

OPUSCOLO DEL NATALE

15 attività, ricette e giochi alla riscoperta delle tradizioni e della sana alimentazione



Watercolor vector created by pikisuperstar - www.freepik.com



Paola Casulli

dott.ssa Biologa Nutrizionista
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
mamma di Irene e Jacopo
appassionata di libri, musica e pilates

Dalla nostra amicizia sui banchi di scuola
negli anni 90,
al progetto VICA NUTRIZIONE,
nato con l'obiettivo di divulgare uno stile
di vita sano ma smart,
che parte dalla dieta mediterranea fino
ad abbracciare le più moderne teorie nutrizionali

Questo opuscolo è un insieme di ricette, giochi
e attività, legate al mondo del cibo e non solo.

Un regalo per dimostrare la nostra passione
e il nostro impegno nell'educazione alimentare
dei bambini e delle loro famiglie.



Carla Violano

dott.ssa Biologa Nutrizionista
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
mamma di Giulia e Damiano
appassionata di fotografia, grafica e arti digitali



RICICLIAMO
DECORANDO
CON
GLI SCARTI

*A dicembre i mandarini abbondano sulle nostre tavole,
ricchi di vit C, sono ottimi alleati per rinforzare le difese immunitarie
Il loro inconfondibile profumo preannuncia l'arrivo del Natale!
Con un po' di fantasia, possiamo usare le bucce per creare delle
decorazioni natalizie originali e super green*

COSA OCCORRE?

Bucce di mandarini
Forbici
(o tagliabiscotti a forma di stella)
Stuzzicadenti



Formare tante stelline con le bucce
aiutandosi con le formiche o col tagliabiscotti
Impilare ciascuna stella su uno
stuzzicadenti, partendo da quelle
più grandi. Infine riporre una stella
in verticale in cima

Ecco che il nostro primo alberello è
pronto per profumare la nostra casa!

2

TROVA
LE
PAROLE

ANICE STELLATO

ARANCIA



BACCALA'

CANNELLA

CARDAMOMO



LENTICCHIE

PANDORO

PANETTONE

STRUFFOLI



TISANA

ZENZERO

NATALE IN TAVOLA

Quali sono le spezie, i dolci e i piatti tipici del Natale?

Trova nello schema le parole elencate a sinistra

Le puoi circondare in orizzontale, verticale e diagonale

J	A	R	H	B	B	V	A	N	Z	R	O
K	R	C	Z	L	A	R	N	X	J	Z	Z
M	F	Y	E	C	P	C	I	C	F	A	X
P	L	E	N	T	I	C	C	H	I	E	U
A	T	M	Z	Y	O	Y	E	A	M	Y	J
N	F	Q	E	M	M	S		K	L	F	I
E	J	W	R	F	Y	J	S	E	N	À	C
T	O	W	O	A	X	K	T	Y	C	E	A
T	W	V	Q	R	F	X	E	C	L	D	R
O	D	Y	S	A	N	E	L	J	M	A	D
N	C	A	N	N	E	L	L	A	M	N	A
E	W	H	T	C	I	U	A	Y	K	P	M
Y	J	R	B	I	B	A	T	H	A	T	O
R	V	N	P	A	N	D	O	R	O	M	M
C	W	S	T	R	U	F	F	O	L	I	O
F	S	H	F	T	I	S	A	N	A	W	A



COLORIAMO CON LE SPEZIE

COSA OCCORRE?

Una tazza di farina
Due cucchiai di sale
Tre tazze di acqua
Una tazza di amido di mais
Spezie

Unire tutti gli ingredienti
(tranne le spezie)
in un pentolino e far
riscaldare a fuoco
lento per qualche
minuto

Appena raggiunge la
consistenza dei colori
a tempera, versare nei
contenitori e
aggiungere in ciascuno
le spezie

*Tra le tante proprietà benefiche per il nostro organismo,
le spezie si distinguono soprattutto per i loro fantastici colori.
Sapete che è possibile creare dei colori naturali "a spezie"?*



foto dal web

4



PREPARIAMO
RICETTE
IN
BOTTIGLIA

*Cosa c'è di più bello che regalare qualcosa fatto con amore?
Questa idea è un modo per condividere una ricetta sana e gustosa,
di una delle colazioni che più amiamo: la Granola!
Un superalimento, un mix di cereali e frutta secca,
che fornisce energia e nutrienti essenziali per una colazione da re.
I miei bambini la adorano e spesso si divertono a prepararla insieme a me*

COSA OCCORRE?

Una bottiglia di vetro o barattolo
Spago
Etichette con ricetta
200g avena
30g mandorle
50g nocciole
30g noci
20g uva disidratata
20g cocco disidratato
50g cioccolato fondente
1 cucchiaino di cannella

Inserire nella bottiglia un ingrediente
alla volta, alternando gli ingredienti
a piacimento.
Scarica le etichette con la ricetta dal
nostro sito www.vicanutrizione.it





CREIAMO
UN MOSAICO
CON LEGUMI
E CEREALI

Legumi e cereali rappresentano un piatto completo dal punto di vista nutrizionale, e sono anche uno dei passatempi preferiti dei bambini: infondere le manine nel barattolo di lenticchie, travasare tutti i legumi della dispensa in ciotole e ciotoline, ma anche realizzare dei mosaici originalissimi

COSA OCCORRE?

Legumi e cereali
Colla vinilica
Cartoncino

Incollare legumi e cereali
in ciascun riquadro
cercando di alternare
i colori per ottenere
maggiore contrasto

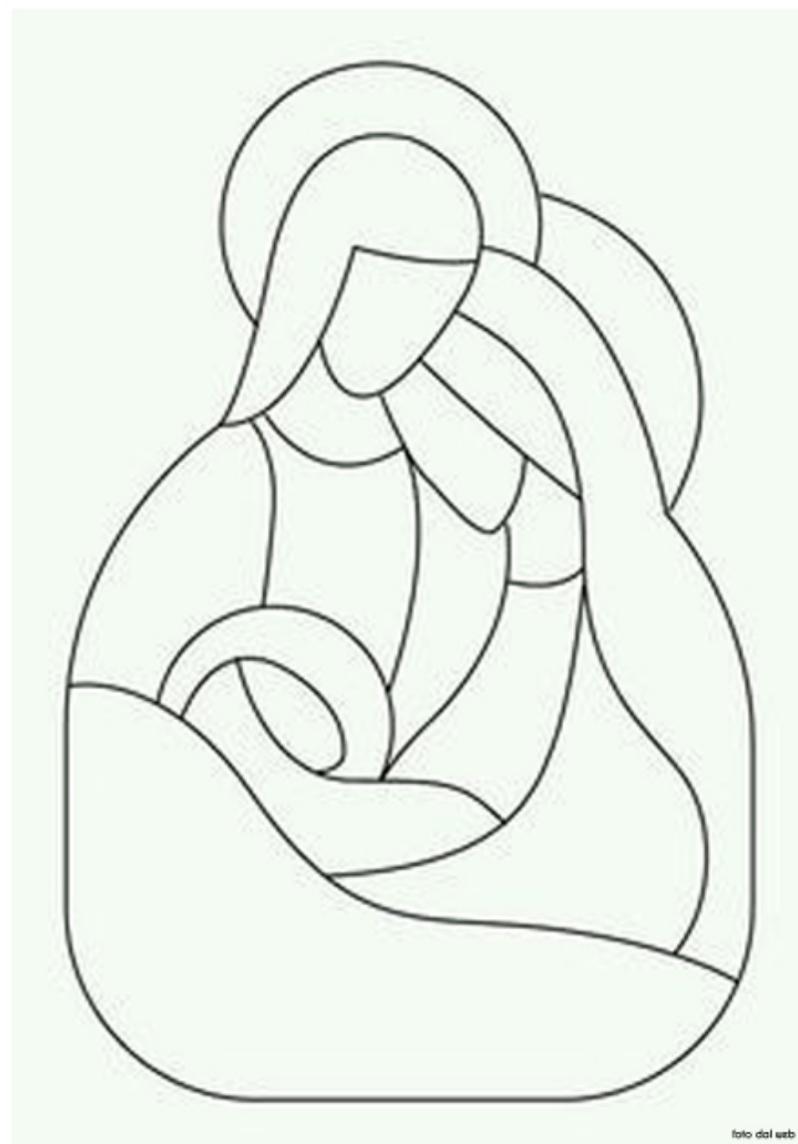


foto dal web



BISCOTTI DI PAN DI ZENZERO

L'omino di pan di zenzero nasce nel XVI secolo, quando la Regina Elisabetta I faceva preparare questi biscotti dalle sembianze umane aromatizzati allo zenzero per i suoi ospiti importanti.. Molte le leggende nate dietro questa buffa figura, diverse per ogni paese.

Le proprietà benefiche dello zenzero sono note fin dall'antichità. Usato non solo nella cucina ma anche nella medicina orientale come rimedio naturale contro la nausea, infiammazioni e infezioni



COSA OCCORRE?

- 250 g di farina tipo 2
- 60 g di olio di mais
- 70 g circa di latte vegetale
- 60 g di mascovado
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 pizzico di chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di bicarbonato (o di lievito per dolci)
- 1 cucchiaino di noce moscata
- Pizzico di sale

Unire gli ingredienti e formare una palla omogenea. Riporre in frigo a riposare per circa 20 minuti. Stendere l'impasto e formare i biscotti con le formine. Infornare per 10 minuti a 180°



CHIPS DI MELE AL PROFUMO DI CANNELLA



La cannella è la spezia del Natale per eccellenza. Questa preziosa spezia aggiunge aroma e sapore alle pietanze. Nei dolci ci può aiutare a moderare le quantità di zucchero,

Le chips di mele e cannella sono un ottimo spuntino da sgranocchiare. I bambini le adorano!

COSA OCCORRE?

4 Mele
Cannella qb

Lavare per bene le mele e tagliare fettine sottili.
Disporre su una teglia rivestita da carta forno e cospargere di cannella.
Fatele essiccare in forno caldo a 80/90°, per almeno 4-5 ore, mantenendo lo sportello appena socchiuso per far uscire il vapore, girandole di tanto in tanto.





SCOPRI
L'INTRUSO

A Natale anche il cibo si addobba per le feste.
Ma attenzione: ricordiamoci di portare a tavola prodotti di stagione e locali.
Scopri e cerca quale tra questi prodotti non è propriamente di questa stagione





CREIAMO
CASSETTE DI
PAN DI ZENZERO
DI CARTONE
RICICLATO

*Chi non adora le casette di pan di zenzero, con le loro decorazioni "esagerate"
Noi abbiamo provato a realizzarne una versione "ecosostenibile", utilizzando
del cartone riciclato e tanta fantasia!*

COSA OCCORRE?

Scatole di cartone
Forbicine
Pennarello bianco
Pennarelli colorati
Bottoni



Disegnare la sagoma di una casetta sul cartone e ritagliare.
Disegnare i contorni, il tetto e le finestre (se volete potete ritagliare)
Decorare a piacere con pennarelli e incollando bottoni. Noi abbiamo
optato per la versione total white!
Potete crearne anche di piccole che, con un forellino in cima e un po' di
nastrino, possono essere usate come decorazioni per l'albero di Natale



FANTASIA NEL PIATTO

*Avete mai provato a creare immagini colorate e fantasiose col cibo?
Spesso coi bambini bisogna giocare d'ingegno. Ed ecco che una
merenda smart, nutriente e veloce, puà essere presentata con entusiasmo
ai più piccoli, che, vi garantisco, rimarranno a bocca aperta..*

E per i più grandi sarà un modo per stimolare la loro creatività!

ECCO QUALCHE ESEMPIO:

Mandarini
Melograna
Semi di zucca, girasole
e sesamo

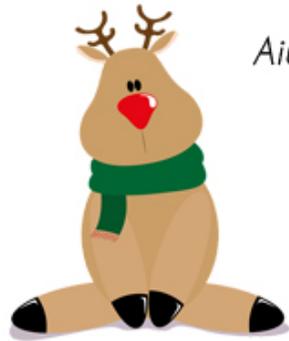


Banana
Carote
Uva disidratata
Nocciole
Avena

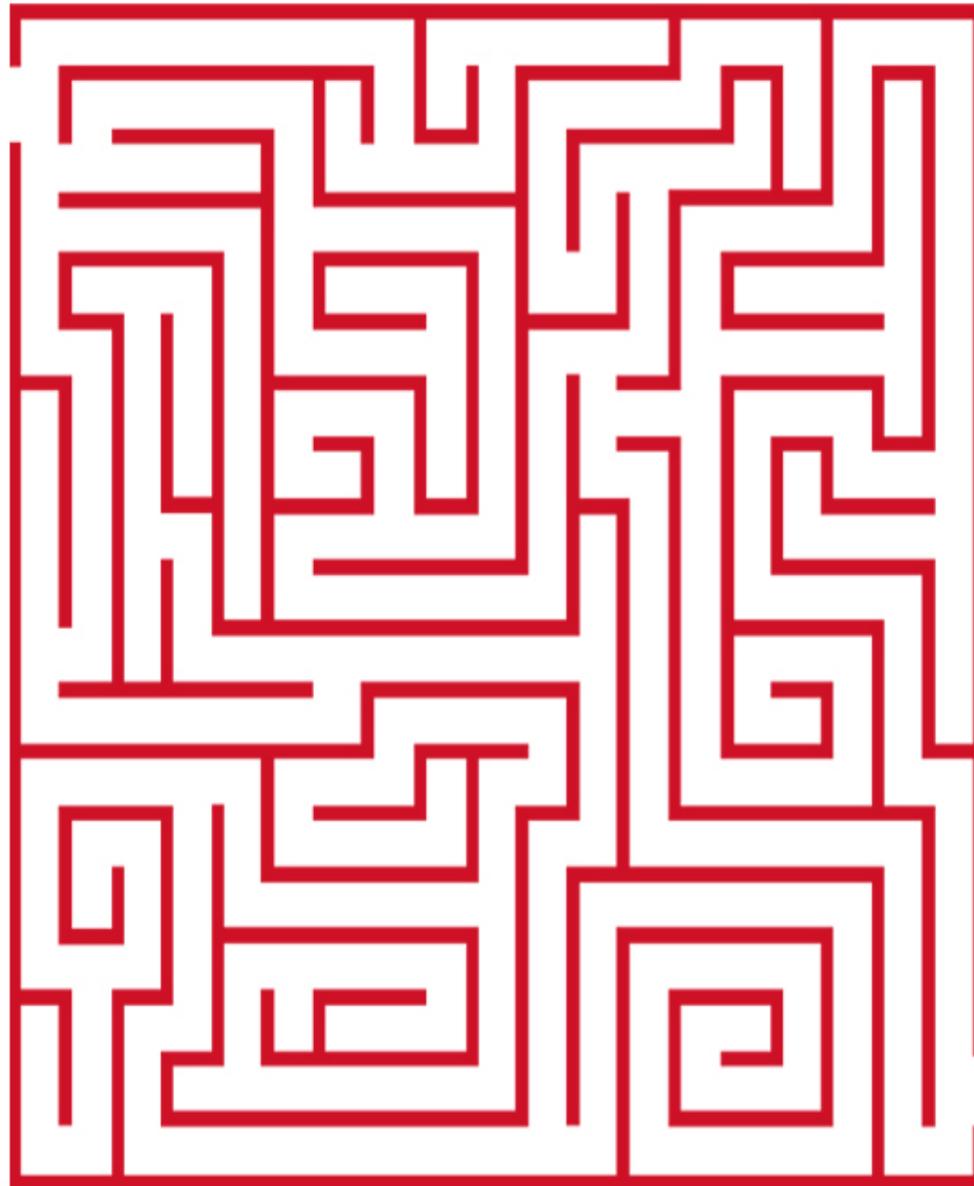




LABIRINTO



Aiuta la renna Rudolph a raggiungere il suo spuntino preferito





DECORAZIONI HANDMADE

*La pasta di sale è un evergreen dell'handmade.
In casa nostra non manca mai una scorta in frigo.
Per noi mamme è la salvezza in attimi di disperazione!
In questp periodo, possiamo utilizzarla anche per creare delle splendide
decorazioni natalizie insieme ai nostri bambini.*

COSA OCCORRE?

Due tazze di farina
Una tazza di sale fino
Una tazza di acqua
Duo gocce di oli essenziali
alla lavanda



In una ciotola, mescolare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo non appiccicoso (eventualmente aggiungere altra farina). Stendere con un mattarello e con delle formine creare le decorazioni che preferiamo. Infine, per far solidificare, riporre in forno, precedentemente riscaldato a 60° e poi spento, per circa 30 minuti. Oppure, affidarsi alla tecnica più antica: lasciare asciugare sul termosifone

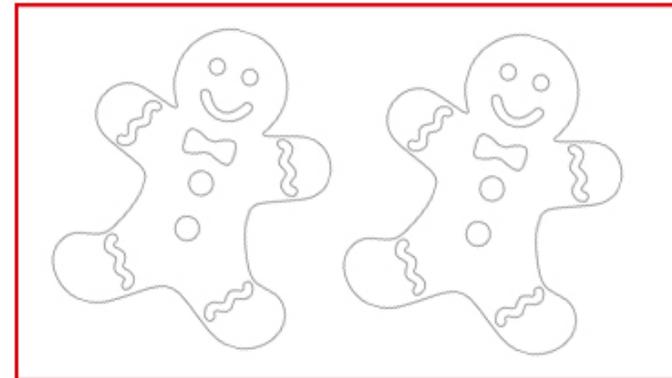
La tradizione vuole che, la sera della vigilia di Natale, i bambini preparino sotto l'albero un bicchiere di latte con biscotti per Babbo Natale ed una ciotola con le carotine da offrire alle sue renne. Prepariamo una tovaglietta per l'occasione!

CARO Babbo NATALE...

...PER TE UN BICCHIERE DI LATTE CALDO PER RISCALDARTI



e se hai FAME ecco dei biscotti FATTI CON TANTO AMORE



ANCHE LE TUE RENNE SARANNO AFFAMATE:
PER LORO TANTE DOLCI CAROTINE





IMPRONTE
DI
NEVE

Spesso basta poco per stupire i nostri bambini.
Per le mamme e i papà, ecco le sagome delle impronte di Babbo Natale
e delle renne che la notte di Natale, in gran silenzio, entrano nelle nostre case
a lasciare tanti doni sotto l'albero.



COSA OCCORRE?

Un cartoncino bianco
Un taglierino
Farina

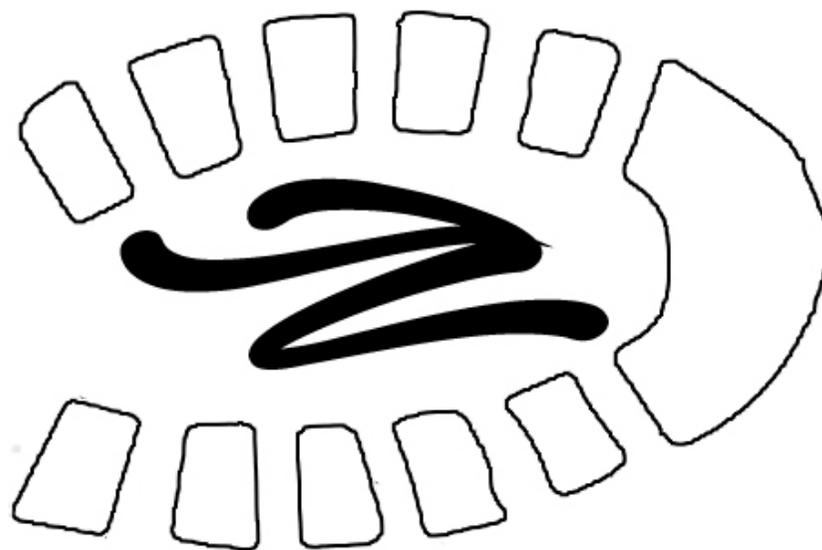
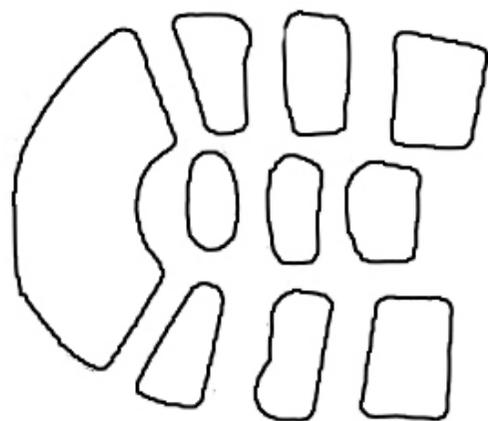
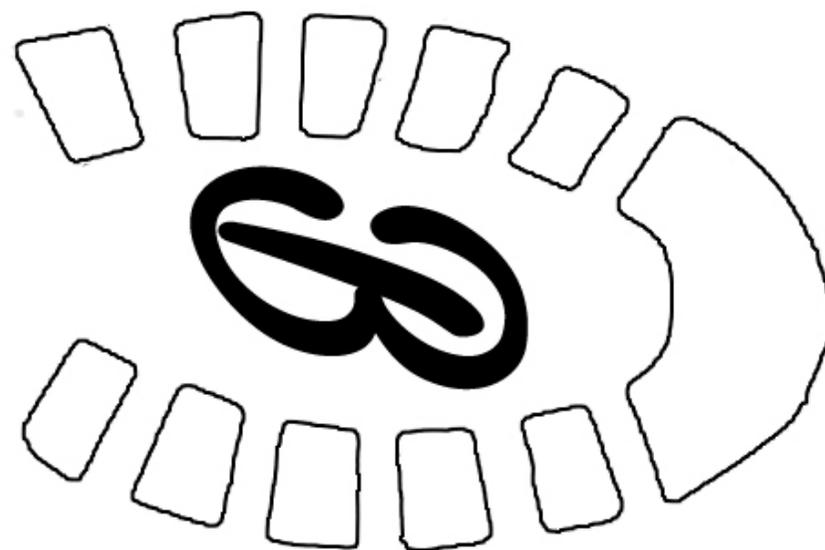
Stampare le impronte sul cartoncino.
Ritagliare col taglierino ottenendo così la sagoma.
Porre sul pavimento e versare la farina.
Alzare il cartoncino e...voilà, ecco le nostre
magiche impronte

Impronte di babbo natale nella pagina seguente



IMPRONTE
DI
NEVE

Impronte di Babbo Natale



15



FILASTROCCA
DEL
NATALE

Mescolando la farina,
armato della mia formina,
sforno tanti biscotti
per tutti i miei amici ghiotti.



Al profumo di cannella,
aggiungendo un po' di granella,
con mandorle e cioccolato.
il successo è assicurato!

Ora in forno tutto cuoce
il biscotto che non nuoce
perché fatto con amore
che riscalda ogni cuore

scritta da Paola Casulli

BUONE FESTE

www.vicanutrizione.it

Opuscolo realizzato da Carla Violano e Paola Casulli.

©All rights reserved.

È vietata la copia e la riproduzione anche parziale dei contenuti e delle immagini senza l'autorizzazione dell'autore.