

ad una migliore qualità di vita perché protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari, obesità, diabete mellito e diversi tipi di tumori. E se malattie cardiovascolari, tumori e diabete compaiono in età adulta, anche se ormai sempre più giovanili, l'obesità compare molto più precocemente ed in maniera più importante in età pediatrica. Tanto è vero che purtroppo l'Italia presenta un

le principali Società Scientifiche che si occupano dei risultati negativi di tale diseducazione (l'ECOG, European Childhood Obesity Group, e la SIO, Società Italiana Obesità, entrambe federate delle Società Europea ed Internazionale dell'Obesità, EASO e IASO): la dott.ssa Margherita Caroli (presidente ECOG) e il Prof. Andrea Vania (consiglio direttivo SIO): saranno loro i

giusto del proprio bambino, **Di 10 in 10: consigli per un bimbo in forma**, le regole fondamentali per tenere in forma il bambino; **Parlane con Lui**, come spiegare a tuo figlio i problemi del sovrappeso, **Per la Scuola**, strumenti e idee

[www.bimbiealimentazione.e-coop.it](http://www.bimbiealimentazione.e-coop.it)

## Imparare a mangiar sano, fin da piccoli



tasso di sovrappeso ed obesità in età pediatrica fra i più alti in Europa e nel mondo, conseguenza di un'alimentazione scorretta e di un livello di attività fisica insufficiente a contribuire allo sviluppo di un buon stato di salute.

Ma c'è un'altra considerazione che deriva dalla discordanza tra abbondanza di informazioni e "maleducazione alimentare". La considerazione è che alle informazioni non corrisponde, evidentemente, una sufficiente educazione, né delle famiglie né dei bambini interessati. Per questo il nuovo portale promosso da Coop si propone di fornire non solo documentazione, ma anche di fare educazione scientifica sull'alimentazione e sull'attività fisica in età pediatrica, cosa che non è mai avvenuta finora, in rete, almeno sui canali, siti e portali italiani.

A occuparsi dei contenuti del portale sono pediatri-nutrizionisti e referenti di due del-

supervisori, e controlleranno che sul portale siano riportati solo notizie scientificamente certe e informazioni davvero utili. Nel lavoro saranno affiancati da quattro collaboratori (Maria Anna Tommaselli, dietista; Assunta Martina Caiazza e Federico Mordenti, medici specialisti in scienza dell'alimentazione; Marina Cammisà, pediatra).

**Pediatra, nutrizionisti e dietista**, oltre a produrre gli articoli dedicati ai temi dell'alimentazione e del corretto stile di vita, a turno risponderanno alle domande che tutti i genitori possono porre all'interno della sezione **L'Esperto Risponde**.

Il portale è ricco di sezioni utili e divertenti che attraverso giochi, fiabe forniscono suggerimenti pratici, come le ricette semplici, gustose e sane, il **Bimbometro** per scoprire qual è il peso

che coinvolgono le famiglie e gli insegnanti alla corretta alimentazione dei bambini. Nei prossimi mesi, infine, si aprirà anche un forum di discussione. Il portale riporta inoltre molti collegamenti utili, per approfondire i temi trattati, con i Siti Amici, come SIO, Società Italiana Obesità, Ministero della Salute, ECOG, European Childhood Obesity Group.

Nei prossimi mesi, infine, nel portale si aprirà anche un forum di discussione.

### Diete & ricette

Ecco due esempi di ricette golose e facili, adatte a tutta la famiglia, che troverete nel portale

#### Ruote con zucchini, carote e speck

**Ingredienti per un bambino di 7-8 anni**  
Pasta di semola tipo ruote 70 gr.; zucchini 100 gr.; carote 100 gr.; olio d'oliva extra vergine 10 gr.; speck a dadini 30 gr.; cipolla q.b.; sale; erba cipollina e salvia  
Lavate le zucchini e sbucciate le carote. Tagliatele a rondelle sottili. Riscaldare l'olio d'oliva in una padella, aggiungete la cipolla tritata lo speck tagliato a dadini e dopo un minuto le carote e le zucchini. Salate e aggiungete le erbe aromatiche. Fate cuocere per circa 20 minuti. Lessate la pasta per il tempo indicato sulla confezione. Scolate le ruote e conditele con le verdure e lo speck.

#### Involtini colorati

**Ingredienti per un bambino di 7-8 anni**  
Zucchini 150 gr.; peperoni 100 gr.; melanzane 100 gr.; formaggio fresco spalmabile 60 gr.; olio extravergine di oliva

5 gr.; origano, salvia, menta q.b.

Lavate le verdure, tagliatele a fette sottili e grigliatele stando attenti a non seccarli troppo. Fatele raffreddare. Intanto lavorate il formaggio fresco con una forchetta, dividetelo in tre parti e aggiungete ad ogni parte un tipo di erba aromatica. Amalgamate bene e stendete la crema così ottenuta su ogni fettina di verdura grigliata. Formate degli involtini che chiuderete con uno stuzzicadenti. Condite con l'olio d'oliva e servite.

