



# Gita in campagna con tutta la famiglia

**Giochi e pic-nic sotto il dorato sole autunnale.** Non occorre andare molto lontano. Spesso nelle vicinanze della propria casa ci sono un bosco, un lago, una bella radura lungo il corso di un fiume o di un ruscello, e bastano un po' di fantasia e di organizzazione per trasformare una gita fuori porta in un'esperienza divertente per tutta la famiglia.

Diversamente dalle tradizionali scampagnate in auto con tutta la famiglia, con sosta alla trattoria e abbuffata di meringhe, spesso seguite da un senso di malavoglia e di stanchezza, una bella gita all'insegna del movimento fa bene alla salute e accresce il benessere. Una giornata attiva è semplicemente più divertente. Giocare insieme e gustare cibi sani all'aria aperta mette di buonumore genitori e figli.

## Promozione della salute in famiglia

I genitori possono fare molto per influenzare lo stato di salute dei propri figli. Intanto, il loro comportamento è di esempio persino ai più piccoli. Quindi, non è mai troppo presto per insegnare loro a nutrirsi in modo genuino e a fare abbastanza moto gettando così le basi del buon vivere, che poi conserveranno dagli anni della crescita fino all'età adulta. Le attività di gruppo aiutano ad acquisire con naturalezza uno stile di vita sano.

Fate più spesso una gita con tutta la famiglia in un bosco, su un prato o lungo un corso d'acqua. Andarci a piedi o in bicicletta è un modo perfetto per «riscaldare i muscoli». Una volta giunti sul posto, perlustrate la zona per scoprire qualcosa di nuovo, raccogliete legna e preparate un falò (purché sia permesso accendere fuochi all'aperto).

## L'appetito vien giocando

Il gioco è un elemento estremamente importante per lo sviluppo, la salute e il benessere del bambino. Lo dimostrano chiaramente svariati studi. I bambini devono potersi scatenare all'aperto. È facile farli entusiasmare per un gioco, purché sia adatto alle loro esigenze. Ecco una piccola scelta di giochi sicuramente noti alla maggior parte delle lettrici e dei lettori: palla prigioniera, pallavolo, calcio, «pétanque» o bocce, volano, caccia al tesoro, nascondino, corsa nei sacchi, moscacieca, ecc. Date libero sfogo alla fantasia e inventate insieme nuovi giochi.

Poi, quando l'appetito si fa sentire, è il momento di fermarsi a riposare un po'. Che ne dite di sorprendere tutta la famiglia con tutta una serie di leccornie sane e appetitose anziché arrostitire le solite salsicce? Per invogliarvi, ecco alcune proposte di manicaretti che potete preparare il giorno prima: insalata di riso, insalata di lenticchie o di ceci (ricetta nel riquadro), insalata di pomodori alla menta piperita, spiedini di verdure e pollo, pesto. Come dessert, spiedini di frutta da grigliare al momento (banane, ananas e pere) oppure frutta fresca (uva, pere, mele e noci). E siccome trascorrere una giornata in movimento mette anche parecchia sete, ricordate di portare sempre con voi una quantità sufficiente di bevande, come tè freddo, acqua, succhi di frutta o sidro.

## Insalata di ceci (per 4 persone)

400 g	di ceci essiccati, lasciati a bagno in acqua fredda per tutta la notte
2-3 l	d'acqua
1	foglia d'alloro
	sale
1-2 cucchiaini	di curry
1	limone, non trattato (bio), succo e scorza
1	pizzico di sale
4 cucchiaini	di olio extravergine d'oliva
2-3	carote, tagliate a strisciole con il pelapatate
1	finocchio, tagliato a listarelle
	foglie di coriandolo o prezzemolo, tritati finemente

**Salsa:** spremere il limone. Unire al succo la scorza grattugiata o tagliata a strisciole, un pizzico di sale e l'olio d'oliva.

Cuocere al dente i ceci precedentemente ammorbiditi in abbondante acqua non salata con la foglia d'alloro per 50 minuti circa. Unire il sale solo a fine cottura. Scolare i ceci, farli sgocciolare bene e versarli nella salsa ancora caldi. Cospargere di curry e mescolare bene il tutto. Mettere in fresco. Poco prima di servire, incorporarvi le strisciole di carote e le listarelle di finocchio. Cospargere di foglie di coriandolo o prezzemolo.

L'insalata di ceci può essere arricchita con dei gamberetti lessati e/o dell'ananas a cubetti.

**Valore nutritivo:** come la maggior parte dei legumi, i ceci contengono molte proteine, più di ogni altra varietà di ortaggi. Dà un importante apporto di carboidrati ed è ricco di vitamine B1, B2 e B6 e di sali minerali come potassio, ferro e fosforo.

Ulteriori suggerimenti per famiglie intraprendenti le trovate al sito [www.kids.ch](http://www.kids.ch)

**Anna Schaller**  
Pubblicista