

IL GIORNALINO DELLA SANA ALIMENTAZIONE



Questo Giornalino fa parte del progetto didattico gratuito per la Scuola Primaria realizzato da Monini, l'azienda olearia di Spoleto. Nel Giornalino si parla della Dieta Mediterranea, della piramide alimentare, dell'olio Extra Vergine di Oliva, dell'importanza del movimento. Ci sono giochi, curiosità, informazioni come quelle che hai scoperto a scuola e nel cartone animato *Mo' e Nini e la Sana Alimentazione*. Alla pagina 2 si trovano le informazioni sul concorso educativo che può far vincere alla tua classe bellissimi premi: per l'idea vincente puoi farti aiutare anche dai tuoi familiari!

Sana alimentazione per tutti!

L'UNESCO ha proclamato la Dieta Mediterranea Patrimonio dell'umanità

L'UNESCO è l'organizzazione dell'ONU incaricata di proteggere il patrimonio culturale e naturale della Terra. Cioè opere d'arte, monumenti, luoghi, ma anche tradizioni che per il loro grande valore appartengono al mondo intero e che tutti i popoli hanno il diritto di conoscere. Proprio come la Dieta Mediterranea! Una fonte di salute e benessere che oggi è famosa e imitata in tutto il mondo.



Lo sapevate che...

La candidatura all'UNESCO è stata proposta dal Comune di Pollica. La storia della Dieta Mediterranea "certificata" comincia quando il dottor Keys, un medico americano, prende casa in questa cittadina del Cilento dove i prodotti alimentari provengono principalmente dalla pesca (soprattutto pesce azzurro abbondante nel Mediterraneo) e dall'agricoltura: grano per la pasta, verdura, alberi da frutta tra cui molti ulivi. Fu lui a osservare che le abitudini alimentari del luogo avevano effetti molto positivi sulla salute degli abitanti. Per primo usò il termine "Dieta Mediterranea" per definire il loro speciale stile di vita: buon cibo locale molto nutriente e tanto movimento.



L'INTERVISTA

Abbiamo intervistato Maria Flora Monini

Maria Flora Monini, insieme a suo fratello Zefferino, è proprietaria della storica azienda olearia di Spoleto, la splendida città nel cuore dell'Umbria.

> a pag. 2

Mo' e Nini vi aspettano anche a casa nel nuovo cartone animato!



*Interpreti: le olivette Mo' e Nini
Produzione: Monini 2021*

Le due simpatiche olivette Mo' e Nini accompagnano piccoli e grandi alla scoperta della varietà dei prodotti della Dieta Mediterranea, della sua piramide alimentare, dell'olio Extra Vergine di Oliva. Nel finale una sorpresa: cos'è veramente l'equilibrio? Un film molto, molto interessante da vedere su www.moniniperlascuola.it! Sul sito ci sono anche i materiali del progetto didattico da scaricare, i giochi e il cartone animato "Mo' e la favola dell'olio Extra Vergine di Oliva" con la storia della produzione dell'olio Extra Vergine Gran Fruttato Monini dall'oliveto alla tavola!



**SPOLETO,
LA CITTÀ
DEL FESTIVAL
DEI DUE MONDI**

L'intervista a Maria Flora Monini

Buongiorno Maria Flora, perché ha voluto portare a scuola la conoscenza della Dieta Mediterranea?

La Dieta Mediterranea è fondamentale per la salute, soprattutto per quella dei bambini. Sapete, è una "dieta" a base di alimenti derivati dai prodotti naturali della terra che hanno tutte le caratteristiche nutrizionali essenziali per la crescita. Parlo per esempio dell'olio Extra Vergine di Oliva che mio nonno ha cominciato a produrre a Spoleto fin dal 1920.

Già, l'olio! È un ottimo condimento.

Non solo! L'olio Extra Vergine di Oliva è anche, e direi soprattutto, un alimento. È uno di quelli fondamentali della Dieta Mediterranea. Pensiamo solo che i grassi che contiene possono essere paragonati a quelli del latte materno!

Veramente?

Veramente. Contiene anche Polifenoli e Vitamina E. Questi due sono una coppia molto importante per la salute.

I Polifenoli. Mo' e Nini spiegano bene cosa sono e a cosa servono: nel video c'è anche l'animazione del loro funzionamento...

Infatti, Polifenoli e Vitamina E sono i principali antiossidanti: vuol dire che proteggono mantenendo giovani le cellule che compongono il corpo umano. Ed è proprio una fortuna! Perché così ci ammaliamo meno e ci sentiamo più in forma.

Ora capisco meglio la notizia che avevo letto! Diceva che proprio quest'anno gli scienziati di due università, una in America e una in Italia, avevano fatto esperimenti che dimostravano che l'olio Extra Vergine di Oliva migliora anche la memoria.

È per questo che per noi della Monini il nostro olio Extra Vergine di Oliva è una vera e propria passione. Ci mettiamo il controllo sempre attento e rigoroso, il rispetto per la tradizione e per l'ambiente e le più moderne tecnologie di produzione. Ma se ci venite a trovare vi facciamo vedere il nostro gioiello, il Frantoio del Poggiolo!



Il Frantoio del Poggiolo

Il Frantoio del Poggiolo Monini si trova vicino a Spoleto: è un luogo speciale dove si può vedere in funzione il moderno frantoio. Venite a trovarci nel momento della frangitura per l'evento "Frantoi aperti" (www.frantoiaperti.net) oppure scaricate gratuitamente l'applicazione 3D "Monini 360°", Mo' vi accompagnerà in una appassionata visita virtuale al Frantoio del Poggiolo, alla scoperta del processo di produzione dell'olio Extra Vergine di Oliva.

Il concorso! Raccontate un'esperienza con Mo' e Nini

Il progetto Mo' e Nini e la Sana Alimentazione quest'anno prevede una sorpresa. Un concorso educativo di merito con un premio per tre classi vincitrici di 1.000 euro e di 25 visori 3D per vedere l'applicazione gratuita "Monini 360°"; 25 visori anche per quattro menzioni speciali. Per partecipare è sufficiente inviare un disegno, un collage, un oggetto che sia frutto di un'esperienza sul tema della sana alimentazione, idealmente vissuta con Mo' e Nini. Le istruzioni e il regolamento li ha l'insegnante e sono anche sul sito www.moelafavoladellolio.it. Le olivette non vedono l'ora di raccontare l'esperienza che hanno fatto insieme alla tua classe!

Premio per le due
classi vincitrici

1.000 €

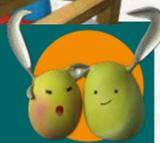
in forniture didattiche
per la scuola

Premio per le due
menzioni speciali

Fornitura di Olio EVO
Monini (sei bottiglie per
scuola)



I quiz di Mo' e Nini - 1



Di cosa abbiamo bisogno per crescere bene?

1. A, B, C... tanta E nell'olio Extra Vergine di Oliva.
2. Sono per noi come i mattoni per una casa.
3. Con loro si va a tutta energia!
4. Importanti soprattutto quelli vegetali.
5. Rappresenta circa l'80% del tuo corpo.

Riconosci nel crucipuzzle le parole che corrispondono alle definizioni.

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

Tre notizie da intenditori

Il profumo inconfondibile dell'olio Extra Vergine di Oliva è dovuto alle sue molecole odorose.

Il suo sapore dipende dalla quantità di Polifenoli: più ce ne sono più l'olio pizzica e fa bene!

Il colore dell'olio Extra Vergine cambia secondo il tipo di oliva che è stata "spremuta" e il grado di maturazione in cui è stata raccolta.

I quiz di Mo' e Nini - 2



Biancolilla

Picudo

Carolea

Megaritiki

Chi sono? Quattro nostre amiche olivette! Ma dove vivono? Scrivi i luoghi di provenienza. Se vuoi un aiutino, e se vuoi scoprire altre nostre amiche, vai su www.monini.com alla sezione Monini > Cultura dell'olio > Le varietà di olive.

Le regole della salute

La Dieta Mediterranea è considerata da medici e nutrizionisti sana ed equilibrata. Tanti studi scientifici hanno dimostrato i suoi effetti benefici sulla salute. Ecco qui, raccontate in breve, le regole da seguire. Per capirle ancora meglio, accendete il computer o il tablet, collegatevi a www.moelafavoladellolio.it e ascoltate tutti insieme in famiglia le spiegazioni di Mo' e Nini nel cartone animato!

La regola della varietà.

Tutti gli alimenti del benessere.

Per crescere sano e forte, il nostro corpo ha bisogno di molta acqua, vitamine, carboidrati, grassi e proteine. Tutte le sostanze necessarie sono contenute negli alimenti della Dieta Mediterranea: per esempio, la frutta per le vitamine, la pasta e il pane per i carboidrati, l'olio di Oliva (specialmente l'Extra Vergine) per i grassi, i legumi per le proteine vegetali e pesce, uova e carne per quelle animali. Ma attenzione a seguire la regola della varietà, cioè non mangiare sempre gli stessi cibi. Con la varietà la tavola diventa più sana, colorata e gustosa!



La regola della quantità.

La piramide alimentare.

È importante controllare la quantità degli alimenti e sapere quali dobbiamo mangiare più o meno spesso: una o più volte al giorno, due volte a settimana o anche più di rado. La piramide alimentare della Dieta Mediterranea ci aiuta. Ogni piano è abitato dai differenti gruppi di alimenti. Più sono in alto nella piramide meno ne vanno mangiati. E sulla cima? I dolci... Pochi!

La regola dell'olio Extra Vergine di Oliva.

Un pilastro della Dieta Mediterranea.

L'olio Extra Vergine di Oliva è un vero e proprio alimento, da usare in giusta quantità per le sue proprietà nutrizionali e di gusto. Consumarlo permette di ricavare sostanze fondamentali per la salute come i grassi, i Polifenoli e la Vitamina E.

La sua qualità non dipende dal luogo di coltivazione, ma dalla correttezza della raccolta, dal controllo del processo di produzione e, in casa, dalla conservazione!



I quiz di Mo' e Nini - 3

Qual è la quarta regola della salute?

Rimescola le lettere di queste quattro parole e trova le due parole che indicano la quarta regola.

LAGO ROVO
REMI MENTE

M _ _ _ _ _ O
R _ _ _ _ _ E



I quiz di Mo' e Nini - 4

L'Italia non è l'unico Paese dove l'alimentazione si basa sulla Dieta Mediterranea. Secondo l'UNESCO sono sette i Paesi rappresentativi della Dieta e ovviamente si affacciano tutti sul Mediterraneo. Completa i nomi dei sette Paesi dove l'alimentazione si fonda sui prodotti della Dieta!



- | | | |
|---------------|---------------|-----------------|
| 1-I _ _ _ _ A | 2-G _ _ _ _ A | 3-P _ _ _ _ _ O |
| 4-S _ _ _ _ A | 5-C _ _ _ _ A | 6-C _ _ _ O |
| 7-M _ _ _ _ O | | |



I grassi non sono buoni?

Una falsa informazione da correggere

I grassi sono sostanze importanti perché danno al nostro corpo l'energia per correre, andare in bicicletta, fare sport. E poi ci proteggono dal freddo! Ma non sono tutti uguali. I grassi "buoni", che fanno bene alla salute, sono quelli vegetali e tra questi quelli come l'olio di oliva ricchi di acidi monoinsaturi, mentre sono assolutamente da evitare i grassi animali o quelli vegetali come il grasso di palma e le margarine, ricchi di acidi grassi saturi. E chi contiene tanti grassi buoni? L'olio Extra Vergine di Oliva

è la principale fonte di grassi della Dieta Mediterranea. Sono alimenti importantissimi anche il pesce e la frutta secca (le noci in particolare!). Per un alimento così importante come l'olio Extra Vergine di Oliva, al supermercato è opportuno scegliere il meglio. Non fidatevi di un prezzo troppo basso!



Prova d'assaggio

L'olio Extra Vergine di Oliva Gran Fruttato Monini è perfetto per una prova di degustazione. Monini lo produce con olive raccolte in leggero anticipo di maturazione, lievemente acerbe, da cui si estrae una minore percentuale di olio, ma ricchissimo di Polifenoli (antiossidanti). Seguendo le istruzioni sul sito www.monini.com potrete sperimentarne profumo vivace e la spiccata fragranza. Da consumare rigorosamente a crudo!

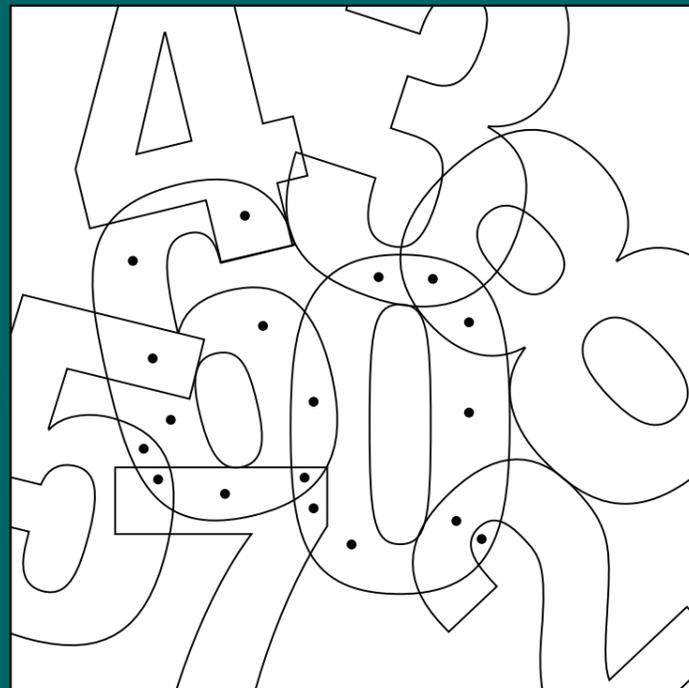


I quiz di Mo' e Nini - 5



Quanto tempo è bene dedicare al movimento ogni giorno?

L'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, raccomanda a tutti di fare una moderata attività motoria o sportiva ogni giorno. Vale anche per voi bambini! Colora gli spazi col puntino e scopri i minuti di moto da fare al giorno alla tua età.



La ricetta di Mo' e Nini

Insalata di radicchio, fichi, noci e mele

Ecco un gustoso contorno da condire con l'olio Extra Vergine di Oliva Gran Fruttato Monini e da provare insieme a una delle ricette della sezione In cucina sul sito www.monini.com!

Preparazione

- 1 Lavare il radicchio, asciugarlo bene e tagliarlo sottilmente.
- 2 Unirlo in un piatto insieme a fichi (se biologici lasciare la buccia) tagliati in piccoli pezzi, noci tritate e mela sbucciata a fette.
- 3 Prima di servire, condire con olio Extra Vergine, sale, pepe e un cucchiaino di glassa con aceto balsamico.

In bici con Mo' e Nini

Un percorso tra gli ulivi consigliato per storia e benessere



Per sentirsi bene e mantenersi in forma non c'è niente di meglio che divertirsi all'aria aperta. Una gita in Umbria è l'occasione per mangiare sano e fare movimento! Volete scoprire la via verde più bella d'Italia? La ciclovía Assisi-Spoleto-Norcia ha vinto nel 2015 il primo premio dell'Italian Green Road Award. Il tratto Spoleto-Norcia segue il percorso della vecchia ferrovia: una strada che si snoda fra folti boschi di lecci e roverele e che improvvisamente si apre su incredibili e suggestivi scorci di un paesaggio dove gli antichi castelli di pendio arroccati fra il verde e gli incantevoli borghi nella piana sembrano custodire da secoli la bellezza incontaminata di questa valle.



I QUIZ DI MO' E NINI - SOLUZIONI

Gioco 4
1 Italia - 2 Grecia - 3 Portogallo
4 Spagna - 5 Croazia - 6 Cipro
7 Marocco

Gioco 3
Movimento
Regolare

Gioco 2
Bianco/illa=Sicilia
Picudo=Spagna
Carolea=Calabria
Megariti=Grecia

Gioco 1
VITAMINE - PROTEINE
CARBOIDRATI - GRASSI
ACQUA