



Idee per apprezzare i latticini a basso contenuto di grassi e senza grassi

1. A colazione, pranzo e cena mettete in tavola latte parzialmente scremato e yogurt magro.
2. Usate latte scremato o parzialmente scremato per preparare cereali caldi e zuppe cremose.
3. Provate i fiocchi di latte (da latte scremato o parzialmente scremato) con la frutta in scatola.
4. Nelle giornate fredde, aggiungete un po' di cannella e vaniglia a una tazza di latte caldo, scremato o parzialmente scremato.
5. Sostituite la panna acida con yogurt magro al naturale.
6. Al posto della panna usate latte condensato scremato.
7. Intolleranti al lattosio? Provate latte senza lattosio o latte di soia addizionato con calcio.
8. Se il bambino ha sete dategli latte parzialmente scremato o acqua.

Oggi il vostro bambino ha imparato a conoscere i latticini e a capirne l'importanza.

- Per essere forti bisogna avere ossa forti. Ai pasti e per merenda, ai bambini in età prescolare date latte scremato o parzialmente scremato (1%) o yogurt magro. Si tratta di alimenti che contengono vitamine, minerali e proteine per rafforzare le ossa e mantenerle sane.
- Preferite latte parzialmente scremato (1% o meno) per i bambini dai due anni in su in modo da limitare l'assunzione di calorie e grassi.
- Fatelo anche voi per dare l'esempio. Ogni volta che bevete latte scremato o parzialmente scremato (1%), o mangiate uno yogurt magro, state insegnando ai vostri bambini come mangiare per avere uno stile di vita sano. È una lezione che ricorderanno per tutta la vita.

Purè di patate e cavolfiore

Si ottengono: 4 tazze

Porzioni: 8 (1/2 tazza a porzione)

Ingredienti

2 patate medie, sbucciate e tagliate a pezzetti
 1 cavolfiore piccolo, tagliato in cimette da circa 2,5 cm (1 pollice)
 2 cucchiaini di ricotta parzialmente scremata
 2/3 di tazza di latte parzialmente scremato (1%)
 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
 Sale e pepe a piacere

Procedimento

1. **Lavare** e preparare patate e cavolfiore.
2. **Mettere** le patate in una pentola con 4 tazze d'acqua calda. Portare a bollore. Abbassare il fuoco per ridurre il bollore. Far cuocere per 5 minuti. Aggiungere il cavolfiore e cuocere per altri 10-15 minuti o finché patate e cavolfiore non sono teneri (provare con una forchetta). Scolare bene.
3. In una ciotola capiente unire patate, cavolfiore e ricotta. **Schiacciare** con una forchetta o uno schiacciapatate.
4. **Aggiungere** il latte poco a poco. **Insaporire** con aglio in polvere, sale e pepe. Amalgamare fino a ottenere un composto cremoso e uniforme.
5. **Buon appetito!**

Fatevi aiutare dai bambini nei passaggi più semplici.

Ricetta adattata da Just Say Yes to Fruits and Vegetables (Dite sì a frutta e verdura).
 Autorizzazione alla ristampa.

Scegliete il latte più indicato!

///Date un'occhiata!

Qual è il tipo di latte con meno calorie?

Qual è il tipo di latte con meno grassi?

Meno grassi,
più nutrienti!

- A partire dai due anni di età consumare latte parzialmente scremato o scremato è la scelta più salutare.
- Nei test di degustazione, la maggior parte delle persone non si accorge della differenza. Quindi, perché non passare a un tipo di latte con meno grassi?
- Se di solito si beve latte intero passare gradualmente al latte scremato. Partendo dal latte a ridotto contenuto di grassi (2%), passare al latte parzialmente scremato (1%) e infine a quello scremato.

LATTE

Latte a confronto (porzioni da 1 tazza)	Calorie	Grassi totali (grammi)
Latte intero	150	8
Latte a ridotto contenuto di grassi (2%)	120	5
Latte parzialmente scremato (1%)	100	2,5
Latte scremato	80	0

La risposta è latte scremato.

Il latte parzialmente scremato e quello scremato apportano la stessa quantità di proteine, calcio e vitamina D del latte intero o di quello col 2% di grassi, ma meno grassi e meno calorie.

Mangiare sano e muoversi in un ambiente a misura di bambino



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Questa pubblicazione è stata finanziata dal Programma di assistenza nutrizionale supplementare (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti (U.S. Department of Agriculture, USDA). Questa istituzione è un ente e datore di lavoro che assicura pari opportunità. Lo SNAP offre aiuti alimentari a persone e famiglie a basso reddito e può contribuire all'acquisto di alimenti nutrienti per una dieta più sana. Per ulteriori informazioni telefonare al numero 1-855-777-8590.