SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

CLINICAL Cancer Centre

Non...cavoli a merenda!

Dietista Chiara Luppi

Reggio Emilia 19 ottobre 2019

SCUOLA E AUSL

- "Scegli con gusto, gusta in salute": progetto regionale SIAN e scuole alberghiere RER
- Scuole che promuovono salute: contesto positivo in cui i ragazzi che si trovano bene a scuola, imparano meglio!

SCEGLI CON GUSTO, GUSTA IN SALUTE

OBIETTIVO

- Inserire nel curriculum scolastico dei futuri operatori della ristorazione approfondimenti tematici finalizzati alla Prevenzione delle malattie croniche legate agli stili di vita e alla promozione di scelte più salutari e consapevoli nell'alimentazione dei giovani.
- Rinforzo dei significati affettivi, relazionali e biologico/nutritivi dell'alimentazione e consumo di alcool.

ALIMENTAZIONE E TUMORI

- ✓ Esiste una correlazione tra le scelte alimentari e l'insorgenza di alcuni tumori
- ✓ Tra gli alimenti a cui sono riconosciute proprietà "antitumorali" troviamo le CRUCIFERE
- ✓ Obiettivo comune (sanitario ed educativo) è inserire nell'alimentazione scolastica piatti contenenti crucifere, al fine di prevenire l'insorgenza di patologie tumorali
- ✓ Fondamentale attenzione alla ricetta, che dev'essere gustosa ed accattivante!

CRUCIFERE
CAVOLFIORE
CAVOLO CAPPUCCIO
CAVOLO VERZA
CAVOLO NERO
CAVOLO ROSSO
CAVOLO RICCIO
CAVOLINI DI BRUXELLES
BROCCOLI
CIME DI RAPA
SENAPE
RAVANELLO
RUCOLA
RAFANO

CHE CAVOLO MANGI?!

- CONTENGONO COMPOSTI FENOLICI AD ELEVATA CAPACITA' ANTIOSSIDANTE: PROTEGGONO DA MALATTIE CARDIOVASCOLARI ED DALL'INSORGENZA DI TUMORI.
- MIGLIORANO LA FUNZIONALITA' INTESTINALE IN QUANTO RICCHI IN FIBRE.
- OTTIME FONTI DI CALCIO.
- FAVORISCONO LA SALUTE DELLA VISTA E DELLA PELLE PER LA PRESENZA DI VITAMINA A E BETA-CAROTENE.

COL CAVOLO CHE TI MANGIO

- Sapore "forte" e poco conosciuto (difficilmente proposto in famiglia)
- Odore non invitante,

soprattutto durante la preparazione

- Colore verde!

LA SCUOLA PROPONE...

GLI STUDENTI DELL'ISTITUTO ALBERGHIERO E DELLA RISTORAZIONE "MOTTI" DI REGGIO EMILIA, INSIEME AI LORO DOCENTI, HANNO ELABORATO DUE RICETTE CONTENENTI CRUCIFERE (BROCCOLI, CAVOLO VERZA E CAVOLO NERO) CONSIDERANDO I GUSTI DEI BAMBINI E LE CARATTERISTICHE DELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA (COTTURE, INGREDIENTISTICA...).

La parola ai Cuochi!!
ISTITUTO ALBERGHIERO E DELLA RISTORAZIONE
MOTTI
RE