



Prevenire per la vita

ARRT ONLUS

Medaglia d'oro al merito della sanità pubblica

Associazione
Romagnola
Ricerca
Tumori



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



IO MANGIO SANO CON **DRAGHETTO MANGIABENE**



OPUSCOLO INFORMATIVO PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA

PRESENTAZIONE

Cari genitori,

l'obiettivo esclusivo dell'ARRT Cesena è la prevenzione che cerchiamo di realizzare nella maniera migliore dall'informazione nelle scuole alla diagnosi precoce. E' fondamentale anticipare il più possibile l'insorgere delle malattie e per questo cominciamo a insegnare già dalle scuole materne l'uso di una corretta alimentazione e adeguati stili di vita utili anche in futuro.

Vivete anche voi questa esperienza importante, interessante, e ci auguriamo piacevole. Così, insieme ai vostri bambini, potrete GIOCATE D'ANTICIPO per la salute.

Cordialmente.

Franco Urbini

Presidente ARRT Cesena



CIAOO BAMBInii
GIOCHIAMO INSIEME Ai NOSTRI AMICI
IMPARIAMO A DIVENTARE SANI,
FORTI E BELLI
COMINCIAMO



A cura di:

Annalisa Bertozzi, coordinatrice e ideatrice del progetto

Mariana Marquez, psicologa, psicoterapeuta e ideatrice del progetto

Stampa: Centro Stampa Cesena - AUSL ROMAGNA



DRAGHETTO MANGIABENE

**IN VIAGGIO VERSO
GUSTOSI PIANETI**

CiA0000 BAMBini E BAMBine

Sono Draghetto Mangiabene e mi ha mandato l'ARRT da voi e in tutte le scuole di Cesena per farvi conoscere gli amici che ho incontrato durante il mio viaggio alla scoperta di gustosi pianeti.

Insieme a voi e ai vostri famigliari giocheremo e ci divertiremo a conoscere, grazie ai racconti dei miei viaggi, quello che è bene mangiare e bere, come è bello giocare all'aria aperta e anche ciò che va limitato per stare bene sia adesso che da grandi!!!

TRE, DUE, UNO... SI PARTE!!!

**Riconoscere
i vari tipi
di alimenti**

**Stimolare
la relazione tra
cibo ed emozioni:
come riconoscerle
in un piatto**

**Promuovere la
riflessione sul
rapporto tra alimentazione e
relazione: il valore
dell'amicizia e della
convivialità**

I NOSTRI OBIETTIVI

**Invogliare
i bambini al
consumo di frutta
e verdura attraverso
protagonisti positivi
di favole**

**Introdurre
i concetti
dei 5 colori e delle
5 porzioni di frutta e
verdura**

**Fornire
informazioni di base
sulla piramide alimentare
e sull'importanza di
un'alimentazione varia**

MUSO PIATTO

CON LA PAPPA DENTRO IL PIATTO PUOI GIOCARE A "MUSO PIATTO" !

**CI PUOI METTERE DI TUTTO:
NOVA, FRAGOLE O PROSCIUTTO
PESCE, ASPARAGI O FORMAGGIO
OGNI MUSO E' UN PERSONAGGIO**

**QUESTO TIPO E' UN GOLOSONE
SAI QUAL E' LA SUA PASSIONE?
FARE SMORFIE SENZA FINE
AI BAMBINI E ALLE BAMBINE
SE SORRIDE E POI SI ACCIGLIA
RIDE TUTTA LA FAMIGLIA!!!**



*tratto e modificato da
"Muso Piatto" di Nella Bosnia e Giovanna
Mantegazza, Ed. La coccinella 1997*

IL PIATTO PREFERITO



QUAL E' IL TUO PIATTO PREFERITO? VUOI DISEGNARLO?

**DRAGHETTO
MANGIABENE**

**INCONTRA E CI PRESENTA
i SUOI AMICI**



RE VERDURINO



BRUCHETTO



PESCE LUMINOSO

FAGIOLO MAGICO



PIANETA VERDULANDIA





LA PERIPEZIE DI RE VERDURINO E IL SUO AMICO PESCE LUMINOSO

tratto e modificato da “
“Versilio e Il Pesce Luminoso” di Celine Manillier - Kite Ed.

Re Verdurino abita in un piccolo castello dentro un grande giardino del lontano **Pianeta VERDULANDIA**.

E' un giardino speciale, dove ci sono solo VERDURE che cura con tanto AMORE. Le VERDURE sono tutte molto belle, grandi e grosse. Perché siano così belle ci vuole molta ACQUA. Il pozzo è molto lontano e **Re Verdurino** che è piccino piccino con l'innaffiatoio fa molta fatica. Alla sera è stanchissimo. Ci vuole un'idea!!!! Con molta pazienza crea un canale per far scorrere l'acqua e a poco a poco l'acqua dal pozzo arriva alla grande vasca. Ormai è notte fonda e **Re Verdurino** deve rientrare al castello ma è attirato dalla vasca d'acqua che sembra essere illuminata... Oh c'è un PESCE LUMINOSO nell'acqua!!! **Re Verdurino** alla sera corre alla vasca a giocare con il suo nuovo AMICO. Gli racconta fiabe, gli canta canzoni, gli dà da mangiare: stelle di sedano, piselli e ciuffi d'insalata.

E il suo AMICO pesce diventa sempre più luminoso e grande. Arriva l'estate, fa tanto tanto caldo. **Re Verdurino** si accorge che nel giardino non c'è più una goccia d'acqua. E il suo amico pesce luminoso? E' sparito!?

Re Verdurino inizia a cercarlo dappertutto. Corre a più non posso. Paf!!! Ahi...ahi... Inciampa sul rastrello e si ritrova a gambe all'aria!!! OOOH il mio amico pesciolino!!! Si è tuffato in cielo e sta nuotando tra le nuvole!!! Da quel momento ogni notte **Re Verdurino** parla con il suo amico pesciolino. Ma, ooh, a poco a poco il pesciolino inizia a dimagrire!! Deve avere fame lassù... Devo trovare una soluzione per riuscire a nutrirlo!!!! Ecco ci sono!!! Dopo poco palloncini colorati salgono verso il cielo trasportando le più belle, le più buone, le più grosse ed appetitose VERDURE per l'amico pesce volante! Ogni sera **Re Verdurino** invia nuovi palloncini colorati. E giorno dopo giorno il suo amico pesce ridiventa bello grande. Emozionato e felice, **Re Verdurino** promette di mandargli tutti i giorni le sue più BELLE, più GROSSE e più SAPORITE VERDURE...



PIANETA PASTA E FAGIOLI



ALLA SCOPERTA DEI SEGRETI DEL FAGIOLO MAGICO

*tratto e modificato da
"Milly, Molly e il fagiolo intelligente" di Gill Pittar (EDT)*

E' la storia di un fagiolo speciale che inizia ad arrampicarsi prima sul muro poi sull'albero di limoni del giardino vicino. Poi va oltre, fino al pesco del giardino dopo. Milly e Molly corrono da zia Rosa perché il loro fagiolo "non smette di arrampicarsi!". La zia ci pensa un po' e dice **"Questo fagiolo sa esattamente dove vuole andare! Si fermerà quando sarà arrivato"**.

Il fagiolo nel frattempo continua a crescere attraversando siepi e superando case. E' ormai famoso!

Il fagiolo si arrampica sul muro di una casa e attraverso una finestra; arriva vicino al letto di un bambino malato e gli dice:

"Ti darò da mangiare fagioli freschi e diventerai forte e sano".

Il bambino quasi non crede ai suoi occhi e con un piccolo sorriso ringrazia.

Ora il fagiolo si è fermato e tutti sanno che sta dando da mangiare a un bambino malato. "Cosa vi avevo detto?" esclama zia Rosa.

"Questo fagiolo sapeva esattamente dove andare".

Il bambino malato ormai forte, dopo aver mangiato fagioli freschi, un bel mattino, in una bella giornata di sole, esce di casa!

Zia Rosa esclama "Bene! I nostri fagioli ti hanno fatto diventare forte e sano".

"Quel fagiolo sapeva esattamente dove andare!".

PIANETA MANGIATUTTO



FILASTROCCA DELL'AMICO BRUCHETTO

*Pasta, pane, spinaci e prosciutto
Mi sento bene se mangio di tutto
Occhio di falco con le vitamine
Forza di tigre con le proteine
Latte e yogurt fan le ossa più dure
Pancia pulita con frutta e verdure.
Riso, pesce, piselli o soia
Mangio di tutto e niente mi annoia*



Le nuvolette rappresentano i pasti da fare nel corso della giornata (colazione, merenda, pranzo, spuntino e cena) e all'interno ci sono alcuni esempi di alimenti tipo che dovrebbero essere presenti in una sana alimentazione:

COLAZIONE 20%



SPUNTINO 5%



PRANZO 40%



MERENDA 5%



CENA 30%



SVILUPPIAMO LA FANTASIA SPERIMENTIAMO UN UNIVERSO GUSTOSO, VARIOPINTO E SANO!

Per soddisfare al meglio le necessità del nostro organismo bisogna consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno. Per aiutarci nella scelta, la natura ha puntato sui colori. Dovremo consumare ogni giorno 5 vegetali di colore diverso:

ROSSO azione antiossidante e prevenzione cardiovascolare (es. anguria, barbabietola, fragola, pomodoro, ravanello)

GIALLO E ARANCIONE antinvecchiamento e salvavista (es. albicocca, arancia, carota, caco, limone, mandarino, melone, peperone, pesca, pompelmo e zucca)

VERDE contro anemia e disturbi nervosi (es. lischi, asparago, basilico, bieta, broccoletti, broccolo, carciofo, cetriolo, cicoria, spinaci, zucchini, uva)

BLU E VIOLA in caso di fragilità capillare (es. fico, frutti di bosco, melanzana, prugna, radicchio, uva nera)

BIANCO contro arteriosclerosi e ipertensione (es. cavolfiore, finocchio, funghi, mela, pera, porro, sedano, aglio, cipolla)



PIRAMIDE DELL'ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA PER BAMBINI DI ETÀ > A 1 ANNO

GRASSI ANIMALI da condimento:
(burro - panna - strutto - lardo ...)
CARNI GRASSE E SALUMI
SALE e PRODOTTI SALATI



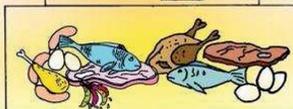
DOLCI
BEVANDE ZUCCHERATE
PATATE

LATTE E YOGURT
(1-2 porzioni/die)



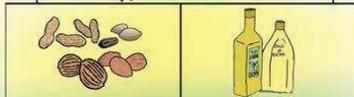
FORMAGGI
(2 porzioni/settimana)

UOVA
(2 porzioni/settimana)
CARNI MAGRE
(3-4 porzioni/settimana)



PESCE (3 o più porzioni/
settimana)
LEGUMI (3 o più porzioni/
settimana)

FRUTTA SECCA OLEO-
SA (es. noci)
(1 piccola porzione/die)



OLI (meglio extra-
vergine d'oliva a
crudo e nelle cotture)

VERDURE
(3-5 porzioni/die)



FRUTTA FRESCA
(2-4 porzioni/die)

CEREALI INTE-
GRALI (da pre-
ferire rispetto
ai raffinati):



pane, pasta, riso
ed altri cereali
(3 volte/die: 5
o più porzioni)

BERE ACQUA IN ABBONDANZA



MANTENERSI ATTIVI
E CONTROLLARE IL PESO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

tratto da "Cibo dei piccoli... salute dei grandi"
Maurizio Iaia - Gruppo ed. EDITEAM

VEDIAMO LA PIRAMIDE GRADINO PER GRADINO:

Mantenersi attivi e controllare il peso

Mantenere un peso ottimale garantisce una prevenzione verso molte malattie. L'intervallo di peso desiderabile si valuta utilizzando un indice che si chiama indice di massa corporea (IMC o BMI). Per mantenere un peso nella norma deve realizzarsi una proporzione fra entrate e uscite energetiche.

L'energia assunta o consumata si misura in Kcal o in KJ.

Bere acqua in abbondanza (e non bevande zuccherate!)

Bere almeno 8-9 bicchieri di acqua al dì per soddisfare i bisogni dell'organismo e non rischiare di andare incontro a disidratazione. Educare i bimbi a soddisfare la sete bevendo acqua e non bevande zuccherate che sono poco salutari, apportano un eccesso di zuccheri semplici e possono favorire il sovrappeso.

Cereali

I cereali sono: grano (da cui derivano comunemente pasta, pane, piadina, cracker, ecc.), orzo, riso, miglio, farro, mais (polenta, pop corn, ecc.), avena, kamut, segale, sorgo. Questo gruppo di alimenti sono una fonte di carboidrati, fibre, proteine, vitamine del gruppo B e minerali. Se i cereali e i loro derivati (es. farine) vengono sottoposti a processi di raffinazione perdono gran parte delle fibre e dei micronutrienti e hanno un più alto indice glicemico.

Frutta e verdure fresche

L'OMS raccomanda di consumare almeno 5 porzioni al dì fra frutta e verdura. Questo gruppo di alimenti contiene fibre, vitamine, minerali e fitochimici con potente azione antiossidante.



Grassi da condimento e frutta oleosa

Privilegiare per i condimenti oli a crudo, preferendo l'olio extravergine d'oliva, molto ricco di acido oleico. Inoltre, un'ottima fonte di grassi buoni è la frutta secca oleosa, che andrebbe consumata tutti i giorni, in piccola quantità. La frutta oleosa contiene inoltre vitamine liposolubili, fibre, proteine e sostanze antiossidanti.

Alimenti fonte di proteine

Gli alimenti proteici da consumare con maggior frequenza nell'arco della settimana sono i legumi e il pesce, consigliati almeno 3 volte a settimana ciascuno (o più). Mentre nei restanti pasti della settimana vanno suddivisi carni magre (3 o 4 volte a sett), formaggi (una o due volte a sett) e uova (una o 2 volte a sett).

Latte e derivati

Questi alimenti contengono ottime proteine, vitamine e molto calcio, ma anche grassi saturi che, se consumati in eccesso, aumentano il rischio di alcune malattie. Si possono consumare mediamente una o due porzioni di latticini freschi al dì (latte e yogurt) e circa una o 2 porzioni di formaggio a settimana.

Alimenti dolci, grassi o salati

All'apice della piramide ci sono gli alimenti il cui consumo va limitato perché sono fonte di grassi saturi, grassi trans, zuccheri semplici e molto sale. Hanno inoltre un elevato contenuto calorico. Essi sono: carni grasse e salumi, burro, dolci, cibi salati, bevande zuccherate e i fast food.





CARI GENITORI E PARENTI CONOSCIAMOCI UN PO' ...



L'ARRT è una Onlus iscritta all'albo del Volontariato che, dalla sua fondazione nel 1980, fa prevenzione oncologica e per altre malattie. Ha ricevuto nel 2006 dal Presidente della Repubblica una delle più alte onorificenze dello Stato:

la MEDAGLIA D'ORO AL MERITO DELLA SANITA' PUBBLICA.

Investe in attrezzature scientifiche per i propri ambulatori e per quelli dell'AUSL. Eroga borse di studio all'AUSL per finanziare progetti oncologici.

Porta avanti il progetto "Io gioco d'anticipo" cioè la prevenzione a tutto campo basata su:

- esami oncologici per tutti i cittadini negli ambulatori ARRT di Cesena e nei Comuni del Territorio Cesenate
- progetti educativi, a cominciare dalle materne, finalizzati a favorire corretti stili di vita e sane abitudini alimentari
- conferenze, incontri, tavole rotonde su temi di importanza oncologica
- collaborazione con le aziende per esami e incontri per il loro personale.





VUOI VENIRE A TROVARCI? ECCO DOVE SIAMO E COSA FACCIAMO

Ambulatori:

CESENA Via Cavalcavia, 288 - prenotazioni 0547 29125

CESENATICO Tel. 0547 29125

MERCATO SARACENO Tel. 347 8915957

S.PIERO IN BAGNO Tel. 0547 29125

SARSINA Tel. 0547 94901

SAVIGNANO SUL R. Tel. 0547 29125





Tipi di esame:

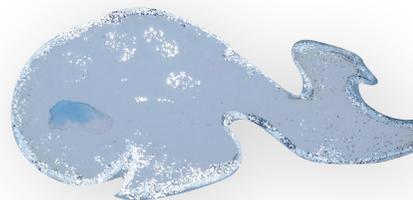
Senologia: visita ed ecografia al seno

Oncologia ginecologica: visita oncologica, colposcopia e citologia vaginale, biopsia e polipectomia, ecografia pelvica e trans vaginale

Dermatologia: visita e mappatura nei

Radiologia: ecografia addominale, prostatica - tranrettale, articolare, tiroidea, al collo, a tessuti superficiali

Psicologia: consulenza psicologica, colloqui sostegno



*Tutti gli esami sono effettuati
da medici specialisti
e in tempi veloci*





VUOI DARCI UNA MANO?

- Diventa volontario per realizzare insieme a noi i progetti di prevenzione
- Devolvi il 5 per mille ad ARRT Codice Fiscale 90001280404
- Diventa Socio
- Effettua donazioni e lasciti testamentari
- Effettua versamenti su c/c postale 10889475 oppure bonifici presso le banche locali.

PER QUALUNQUE INFORMAZIONE TELEFONA ALLA
SEGRETARIA ARRT 0547 29125



Latte, formaggi e gelati di Romagna



multimedia.com

seguici su  www.centralelattecesena.it



**il Buono
della tua Terra**

 **CREDITO COOPERATIVO
romagnolo**
BCC DI CESENA E GATTEO 1897



Panathlon Club Cesena

*Per l'affermazione dell'ideale sportivo
e dei suoi valori morali e culturali*

NOI SOSTENIAMO

IO GIOCO D'ANTICIPO con la

SCUOLA 

Progetto di Prevenzione, Cultura e Sport dell'ARRT



Prevenire per la vita

Medaglia d'oro al merito della sanità pubblica

Associazione
Romagnola
Ricerca
Tumori

Via Cavalcavia, 288

Tel. 0547 29125 - Fax 0547 24732

www.arrrt-cesena.it - info@arrrt-cesena.it

