



Alti si nasce, Sani si diventa!

© Progetto Alimentazione



RISO ALLA GRECA

Ingredienti (per 4 persone)

- >300 gr. di riso bianco o integrale* bollito
- >3 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- >1 uovo
- >1 cucchiaino di piselli
- >1 pomodoro fresco
- >1 ravanello
- >100 gr. di carote
- >30 gr. di peperoni
- >50 gr. di olive
- >60 gr. di formaggio fresco in fiocchi o pezzi

(Attenzione a possibili allergie ai singoli ingredienti, che devono eventualmente essere sostituiti)

Come fare:

Lessate il riso e scolatelo.

Aggiungete al riso l'olio, l'uovo lessato tagliato a dadini, i piselli lessati, il pomodoro tagliato a pezzetti, le carote, il ravanello ed i peperoni tagliati a fettine sottili, le olive snocciolate tagliate a rondelle e il formaggio fresco tagliato a tocchetti. Amalgamate tutto e servite fresco.

Hai provato questa ricetta? Ti è piaciuta? Hai delle domande? Mandaci una foto o un tuo commento e noi la pubblicheremo sul nostro sito web, sul profilo Facebook e twitter #SaniSiDiventa. invia il tuo materiale e le domande a: segreteria@aisac.it

Il progetto alimentazione

È progetto di AISAC Onlus rivolto a tutti i bambini/adolescenti (con acondroplasia e non) e ai loro genitori, volto a valorizzare la consapevolezza della necessità di una sana alimentazione per poter "crescere" e diventare adulti "sani", capaci di affrontare meglio le sfide che la vita presenta (per gli acondroplasi ad esempio gli interventi di allungamento). Obiettivo del progetto è quello di offrire semplici e pratici consigli alimentari, da condividere con i propri familiari e amici.

in collaborazione con:



Crescere Sani è un progetto educativo del **Prof. Alessandro Sartorio** endocrinologo presso l'IRCCS Istituto Auxologico Italiano di Milano e membro del Comitato Scientifico AISAC. www.cresceresani.it

Prof.ssa Giovanna Weber pediatra presso l'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano e membro del Comitato scientifico di AISAC.

* Riso integrale

Il riso integrale viene privato soltanto della parte più esterna e non commestibile del chicco, la lolla.

In tal modo tutte le sostanze nutritive presenti nel chicco rimangono inalterate.

Proprietà

Il riso integrale, rispetto al riso bianco, contiene:

- il doppio del fosforo

- il doppio del manganese

- più del doppio del ferro

- il triplo della vitamina B3

- il quadruplo della vitamina B1

- una quantità di vitamina B6 dieci volte superiore

gluten free

il riso è un cereale senza glutine

fonti: USDA - United States Department of Agriculture, Nutrient Data Laboratory.

LO SAPEVI CHE:

Il manganese è utile per la crescita di ossa e tendini e per la sintesi di carboidrati complessi e proteine. Svolge anche attività anti-ossidanti.

il riso integrale è preferibile in caso di sovrappeso e obesità, per il suo più elevato contenuto di fibra.

per maggiori informazioni potete consultare il sito internet di AISAC Onlus www.aisac.it

AISAC Onlus - Associazione per l'Informazione e lo Studio dell'Acondroplasia
via Luigi Anelli 6 - 20122 Milano +39 0287388427



da fare
con
i bambini!

Alti si nasce, Sani si diventa!

© Progetto Alimentazione



POLPETTINE DI PESCE*

Ingredienti (per 4 persone)

- >500 gr. di filetto di merluzzo
- >1 patata di media grandezza
- >1 cucchiaio di olio di oliva extravergine
- >Il succo di mezzo limone
- >Aglio quanto basta
- >1 mazzetto di prezzemolo

(Attenzione a possibili allergie ai singoli ingredienti, che devono eventualmente essere sostituiti)

Come fare:

In una casseruola piena di acqua fate bollire il merluzzo ed una patata sbucciata. Quando saranno cotti scolateli e schiacciateli con una forchetta, unite quindi il parmigiano e l'olio. Lavorate l'impasto e amalgamatelo, formate quattro polpettine che cuocerete a vapore per 10 minuti. Prima di servire condite con olio e limone, aggiungendo l'aglio ed il prezzemolo.

Hai provato questa ricetta? Ti è piaciuta? Hai delle domande? Mandaci una foto o un tuo commento e noi la pubblicheremo sul nostro sito web, sul profilo Facebook e twitter #SaniSiDiventa. invia il tuo materiale e le domande a: segreteria@aisac.it

Il progetto alimentazione

È progetto di AISAC Onlus rivolto a tutti i bambini/adolescenti (con acondroplasia e non) e ai loro genitori, volto a valorizzare la consapevolezza della necessità di una sana alimentazione per poter "crescere" e diventare adulti "sani", capaci di affrontare meglio le sfide che la vita presenta (per gli acondroplasi ad esempio gli interventi di allungamento). Obiettivo del progetto è quello di offrire semplici e pratici consigli alimentari, da condividere con i propri familiari e amici.

in collaborazione con:



Crescere Sani è un progetto educativo del **Prof. Alessandro Sartorio** endocrinologo presso l'IRCCS Istituto Auxologico Italiano di Milano e membro del Comitato Scientifico AISAC. www.cresceresani.it

Prof.ssa Giovanna Weber pediatra presso l'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano e membro del Comitato scientifico di AISAC.

* Il pesce

- Il pesce rappresenta un'ottima fonte di iodio, calcio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio e sodio.
- 150 g di pesce forniscono quantità sufficienti a soddisfare il fabbisogno giornaliero di iodio e il selenio per un adulto.
- Il contenuto di vitamine è consistente per le vitamine B1, B2, B12 e PP, ma il pesce è un importante e quasi esclusivo vettore di vitamine A e D presenti come tali nel fegato (olio di fegato di merluzzo).

Fonti: Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università "la Sapienza" di Roma.

LO SAPEVI CHE:

Nei grassi dei pesci sono presenti gli acidi grassi polinsaturi, che appartengono alla categoria degli acidi grassi essenziali. La famiglia degli acidi grassi omega-3 è ritenuta benefica nella prevenzione delle malattie cardiocircolatorie.

Il pesce surgelato e pronto per il consumo presenta caratteristiche organolettiche e nutrizionali molto simili al pesce fresco.

per maggiori informazioni potete consultare il sito internet di AISAC Onlus www.aisac.it

AISAC Onlus - Associazione per l'Informazione e lo Studio dell'Acondroplasia
via Luigi Anelli 6 - 20122 Milano +39 0287388427



Alti si nasce, Sani si diventa!

© Progetto Alimentazione



INSALATA DI POLLO*

Ingredienti (per 4/6 persone)

- >200 gr. di pollo lessato e disossato
- >200 gr. di formaggio fresco
- >400 gr. di patate
- >Olio di oliva extravergine
- >Succo di limone
- >Erbe aromatiche a piacere (prezzemolo, menta e rosmarino oppure origano)
- >Qualche dadino di pomodoro

(Attenzione a possibili allergie ai singoli ingredienti, che devono eventualmente essere sostituiti)

Come fare:

Lessate le patate con la buccia, pelatele ed aggiungete il pollo e il formaggio fresco tagliati a pezzetti. Condite con olio, succo di limone ed erbe aromatiche tritate.

Hai provato questa ricetta? Ti è piaciuta? Hai delle domande? Mandaci una foto o un tuo commento e noi la pubblicheremo sul nostro sito web, sul profilo Facebook e twitter #SaniSiDiventa. invia il tuo materiale e le domande a: segreteria@aisac.it

Il progetto alimentazione

È progetto di AISAC Onlus rivolto a tutti i bambini/adolescenti (con acondroplasia e non) e ai loro genitori, volto a valorizzare la consapevolezza della necessità di una sana alimentazione per poter "crescere" e diventare adulti "sani", capaci di affrontare meglio le sfide che la vita presenta (per gli acondroplasici ad esempio gli interventi di allungamento). Obiettivo del progetto è quello di offrire semplici e pratici consigli alimentari, da condividere con i propri familiari e amici.

in collaborazione con:



Crescere Sani è un progetto educativo del **Prof. Alessandro Sartorio** endocrinologo presso l'IRCCS Istituto Auxologico Italiano di Milano e membro del Comitato Scientifico AISAC. www.cresceresani.it

Prof.ssa Giovanna Weber pediatra presso l'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano e membro del Comitato scientifico di AISAC.

* La carne

- In una adeguata alimentazione, il consumo di carni è fondamentale perché contribuisce all'apporto di proteine di elevata qualità, il cui contenuto varia da 15g a 22 g/100g secondo il tipo di carne e di taglio.

- Circa il 40% delle proteine della carne è costituito da aminoacidi essenziali per l'organismo umano.

- Il contenuto in grassi è compreso tra il 2% ed il 30% in quanto dipende dal taglio di carne che contiene grasso di infiltrazione muscolare non visibile, oltre al grasso visibile.

- Sono presenti, inoltre, le vitamine del gruppo B, in particolare la B12 la vitamina PP e minerali quali ferro, zinco, rame.

Fonti: Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università "la Sapienza" di Roma

LO SAPEVI CHE:

La diversità di colore tra "carni bianche" e "carni rosse", non è dovuta alla quantità di ferro presente, che è simile, ma ad una maggiore presenza di mioglobina, un pigmento che si combina con l'ossigeno, che si trova nei muscoli di animali che hanno una maggiore attività lavorativa, determinandone il colore rosso.

per maggiori informazioni potete consultare il sito internet di AISAC Onlus www.aisac.it

AISAC Onlus - Associazione per l'Informazione e lo Studio dell'Acondroplasia

via Luigi Anelli 6 - 20122 Milano +39 0287388427



Alti si nasce, Sani si diventa!

© Progetto Alimentazione



Il progetto alimentazione

È progetto di AISAC Onlus rivolto a tutti i bambini/adolescenti (con acondroplasia e non) e ai loro genitori, volto a valorizzare la consapevolezza della necessità di una sana alimentazione per poter "crescere" e diventare adulti "sani", capaci di affrontare meglio le sfide che la vita presenta (per gli acondroplasi ad esempio gli interventi di allungamento). Obiettivo del progetto è quello di offrire semplici e pratici consigli alimentari, da condividere con i propri familiari e amici.

LISTARELLE DI FRITTATA CON VERDURE

Ingredienti (per 4/6 persone)

- >5/6 uova*
- >Latte (circa 50ml)
- >Parmigiano
- >Piselli a piacere
- >Carote a piacere

(Attenzione a possibili allergie ai singoli ingredienti, che devono eventualmente essere sostituiti)

Come fare:

Lessate le carote ed i piselli.

Preparate delle frittatine e tagliatele a listarelle.

Mescolate le liste di frittata con i piselli e le carote dopo averle tagliate a tocchetti.

in collaborazione con:



Crescere Sani è un progetto educativo del **Prof. Alessandro Sartorio** endocrinologo presso l'IRCCS Istituto Auxologico Italiano di Milano e membro del Comitato Scientifico AISAC. www.cresceresani.it

Prof.ssa Giovanna Weber pediatra presso l'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano e membro del Comitato scientifico di AISAC.

Hai provato questa ricetta? Ti è piaciuta? Hai delle domande? Mandaci una foto o un tuo commento e noi la pubblicheremo sul nostro sito web, sul profilo Facebook e twitter #SaniSiDiventa. invia il tuo materiale e le domande a: segreteria@aisac.it

* Le uova

- Le uova sono impiegate da sempre nell'alimentazione umana non solo direttamente, ma anche nella preparazione dei cibi ed il grande uso che se ne fa scaturisce dalle loro molteplici qualità come il fatto di avere un gusto gradevole e di presentare notevoli pregi nutrizionali.
- Le proteine sono di alto valore tanto che per anni la composizione proteica dell'uovo è stato il riferimento per valutare la qualità delle proteine degli altri alimenti.
- Grazie al loro indice di sazietà elevato ed al loro basso apporto di calorie sono indicate nei regimi ipocalorici.
- La completa assenza di basi puriniche le rende particolarmente adatte nell'alimentazione dell'iperuricemico, mentre sono da ridurre, ma non da eliminare, in caso di ipercolesterolemia.
- Un uovo di gallina intero fornisce 75 kcal.

Fonti: Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università "la Sapienza" di Roma.

LO SAPEVI

Come si legge il codice delle uova?

tipo di allevamento:
 0 = all'aperto, con vegetazione, mangime biologico, 1gallina/10mq
 1 = all'aperto, con vegetazione, 1gallina/2,5mq
 2 = a terra (in capannone chiuso con luci sempre accese), 7-9galline/1mq
 3 = in gabbia, 25galline/1mq



per maggiori informazioni potete consultare il sito internet di AISAC Onlus www.aisac.it

AISAC Onlus - Associazione per l'Informazione e lo Studio dell'Acondroplasia

via Luigi Anelli 6 - 20122 Milano +39 0287388427