

anche uva e banane sbucciate e fatte congelare in frigorifero.

Lasciate che i bambini vi aiutino a preparare frutta e vegetali. E' un metodo efficace per insegnare ai bambini ad apprezzare la bontà di questi alimenti ed un primo passo per insegnare loro a cucinare.

Dividete la frutta con i bambini. Talvolta ai piccoli diventa difficile mangiare una mela da soli. Ebbene, tagliatela a pezzi e fate: "uno a te ed uno a me". Vedrete che i piccoli mangeranno più frutta. Tagliare la frutta a pezzettini ed offrirla così tagliata è cosa che piace anche agli adulti, i quali mangeranno anche loro più frutta.

La prossima volta che avete poco tempo per mangiare, ricordate che frutta e verdura sono alimenti che possono essere preparati e consumati in brevissimo tempo. Inoltre banane, pere, mele e mandarini non hanno bisogno di alcuna preparazione ed è possibile portarli ovunque.

Se avete bisogno di assistenza per fare qualche telefonata in inglese rivolgetevi al Servizio traduttori ed interpreti (TIS) telefonando: 131 450

Potrete trovare più informazioni in italiano su Internet (Multicultural Communication) digitando <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

Aggiungete più frutta e vegetali nella vostra dieta

Fitting more fruit and vegetables
into your diet

Aggiungete più frutta e vegetali nella vostra dieta

Fitting more fruit and vegetables into your diet

Se non state mangiando due “pezzi” di frutta e cinque porzioni di vegetali al giorno, è bene che cominciate a farlo subito. Sebbene non esista alcun alimento “miracoloso” per la prevenzione o la cura del cancro, gli scienziati hanno potuto stabilire che frutta e vegetali producono alcuni effetti protettivi sia per il cancro che per altre malattie. Gli stessi medici sanno inoltre benissimo che le persone che fanno poco uso di frutta e vegetali sono esposte al pericolo di contrarre il cancro più di quanto lo siano coloro che fanno appunto largo uso di frutta e vegetali. Alcune persone pensano di poter sostituire a frutta e vegetali prodotti farmaceutici ricchi di vitamine e minerali, ma si sbagliano. Frutta e vegetali non contengono soltanto vitamine e minerali, ma anche molte altre sostanze che sono ugualmente importanti per la nostra salute e che non è affatto possibile trovare in una pillola.

In Australia c'è una grande varietà di frutta e di vegetali e di conseguenza non dovrebbe essere affatto difficile scegliere ciò che va bene per noi stessi e per i nostri familiari. Eccovi, comunque, alcuni suggerimenti:

Aggiungete la frutta a colazione. Banane, kiwi, fragole e frutta secca si accoppiano benissimo con i cereali (fiocchi di avena o di frumento) usati per la prima colazione. Avete fretta? Una frutta con una fettina di pane, pane tostato o riso è quanto di più spicciativo si possa trovare. Potrete inoltre provare con gli “smoothies” oppure “milkshakes” o, se preferite, potrete frullare yogurt e frutta.

Siate avventurosi. Di solito non facciamo altro che comprare gli stessi vegetali che poi prepareremo sempre allo stesso modo. Provate a fare qualche esperimento con vegetali che non avete mai mangiato oppure a cucinare in modo diverso i vegetali che comprate usualmente. Provate a spalmare sul pane un po' di avocado al posto del burro o della margarina. E' meno grasso e più nutritivo, oltre ad essere più saporito. Conosciamo già bene le carote grattugiate, ma abbiamo mai provato a grattugiare altri vegetali come ad esempio zucchini, barbabietola o cavoli rossi e ad usarli come insalata per i sandwiches? Oppure abbiamo mai provato a cuocere al forno carote e patate dolci con tutta la pelle?

Aggiungete altri vegetali all'insalata, zuppe, frittiture miste e stufato. Molte cucine tradizionali hanno pietanze con pochissima carne, pollo o pesce e molti vegetali. Ricordate: più colori si notano dentro il vostro piatto, più salutare è ciò che vi accingete a mangiare. Colori vari come quelli naturali di pomodori, peperoni, carote, patate dolci e vegetali verdi vogliono significare, in effetti, la presenza di anti-ossidi, di sostanze, cioè, che aiutano a prevenire le malattie. Più vivo è il colore, più sano sarà il cibo che stiamo consumando.

Fate prendere ai bambini l'abitudine di usare la frutta come fosse uno snack. Prima cominciate ad insegnare ai bambini a fare uso di frutta in diverse ore del giorno, a casa oppure a scuola, come fosse uno snack, è meglio sarà per loro. Mangiare frutta anziché altri prodotti alimentari non naturali vorrà dire crescere più in buona salute. Fate in modo che in casa sia a portata di mano dei bambini frutta diversa per evitare che essi debbano usare sempre la stessa frutta, che magari non sarà proprio di loro gradimento. Fate uso di “fruit salad” ed usate frutta anche per dessert. Anche in questo caso, fate attenzione ai colori: più colori mettete sulla tavola, meglio sarà per i bambini. Durante l'estate ricordate di offrire ai bambini