

PER LE FAMIGLIE

UN OMAGGIO  
PER TUTTA  
LA FAMIGLIA  
ALL'INTERNO!



# SCOPRI IL VALORE DELLA CORSA CONTRO LA FAME PER LA FAMIGLIA E I BENEFICI PER GLI STUDENTI

SUGGERIMENTO PER I DOCENTI: DA CONSEGNARE  
CON I PASSAPORTI SOLIDALI, DOPO LA DIDATTICA CON L'ESPERTO

**CORSA  
CONTRO  
LA FAME**



  
ITALIA CONI

Con il patrocinio di

In collaborazione con:

 **OPPI** Organizzazione  
Preparazione  
Professionale  
Insegnanti

ente accreditato MIUR



DEASCUOLA

LaFabbrica

scuola  
.net



Famiglia, benvenuta alla **Corsa contro la Fame!** Che cos'è? è un progetto multidisciplinare che ha l'obiettivo di **responsabilizzare gli studenti** verso le tematiche sociali, con particolare attenzione alla fame nel mondo.

## I BENEFICI PER GLI STUDENTI:

Con le nostre lezioni interattive, aiuteremo lo studente a essere:

**PIÙ RESPONSABILE**  
attraverso un  
modello educativo  
che lo rende parte  
attiva del progetto

**PIÙ SOLIDALE**  
comprendendo  
i bisogni dei più  
vulnerabili

**PIÙ SPORTIVO**  
con l'allenamento  
e la corsa

**PIÙ COMUNICATIVO**  
con il coinvolgimento  
delle persone intorno  
a lui/lei

## COME PUÒ AIUTARE LA FAMIGLIA?

Potete aiutare lo studente affiancandolo durante il progetto!



Fatevi **raccontare** il progetto e quello che ha imparato in classe



**Incoraggiatelo a dare il meglio**, coinvolgendo più persone possibili intorno a lui



**Affiancatelo**, facendo il tifo per lei/lui!

Fategli capire che credete in quello che sta facendo



**Non fermatevi dopo la corsa!**

Continuate a stimolarlo verso il volontariato e la solidarietà



**TUTTI INSIEME POTETE SEGUIRE I NOSTRI  
CONSIGLI ALIMENTARI DELL'INSERTO OMAGGIO!**



Scopri la pagina dedicata ai genitori andando su  
<https://azionecontrolafame.it/scuole/materiali-per-genitori/>  
o inquadra il qr code

# CONSIGLI PER UNA BUONA ALIMENTAZIONE

STACCA  
E TIENILO  
SUL FRIGO A  
PORTATA DI  
MANO!

**Mangiare bene è importante**, ma saper coniugare le linee guida con la vita frenetica di tutti i giorni lo è ancora di più.

Una **buona educazione alimentare** e un **piccolo sforzo di pianificazione** possono permetterci di evitare errori dati dalla fretta o dalla poca voglia di cucinare e aiutarci a vivere l'alimentazione di tutti i giorni in modo **piacevole** ed **equilibrato**.

Ecco perché, insieme alla nutrizionista esperta dottoressa Federica Patrinicola, condividiamo un esempio di **menù settimanale per tutta la famiglia!** Troverete 5 giorni, perché nell'educazione alimentare di chi mangia bene c'è anche spazio per "sgarrare".

## GRATIS PER VOI:



**UN PIANO ALIMENTARE COMPLETO,  
CHE TROVERETE NELLE PAGINE CENTRALI!  
STACCAVELO E APPENDETELO SUL FRIGO**



**UNA GUIDA ALIMENTARE, PER MIGLIORARE  
LA PROPRIA ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA.  
SCARICATELA INQUADRANDO QUI.**



**PARTECIPAZIONE GRATUITA AI NOSTRI  
WEBINAR SULLA CORRETTA ALIMENTAZIONE.  
QUANDO?**

**20 marzo 2024:**

"Dalla **piramide alimentare** ai falsi miti"

**27 marzo 2024:**

"Dalla piramide alimentare alla **programmazione di un menù settimanale**"

**DIVISO PER GRADO D'ISTRUZIONE**

**9 aprile:**

"**Nutri i tuoi bambini** con amore e buon senso"

– per le scuole primarie

**11 aprile:**

"Accrescere la **consapevolezza corporea**

e la coscienza del sè" – per le scuole secondarie

# MENÙ SETTIMANA

## COLAZIONE



## PRANZO



## CENA



## LUNEDÌ

Un bicchiere di latte  
+  
Un\* muffin  
pera e cioccolato

Pasta al pomodoro  
+  
\*Farinata di ceci

\*Miniburger di ceci zucca  
e patate con maionese  
di avocado

## MARTEDÌ

Latte  
+  
Una fetta  
di \*banana bread

Gnocchi di patate con  
pomodoro e mozzarella  
+  
Verdure a piacere

Crocchette di merluzzo  
+  
Patate e carote al forno

## MINIBURGER DI CECI



**Ingredienti per 12 mini-burger:** 250 gr di zucca, 3 patate, 240 gr di ceci, pangrattato QB, semi di sesamo QB

**Per la maionese:** 1 avocado, succo di ½ limone, ½ cucchiaino di senape

**Preparazione:** Tagliare a cubetti le patate e la zucca. Disponetele su una teglia con carta forno e aggiungete un filo d'olio, sale e pepe nero. Cuocere a 200 gradi per 30 min. Frullate poi con i ceci già cotti. Aggiungere spezie e pangrattato fino ad ottenere un composto lavorabile. Fate polpette un po' schiacciate da panare nei semi di sesamo e disponetele nella teglia. Cuocere in forno per 20 min a 200 gradi. Nel frattempo, frullate l'avocado con il limone e la senape. Quando le polpette saranno cotte lasciarle intiepidire un attimo.

## CROCCHETTE DI MERLUZZO



**Ingredienti per 4 porzioni:** 4 filetti da 150g di merluzzo, 1 zuccina grattugiata, 2 patate (200g), erbe aromatiche a piacere.

**Preparazione:** cuocete le patate al vapore e schiacciatele. Grattugiate la zuccina, se notate essere troppo umida tamponatene la polpa in un canovaccio. Sminuzzate il pesce (senza lisce) in un robot da cucina. Unite alla polpa di pesce la zuccina, regolate di sale ed aggiungete le erbe aromatiche. Unite poco alla volta la patata schiacciata, regolate la quantità, il composto deve essere sodo e modellabile. Con un cucchiaio create tante polpette, posizionatele sulla carta da forno e irroratele con un filo di olio. Cuocete in forno ventilato a 180°C sino a doratura (circa 20 minuti).

# NALE FAMILIARE

## MERCOLEDÌ

Pane con ricotta,  
fettine di mela  
ammorbidita in padella  
con 1c di miele e cacao

Tagliatelle  
con \*ragù  
di lenticchie

\*Schiacciatine di zucchine  
+  
Verdure a scelta

## GIOVEDÌ

Latte con biscotti  
+  
Un frutto

Trofie al pesto  
+  
Frittata

\*Polpette di pollo al sugo  
con riso basmati  
e verdura a scelta

## VENERDÌ

\*Pancakes al cacao  
con yogurt  
e banana a fettine

Rigatoni con pesto  
di zucchine  
e ricotta

Risotto alla zucca  
+  
Pisellini e carote

### SCHIACCIATA DI ZUCCHINE

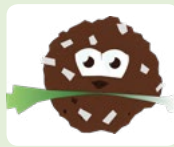


**Ingredienti per 12 mini-burger:** 2 zucchine, 270 gr di farina00, 460 ml di acqua, 30gr di olio, 5' gr parmigiano, 1 cucchiaino

di curcuma, sale, rosmarino

**Preparazione:** unisci tutti gli ingredienti in modo omogeneo. Per la cottura, se le vuoi morbide, in forno 15 minuti a 200° nella parte bassa e poi 15 minuti nella parte alta. Se le vuoi croccanti: dopo la prima cottura (15 min sotto e 15 min sopra), togli le dal forno, falle raffreddare leggermente e poi fai una seconda infornata sempre a 200° per altri 15/20 min! Tuttavia, tutto dipende dalla potenza del vostro forno, controllatela!

### POLPETTE DI POLLO AL SUGO



**Ingredienti per 4 porzioni:** 400 gr di macinato di pollo, 60gr di pane raffermo, passata di pomodoro, erbe aromatiche, QB di olio extravergine

**Preparazione:** Mescola la carne trita con il pane raffermo precedentemente sbriciolato e bagnato con acqua. Aggiungi le erbe aromatiche e aggiusta di sale e pepe. Forma delle palline piccole da far rosolare in padella ben calda con olio per 2 min. Aggiungi la passata di pomodoro, 2-3 cucchiaini di acqua, basilico a piacere e fai cuocere per 15 min circa.



\* Scopri tutte le ricette nella pagina materiali per i genitori! Inquadra qui



# I CONSIGLI DELLA NOSTRA NUTRIZIONISTA DI FIDUCIA!

Per voi, delle **regole base** per una buona educazione alimentare: basta seguire queste semplici regole per avere un sano stile di vita alimentare!



## VARIETÀ ED EQUILIBRIO

- Consuma un'**ampia varietà di cibi** per assicurarti di ottenere tutti i nutrienti necessari.
- Bilancia le porzioni per evitare eccessi e carenze nutrizionali.



## FRUTTA E VERDURA

- Mangia almeno **5 porzioni di frutta e verdura** al giorno per garantirti il pieno di vitamine, minerali e fibre.



## PROTEINE SANE

- Scegli **fonti proteiche prediligendo il consumo di quelle vegetali** come i legumi. Fai ruotare le porzioni raccomandate di: pesce carne bianca uova e formaggi a seconda delle frequenze di consumo raccomandate.



## LIMITA ZUCCHERI E GRASSI SATURI

- **Riduci l'assunzione di zuccheri** aggiunti e limita il consumo di grassi saturi.



## IDRAZIONE

- **Bevi abbondante** acqua per mantenere l'idratazione e favorire le funzioni metaboliche.



## MODERAZIONE NELLE PORZIONI

- **Controlla le dimensioni delle porzioni** per evitare di iperalimentarsi e mantenere un peso corporeo adeguato.



## LIMITA IL SALE

- **Riduci il consumo di sale** e prodotti già pronti che sono veicolo importate di sale.



## EVITA IL CONSUMO ECCESSIVO DI ALCOL

- **Limita il consumo di alcol** per evitare effetti negativi sulla salute e sul peso.



## ASCOLTA IL TUO CORPO

- Mangia quando hai fame e **impara a riconoscere i segnali di fame-sazietà**.



## ETICHETTE NUTRIZIONALI

- Impara a **leggere le etichette nutrizionali** per fare scelte informate e consapevoli.



## ATTIVITÀ FISICA

- Combina una buona alimentazione con l'**esercizio fisico regolare** per mantenere un peso corretto e promuovere il benessere generale.

# LE PARTI PRINCIPALI DEL PROGETTO

Il progetto è diviso in diverse fasi, concentrate nel secondo quadrimestre. Ogni anno trattiamo il tema della fame legato a una nazione in cui siamo presenti.



## FEBBRAIO-APRILE:

La **didattica stimolante** in classe coi nostri esperti



## DOPO LA DIDATTICA:

Al via col **passaporto solidale!**



## 8 MAGGIO:

La **corsa** organizzata dalla scuola



**Prima della corsa:**  
la nonna promette  
allo studente  
1€ a giro



**Durante la corsa:**  
lo studente riesce  
a percorrere 4 giri



**Dopo la corsa:**  
lo studente torna dalla  
nonna e lei gli darà 4€  
(1€ x 4 giri percorsi)



**I giorni dopo la corsa:**  
lo studente riporta  
a scuola le donazioni  
raccolte

Solitamente, come indicato dalle nostre pettorine, consigliamo **un massimo di 10 giri!**

## QUESTO ANNO SCOLASTICO LA RICHIESTA D'AIUTO ARRIVA DAL BAGLADESH!

Il Bangladesh è uno dei Paesi più popolosi del mondo e negli ultimi anni ha visto uno sviluppo e la diminuzione dei tassi di malnutrizione. Nonostante ciò, in Bangladesh il **31% dei bambini** al di sotto dei cinque anni è denutrito, mentre il **24% delle donne** tra i 15 e i 49 anni è sottopeso, aumentando così il rischio di mortalità materna e infantile.



### DATI CHIAVE DEL PAESE

- Popolazione: **163 milioni**
- Aspettativa di vita: **72,3 ANNI**
- PIL pro capite: **\$ 1.940**



**In Bangladesh dal 2007**, noi di Azione contro la Fame rispondiamo concretamente ai bisogni più urgenti della popolazione con **programmi di sicurezza alimentare**, fornendo acqua, promuovendo attività igienico-sanitarie, creando piani per ridurre il rischio di catastrofi e promuovendo programmi di adattamento al clima. Ma c'è ancora tanto da fare... **abbiamo bisogno di voi!**



# LA ONLUS: AZIONE CONTRO LA FAME

## CHI SIAMO

Azione Contro la Fame è una organizzazione internazionale umanitaria leader nella lotta alla fame e alla malnutrizione infantile. Fondata in Francia nel 1979, oggi, con 40 anni di esperienza e oltre 9.000 operatori sul campo, di cui il 90% composto da personale locale, si dedica a un grande obiettivo: combattere le cause e le conseguenze della fame nel mondo ovunque ce ne sia il bisogno. Nel 2022, grazie ai nostri 256 progetti attivi in tutto il mondo, siamo riusciti ad aiutare oltre 28 milioni di persone che soffrivano la fame a causa di guerre, siccità, disastri naturali e povertà.



## DOVE LAVORIAMO



## COSA FACCIAMO

**NEL 2022 AZIONE CONTRO LA FAME HA AIUTATO OLTRE 28 MILIONI DI PERSONE IN TUTTO IL MONDO ATTRAVERSO PROGRAMMI DI: NUTRIZIONE E SALUTE.** Lavoriamo per prevenire, diagnosticare e curare la malnutrizione, con particolare attenzione ai bambini sotto i 5 anni;

**ACQUA E IGIENE.** Forniamo accesso ad acqua sicura e servizi igienici per evitare lo sviluppo di malattie legate alla malnutrizione. Costruiamo pozzi e reti idriche, infrastrutture sanitarie e latrine, promuoviamo le tecniche di igiene di base e forniamo gli strumenti per garantire l'igiene;

**SICUREZZA ALIMENTARE.** Rafforziamo l'agricoltura, l'allevamento, la pesca e altre attività per produrre più cibo in modo sostenibile o generare i fondi necessari per l'acquisto di alimenti. Il nostro obiettivo è garantire alle famiglie una corretta alimentazione in ogni momento.

### **SALUTE E SUPPORTO PSICOLOGICO.**

Promuoviamo la capacità delle persone di resistere e adattarsi di fronte a una crisi, al fine di limitare la loro esposizione a disastri, sia naturali che artificiali.

## COME IMPIEGHIAMO LE DONAZIONI NEL 2022:



**92%**  
FONDI  
PER PROGETTI

**8%**  
COMUNICAZIONE  
E GESTIONE

**Alessio, Maria, Francesca e Elena**  
Tel. 02 83626108 - Cellulare 392.5756726  
lacorsa@azionecontrolafame.it

[www.azionecontrolafame.it/sostieni/corsa-controla-fame](http://www.azionecontrolafame.it/sostieni/corsa-controla-fame)

