'altezza media del forno.

SUGGERIMENTO:

in alternativa cuocere durante gli ultimi 10 minuti di cottura delle patate.

Primavera



COUSCOUS ORIENTALE CON POLPETTE DI CECI E ZUCCHINE

Per 4 persone adulte

Couscous orientale

- ☐ 200 g di couscous
- ☐ 2 pomodori
- ☐ 2 pomodorini cherry (per decorare, facoltativi)
- ☐ 1 cipolla
- ☐ 2 manciate di uvette
- ☐ Succo di 1 limone
- ☐ 5–6 foglie di menta 
- ☐ 1 manciata di foglie di prezzemolo
- ☐ 1 cucchiaio di olio d'oliva
- ☐ Sale e pepe

Preparazione: 15 min

1. Far bollire 2 dl di acqua.
2. Aggiungere il couscous e mescolare fino a che abbia assorbito tutta l'acqua.
3. Toglierlo dal fuoco e versarlo in un'insalatiera.
4. Tritare la cipolla, lavare i pomodori e tagliarli a dadini.
5. Cuocere la cipolla e i pomodori per un paio di minuti in una padella con un cucchiaio di olio d'oliva.
- 😊 6. Lavare il prezzemolo e la menta e mettere in ammollo le uvette in acqua tiepida.
7. Tritare il prezzemolo e tagliare a striscioline la menta.
- 😊 8. Aggiungere al couscous i pomodori, la cipolla, il prezzemolo, la menta e le uvette. Mescolare delicatamente.
9. Condire con succo di limone, sale e pepe e servire.
- 😊 10. Decorare con mezzo pomodorino cherry (facoltativo).



Polpette di ceci

Per 4 persone adulte

- ☐ 200 g di ceci (Suggerimento: 600 g di ceci in scatola)
- ☐ 1 cipolla
- ☐ 1 uovo
- ☐ 2 manciate di foglie di prezzemolo
- ☐ 2 foglie di salvia
- ☐ 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ☐ Sale e pepe

Preparazione: 1 h (15 min preparazione + 45 min cottura) + 12 h per l'ammollo o 30 min in totale se si utilizzano i ceci in scatola

1. Lasciare in ammollo i ceci in acqua per una notte.
2. Scolarli e cuocerli a fuoco lento in acqua abbondante per circa 40–50 minuti. Non riutilizzare l'acqua di ammollo.
3. Frullare i ceci con poca acqua di cottura fino a quando diventano una crema omogenea.
4. Tritare la cipolla e il prezzemolo.
5. Scaldare un cucchiaino di olio d'oliva e far rosolare a fuoco basso la cipolla tritata.
6. Unire la cipolla al passato di ceci.
7. Sbattere un uovo e unirlo al composto.
8. Aggiungere 2 cucchiaini di prezzemolo tritato e regolare di sale e pepe. Amalgamare il tutto.
9. Dividere l'impasto in 8 parti e dare loro la forma di polpette.
10. Scaldare un cucchiaino di olio d'oliva in una padella antiaderente e adagiarvi le polpette di ceci.
11. Dorare da entrambe le parti e servire.

SUGGERIMENTO: con i ceci in scatola: scolarli, sciacquarli e iniziare la ricetta dal punto 3.



Zucchine trifolate

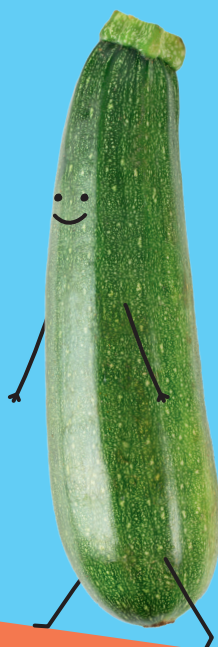
- ☐ 3–4 zucchine (800 g)
- ☐ ½ cipolla
- ☐ 1–2 spicchi d'aglio
- ☐ 2 manciate di foglie di prezzemolo
- ☐ 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ☐ Sale e pepe

Preparazione:

15 min (10 min preparazione + 5 min cottura)



1. Lavare le zucchine e il prezzemolo.
2. Tagliare a rondelle le zucchine e tritare la cipolla e il prezzemolo.
3. Scaldare in una padella l'olio d'oliva e soffriggere l'aglio e la cipolla.
4. Aggiungere le zucchine tagliate e farle saltare per 5–10 minuti.
5. Aggiungere il prezzemolo tritato.
6. Insaporire con pepe e sale se necessario.



Estate



FILETTO DI SOGLIOLA CON RISO INTEGRALE E INSALATA ESTIVA

Per 4 persone adulte

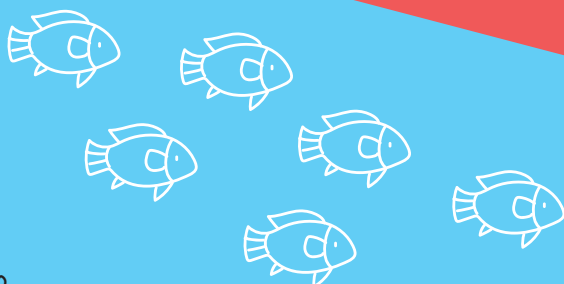
Riso integrale alle verdure di stagione

- ☐ 250–300 g di riso integrale
- ☐ 1 sedano piccolo
- ☐ 1 carota
- ☐ 1 zucchina
- ☐ 1 peperone
- ☐ 1 cucchiaino di olio d'oliva
- ☐ Sale

Preparazione:

45 min (20 min preparazione + 25 min cottura)

1. Mettere il riso in una pentola con abbondante acqua fredda e portare a ebollizione. Aggiungere il sale e cuocere per 20 minuti.
- 😊 2. Nel frattempo, lavare le verdure.
3. Tagliare le verdure a dadini.
4. Togliere la pentola dal fuoco e lasciare riposare per 20 minuti.
5. Mettere in una padella l'olio d'oliva e scottare le verdure tagliate.
6. Scolare il riso e versarlo nella padella insieme alle verdure.
7. Fare saltare il tutto qualche minuto e servire.





Filetto di sogliola alla mugnaia

Per 4 persone adulte

- ☐ 4–8 filetti di sogliola (in totale 400–500 g)
- ☐ 2–3 cucchiaini di farina
- ☐ 1 manciata di foglie di prezzemolo
- ☐ ½ bicchiere di brodo vegetale (o vino bianco)
- ☐ 1 limone
- ☐ 1 cucchiaino di olio d'oliva
- ☐ Pepe

Preparazione:

15 min

- 😊 1. Spremere il limone e cospargere il succo sui filetti di sogliola.
- 😊 2. Infarinare i filetti di sogliola.
- 😊 3. Lavare il prezzemolo.
4. Tritare il prezzemolo.
5. Scaldare un cucchiaino di olio d'oliva in una padella antiaderente e aggiungere i filetti di sogliola, facendoli dorare da entrambi i lati.
6. Cospargere con ½ bicchiere di brodo vegetale (o vino bianco) e fare evaporare per 2–3 minuti a fuoco vivo. Continuare la cottura per altri 2–3 minuti.
- 😊 7. Insaporire con pepe e foglie di prezzemolo tritate.



Insalata estiva con avocado

Per 4 persone adulte

- ☐ ½ lattuga
- ☐ 2–3 manciate di rucola
- ☐ 1 avocado
- ☐ 1 cucchiaino di latte
- ☐ 1 cucchiaino di senape
- ☐ 3 cucchiaini di aceto balsamico
- ☐ 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ☐ Pepe e spezie a piacimento

Preparazione: 10 min

Salsa per l'insalata:

- 😊 1. Mettere in una ciotola un pizzico di sale, aggiungere 3 cucchiaini di aceto balsamico e far sciogliere il sale.
- 😊 2. Aggiungere un cucchiaino di senape, un cucchiaino di latte e 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.
- 😊 3. Mescolare energicamente con una forchetta fino ad ottenere una salsa omogenea.
- 😊 4. Aggiungere a piacimento altre erbe o spezie.

Insalata:

- 😊 1. Lavare e pulire la lattuga e la rucola.
2. Sbucciare l'avocado e tagliarlo a cubetti. Se risulta troppo difficile, tagliarlo a metà e estrarre il contenuto con un cucchiaino. I pezzi più grandi potranno poi essere tagliati.

SUGGERIMENTO:

per una cucina più regionale, l'avocado può essere sostituito da una piccola manciata di noci e da 2–3 pomodori secchi a fettine.

SUGGERIMENTO:

per risparmiare tempo, preparare una quantità maggiore di condimento per insalata e conservare il resto in un contenitore sigillato in frigorifero per utilizzarlo in seguito.

Estate



ORECCHIETTE ALL'ITALIANA CON COSCE DI POLLO E INSALATA

Per 4 persone adulte

Orecchiette ai capperi, olive e cherry

- ☐ 250–300 g di orecchiette (anche integrali o metà bianche e metà integrali)
- ☐ 160 g di pomodorini cherry
- ☐ 1 manciata di capperi
- ☐ 1 manciata di olive verdi o nere
- ☐ 1 cucchiaino di olio d'oliva
- ☐ Sale

Preparazione:

15 min (5 min preparazione + 10 min cottura)

1. Portare a ebollizione l'acqua. Aggiungere il sale e buttare la pasta.
-  2. Lavare i pomodorini cherry.
3. Tagliare in quattro i pomodorini cherry e a metà le olive.
4. Fare saltare per un paio di minuti in una padella antiaderente l'olio d'oliva, i capperi, le olive e i pomodorini cherry tagliati.
5. Quando la pasta è cotta, scolarla e aggiungerla alle verdure.
6. Far saltare il tutto qualche minuto e servire caldo.



Cosce di pollo al forno



Per 4 persone adulte

- ☐ 4 cosce di pollo
- ☐ Rosmarino
- ☐ Paprica
- ☐ Pepe
- ☐ Carta da forno

Preparazione:

40 min (10 min preparazione + 30 min cottura)

1. Preriscaldare il forno a 180 °C.
2. Mettere su un piatto le cosce di pollo e condirle con paprica e pepe.
3. Adagiare il pollo su carta da forno e cuocere a 180 °C nel forno per 30 minuti. Ogni tanto girare le cosce in modo che cuociano in modo uniforme. Il pollo deve essere ben cotto, verificare la cottura facendo un taglio: la carne non deve essere rosa!
4. Alla fine aggiungere il rosmarino tritato e servire.

SUGGERIMENTO:

utilizzare il tempo di cottura del pollo per preparare l'insalata e le orecchiette.



Insalata di cicoria



Per 4 persone adulte

- ☐ 1 mazzo di cicoria
- ☐ 2–3 pomodori
- ☐ 1 cucchiaio di yogurt naturale
- ☐ 2 cucchiaini di aceto di mele
- ☐ 2–3 foglie di basilico
- ☐ 1–2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ☐ Sale e pepe

Preparazione:

10 min

Salsa per l'insalata:

- 😊 1. Mettere in una ciotola un pizzico di sale, aggiungere 2 cucchiaini di aceto di mele e far sciogliere il sale.
- 😊 2. Aggiungere lo yogurt e 1–2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.
- 😊 3. Mescolare energicamente con una forchetta fino ad ottenere una salsa omogenea.
- 😊 4. Spezzettare le foglie di basilico e aggiungerle alla salsa.

Insalata:

- 😊 1. Lavare la cicoria e i pomodori.
2. Tagliare la cicoria a striscioline sottili.
3. Tagliare i pomodori a spicchi e aggiungerli all'insalata.



SUGGERIMENTO:

per risparmiare tempo, preparare una quantità maggiore di condimento per insalata e conservare il resto in un contenitore chiuso in frigorifero per utilizzarlo in seguito.

Autunno



POLENTA NOSTRANA CON LONZA DI MAIALE E INSALATA AUTUNNALE

Per 4 persone adulte

Polenta nostrana

- ☐ 180–200 g di semola di mais (sostituire a piacimento con polenta a cottura rapida)
- ☐ 3 cucchiaini di formaggio grattugiato
- ☐ Sale

Preparazione:

1h (7 min con polenta a cottura rapida)

1. Fare bollire 6 dl d'acqua (una quantità pari a circa 3 volte quella della semola di mais) e salarla.
2. Aggiungere poco alla volta la semola mescolando con una frusta (per evitare che si formino grumi).
3. Far cuocere per circa un'ora mescolando frequentemente con un cucchiaino di legno.
4. Se la polenta vi sembra troppo «dura» aggiungere acqua bollente fino ad ottenere la consistenza desiderata.
5. Cospargere sulla polenta il formaggio grattugiato.

SUGGERIMENTO:

per la polenta a cottura rapida seguire le indicazioni sulla confezione.



Lonza di maiale alla senape

Per 4 persone adulte

- ☐ 4 fettine di lonza di maiale (in totale 400 g)
- ☐ ½ bicchiere di vino bianco
- ☐ 1 cucchiaino di senape
- ☐ 2–3 cucchiaini di panna semigrassa
- ☐ 1 cucchiaino di succo di limone
- ☐ Alcune foglie di basilico (per decorare, facoltative)
- ☐ Alcune foglioline di prezzemolo
- ☐ 1 cucchiaino di olio d'oliva

Preparazione:

25 min (5 min preparazione + 20 min cottura) + da 10 a 60 min di riposo

- 😊 1. Spalmare sulle fettine di carne la senape e lasciare insaporire in frigorifero (da 10 min a un'ora).
2. Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente e far colorire le fettine di lonza su entrambi i lati.
3. Dopo qualche minuto aggiungere il vino e lasciarlo evaporare.
4. Cuocere ancora 5–10 min (a seconda dello spessore della carne). Deve essere ben cotta e non rosa.
5. Una volta che la carne è pronta, metterla su un piatto da portata e conservarla al caldo (per es. in forno, a 70 °C).
6. Aggiungere la panna e un cucchiaino di succo di limone al fondo di cottura. Mescolare fino ad ottenere una salsa omogenea.
7. Versare la salsa calda sopra la carne.
- 😊 8. Decorare con una foglia di basilico e qualche fogliolina di prezzemolo (facoltativa).





Insalata autunnale

Per 4 persone adulte

- ☐ ½ radicchio
- ☐ 2 cespi di insalata belga
- ☐ 4 manciate di formentino
- ☐ 1 mela verde
- ☐ 3 cucchiaini di aceto balsamico
- ☐ 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ☐ Erbe o spezie a piacimento fresche o secche
- ☐ Sale e pepe

Preparazione:

15 min

Salsa per l'insalata:

- 😊 1. Mettere in una ciotola un pizzico di sale, aggiungere 3 cucchiaini di aceto balsamico e far sciogliere il sale.
- 😊 2. Aggiungere 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e mescolare energicamente con una forchetta per formare una salsa omogenea.
- 😊 3. Aggiungere a piacimento altre erbe o spezie.

Insalata:

- 😊 1. Lavare e pulire tutte le due varietà di insalata e la mela.
2. Tagliare il radicchio e l'insalata belga a striscioline e la mela a pezzetti.
- 😊 3. Unire il tutto in un'insalatiera.

SUGGERIMENTO:

per risparmiare tempo, preparare una quantità maggiore di condimento per insalata e conservare il resto in un contenitore sigillato in frigorifero per utilizzarlo in seguito.

SUGGERIMENTO:

il condimento dell'insalata può essere preparato durante la cottura della polenta.

Autunno



GNOCCHI ALLA ROMANA CON TOFU IMPANATO, ZUCCA E PORRI

Per 4 persone adulte

Tofu alla casalinga

- ☐ 400 g di tofu a fette
- ☐ ½ dl di salsa di soia
- ☐ 4 cucchiaini di pangrattato
- ☐ Succo di 1 limone
- ☐ Alcune fettine di limone
- ☐ 1-2 cucchiaini di olio d'oliva
- ☐ Spezie a scelta

Preparazione:

10 min (5 min preparazione + 5 min cottura) + 15 min di riposo

1. Mettere in un recipiente le fette di tofu (non devono sovrapporsi).
2. Versarvi sopra la salsa di soia.
3. Lasciare riposare per 15 minuti e aromatizzare con le spezie desiderate.
4. Passare le fette di tofu nel pangrattato.
5. Dorare le fette in una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva.
6. Aggiungere il succo di limone e un cucchiaino di salsa di soia diluita in un poco di acqua.
7. Servire con il sugo di cottura.
8. Guarnire con una fettina di limone.

SUGGERIMENTO:

preparare le verdure mentre le fette di tofu sono in marinatura.



Gnocchi alla romana

Per 4 persone adulte

- ☐ 2,5 dl di latte
- ☐ 150 g di semolino
- ☐ 2–3 cucchiaini di formaggio grattugiato
- ☐ 1 tuorlo
- ☐ Qualche fogliolina di maggiorana (per decorare, facoltativa)
- ☐ Noce moscata
- ☐ Sale
- ☐ Carta da forno

Preparazione: 35 min (15 min preparazione + 20 min cottura)

1. Preriscaldare il forno a 200 °C.
2. Portare a ebollizione nella stessa pentola 5 dl di acqua e 2,5 dl di latte con un cucchiaino raso di sale e la noce moscata.
3. Aggiungere lentamente il semolino mescolando con una frusta.
4. Cuocere a temperatura ridotta per circa 10 minuti e mescolare di tanto in tanto.
5. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare leggermente.
6. Aggiungere un tuorlo e mescolare.
7. Versare l'impasto sul fondo di una pirofila da forno (altezza omogenea di circa 2 cm).
8. Cospargere con 2–3 cucchiaini di formaggio grattugiato.
9. Gratinare nella metà superiore del forno per circa 10 minuti.
10. Tagliare l'impasto a cerchi o quadrati («gnocchi») e servirli caldi.
11. Decorare con qualche fogliolina di maggiorana (facoltativa).

SUGGERIMENTO: per preparare una quantità maggiore e consumare le porzioni in più in un secondo momento, seguire la ricetta fino al punto 8 e cuocere senza parmigiano, lasciare raffreddare e congelare. Quando si desidera, scongelare (in frigorifero o a temperatura ambiente), cospargere di parmigiano e cuocere brevemente in forno a 200 °C.

SUGGERIMENTO: congelare immediatamente gli albumi rimanenti in un contenitore chiuso e scongelarli successivamente in frigorifero all'occorrenza.



Zucca e porri

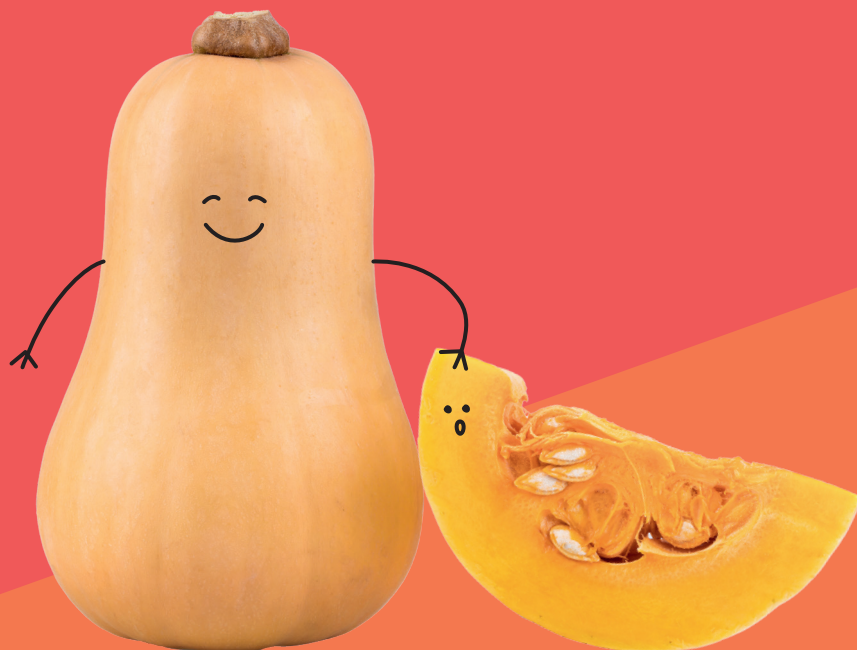
Per 4 persone adulte

- ☐ 600 di zucca
- ☐ 1 porro
- ☐ Erbe aromatiche a scelta (es.: maggiorana)
- ☐ 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ☐ Sale e pepe

Preparazione:

30 min (15 min preparazione + 15 min cottura)

1. Lavare e pulire le verdure.
2. Tagliare la zucca a cubetti e il porro a rondelle.
3. Cuocere il tutto al vapore per circa 15 minuti.
4. Insaporire con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e erbe aromatiche a scelta.



Inverno



INVOLTINO DI PETTO DI POLLO CON QUINOA E VERDURE DI STAGIONE

Per 4 persone adulte

Quinoa

- ☐ 200 g di quinoa
- ☐ 1 cipolla
- ☐ 1 cucchiaino di cumino in polvere
- ☐ 1 cucchiaio di olio d'oliva raffinato o olio di colza HOLL
- ☐ Sale e pepe

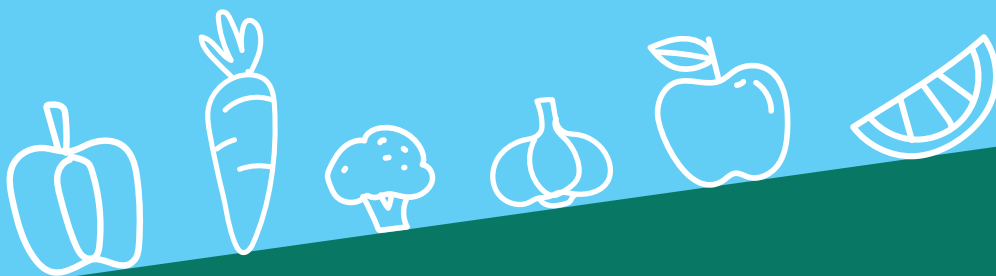
Preparazione:

35 min (5 min preparazione + 30 min cottura)

1. Sbucciare, tagliare e soffriggere la cipolla a fuoco basso in una casseruola con l'olio e il cumino.
2. Versare la quinoa e farla soffriggere per due minuti.
3. Aggiungere 4,5 dl di acqua fredda e il sale.
4. Cuocere a fuoco medio per 10 minuti.
5. Togliere la padella dal fuoco e lasciar riposare per 15 minuti con il coperchio, quindi servire.



6. Condire a piacere.





Involtino di petto di pollo

Per 4 persone adulte

- ☐ 4 fette di petto di pollo o di tacchino (in totale 400 g)
- ☐ 4 cucchiaini di formaggio grattugiato
- ☐ ½ dl di vino bianco
- ☐ 1 tazza di brodo vegetale
- ☐ Prezzemolo
- ☐ 8 foglie di salvia
- ☐ 1–2 cucchiaini d'olio d'oliva
- ☐ Paprica
- ☐ Sale e pepe

Preparazione:

20 min (10 min preparazione + 10 min cottura)

- 😊 1. Adagiare su ogni fettina di petto di pollo o di tacchino un cucchiaino di formaggio grattugiato e una foglia di salvia, salare e pepare.
- 😊 2. Richiudere come un involtino (con il formaggio all'interno) e fermare con uno stuzzicadenti di legno.
- ↪ 3. Scaldare un cucchiaio di olio d'oliva in una padella antiaderente e fare dorare gli involtini a fuoco vivo.
- ↪ 4. Continuare la cottura del pollo / del tacchino a fuoco più basso. La carne deve essere ben cotta: non deve essere rosa!
5. Togliere la carne dalla padella e conservarla al caldo.
6. Aggiungere al fondo di cottura il vino bianco, il brodo e la paprica.
7. Continuare la cottura della salsa fino ad ottenere la consistenza desiderata.
8. Versare la salsa sopra gli involtini e decorare con qualche fogliolina di salvia.



Verdure di stagione stufate

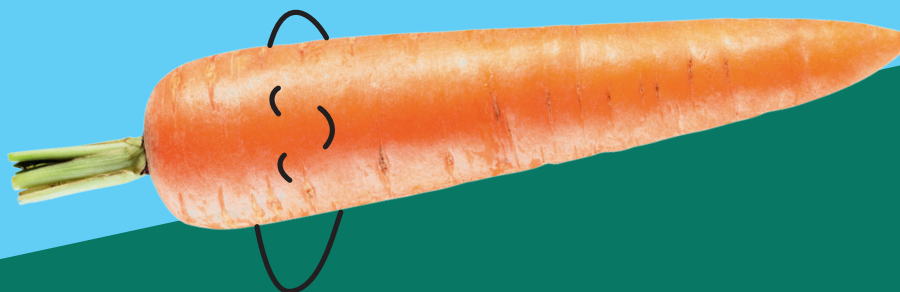
Per 4 persone adulte

- ☐ 4 carote
- ☐ 2 rape
- ☐ 1 cavolo cinese
- ☐ 1 cipolla
- ☐ Erbe aromatiche e spezie (ad es. coriandolo, curry)
- ☐ 1 cucchiaio di olio d'oliva
- ☐ Sale e pepe

Preparazione:

30 min (10 min preparazione + 20 min cottura)

- 😊 1. Lavare le verdure.
2. Pelare, sciacquare e tagliare a rondelle le carote.
3. Tagliare a striscioline e sciacquare il cavolo cinese.
4. Tagliare a bastoncini le rape.
5. Tritare la cipolla e farla soffriggere in una pentola con un cucchiaio di olio d'oliva.
6. Aggiungere tutte le verdure tagliate e un bicchiere d'acqua. Mettere il coperchio e cuocere a fuoco lento per circa 15–20 minuti.
7. A cottura ultimata aggiungere il sale e il pepe e le erbe aromatiche e far asciugare il liquido a pentola scoperta.



Inverno



FRITTATA AGLI SPINACI CON RISO BASMATI E BROCCOLI ALLE MANDORLE

Per 4 persone adulte

Riso basmati

- ☐ 250–300 g di riso basmati
- ☐ Erbe aromatiche fresche es.: prezzemolo o timo (facoltative)
- ☐ Sale

Preparazione:

15 min

1. Portare a ebollizione l'acqua.
2. Aggiungere il sale e il riso.
3. Per la durata della cottura seguire le indicazioni scritte sulla confezione (tra i 10 e i 20 min).
4. Scolare il riso.
-  5. Aggiungere le erbe aromatiche per decorare (facoltative).





Frittata agli spinaci

Per 4 persone adulte

- ☐ 200 g di spinaci freschi (suggerimento: in alternativa, usare spinaci surgelati al naturale)
- ☐ 6 uova
- ☐ 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- ☐ 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ☐ Sale

Preparazione:

25 min (15 min preparazione + 10 min cottura)

1. Preriscaldare il forno a 170 °C.
2. Lavare gli spinaci e cuocerli al vapore.
- 😊 3. Sbattere bene le uova con un pizzico di sale fino ad ottenere una massa liquida e omogenea.
- 😊 4. Aggiungere gli spinaci e il formaggio alle uova e amalgamare bene il tutto.
- 😊 5. Spennellare con olio d'oliva una pirofila da forno.
6. Versare nella pirofila il composto di uova e spinaci e infornare a 170 °C per 10 minuti circa.
7. La frittata può essere servita calda o fredda.

SUGGERIMENTO:

per realizzare la ricetta con spinaci surgelati, aggiungere 10 minuti di cottura.



Broccoli alle mandorle

Per 4 persone adulte

- ☐ 2 broccoli
- ☐ 1 cucchiaio di mandorle a scaglie
- ☐ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ☐ Sale e pepe

Preparazione:

20 min (10 min preparazione + 5-10 min cottura)

-  1. Lavare e pulire i broccoli.
2. Tagliare la parte superiore dei broccoli (le «cimette»). Per chi lo gradisce, anche il cuore del gambo del broccolo si può consumare tagliato a dadini.
3. Cuocere i broccoli al vapore per circa 10 minuti.
4. Dorare brevemente le mandorle in una padella antiaderente.
-  5. Unire i broccoli alle mandorle.
6. Condire il tutto con olio extravergine d'oliva, sale e pepe.



Bibliografia

Raccomandazioni nutrizionali

Una guida completa alla piramide alimentare svizzera:

https://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_I_2016.pdf

Il pasto ottimale e menu:

https://www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_il_pasto_ottimale_2016_3.pdf

Raccomandazioni specifiche sull'alimentazione dei bambini:

https://www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_alimentazione_dei_bambini-1.pdf

Raccomandazioni specifiche sull'alimentazione dei giovani:

https://www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_alimentazione_dei_giovani_2015.pdf

Suggerimenti per l'alimentazione e il movimento dei bambini (in francese):

<https://www.a-dispo.ch/wp-content/uploads/flyer-trucs-et-astuces-4-8ans.pdf>

Attività fisica

Suggerimenti per l'alimentazione e il movimento dei bambini (in francese):

<https://www.a-dispo.ch/wp-content/uploads/flyer-trucs-et-astuces-4-8ans.pdf>

Raccomandazioni per l'attività fisica nei bambini e negli adolescenti dell'Ufficio federale dello sport:

<https://www.hepa.ch/it/bewegungsempfehlungen.html>

Raccomandazioni per gli spuntini

Basato sui consigli di Promozione salute svizzera: «Consigli per uno spuntino equilibrato»

https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/3858958c0ea01db2203ddc943275ed/Znueniblatt_Italienisch.pdf

<https://www.sge-ssn.ch/it/scuola-e-formazione/alimentazione-a-scuola/materiale-per-linsegnamento/>

Ricette

Proposte di ricette tratte dal libro «Il piatto equilibrato» dell'Ufficio del medico cantonale del Ticino.

www.ilpiattoequilibrato.ti.ch

Per maggiori informazioni: www.ti.ch/promozionesalute





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
**Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV**