

## Perché faccia da toast

Noi siamo quello di cui ci nutriamo.

È un vecchio e saggio adagio che si basa sulla constatazione che molte malattie che accorciano la nostra esistenza si sviluppano più spesso e più gravemente in coloro che si nutrono in modo sbagliato. Ciò vale fin dai primi anni di vita quando l'alimentazione diviene fondamentale per una crescita adeguata e per evitare a distanza lo sviluppo di patologie gravi ed irreversibili. Il vecchio toast fatto con pane integrale ammorbidito con purea di ceci o fagioli, con ampio contenuto di verdure, con una bella fetta di bresaola o di formaggio magro è una alternativa assai più corretta dal punto di vista nutrizionale per l'ampio contenuto di proteine utili alla crescita, per la presenza di fibre capaci di regolare le funzioni intestinale e per il bassissimo contenuto di grassi e di zuccheri semplici.

## Cos'è faccia da toast

È il progetto che attraverso un laboratorio gioco rivolto ai bambini (di età compresa tra i 5 e i 12 anni) spiega l'importanza di una corretta alimentazione e di adeguati stili di vita in età pediatrica.

I genitori, possono parlare con la pediatra sul ruolo di una corretta alimentazione e di adeguati stili di vita non solo per prevenire le patologie ad esordio in età pediatrica ma anche per evitare alcune malattie cronic-degenerative che si verificano in età adulta.

# FACCIA DA TOAST



## Maionese di ceci

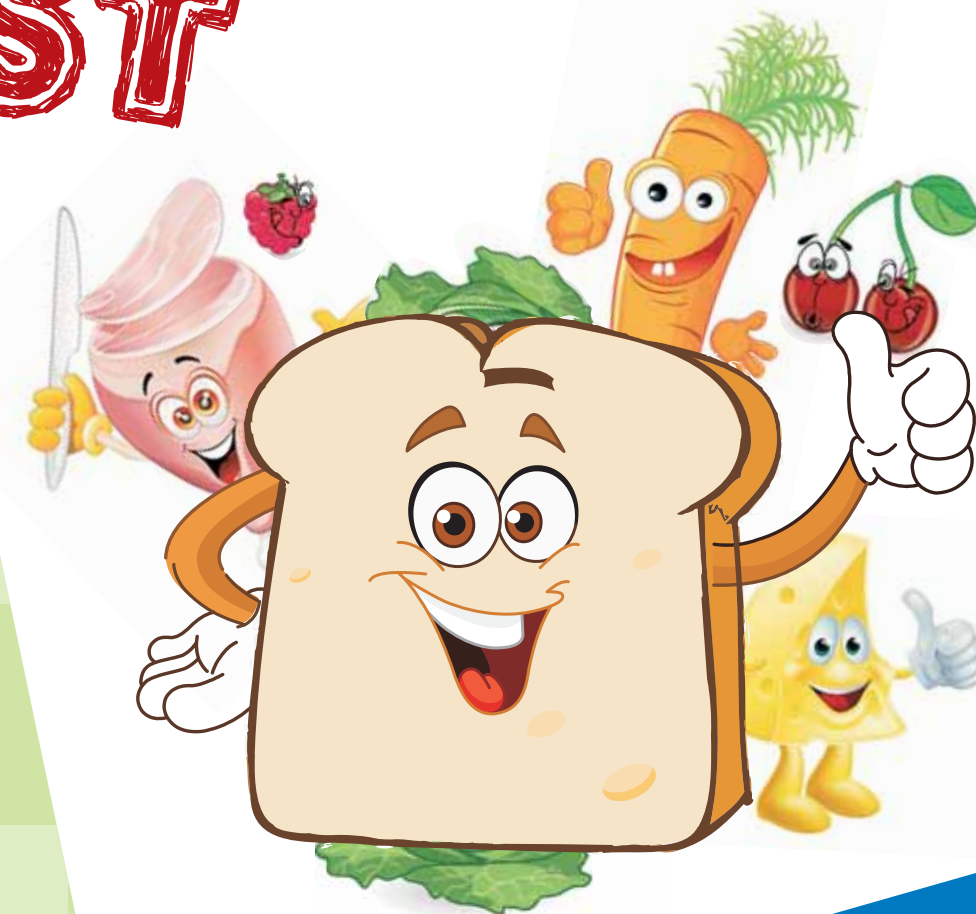
Frullate 240 g di ceci lessati e sgocciolati con 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, il succo di mezzo limone, un pizzico di sale e qualche cucchiaino d'acqua fino ad ottenere una crema morbida e omogenea.

## Pinzimonio

Trasferite la maionese di ceci in tanti piccoli bicchierini e serviteli accompagnati da crudité: bastoncini di carote, piccole coste di sedano, spicchi di finocchi, e filetti di peperone.

## Sandwich della salute

Spalmate 2 fette di pane integrale con uno strato di maionese di ceci, farcitele con alcune fette di Bresaola, qualche fettina di pomodoro e, a piacere, con qualche foglia di lattuga o di rucola, richudete il sandwich e buona merenda!!



## Donazione

Promotore dell'iniziativa la prof.ssa Susanna Esposito, presidente dell'Associazione Onlus Amici del Bambino Malato ([www.amicidelbambinomalato.it](http://www.amicidelbambinomalato.it)).

L'associazione sostiene l'attività pediatrica di diagnosi e cura presso la Clinica Pediatrica De Marchi di Milano.

Se sei rimasto soddisfatto dell'iniziativa FACCIA DA TOAST, fai una donazione alla Onlus - Associazione del Bambino Malato: aiutaci ad assistere al meglio i nostri e i vostri bambini: il futuro sono loro!

È semplice basta un click:

<http://www.amicidelbambinomalato.it/desc/fai-una-donazione.aspx>



POLITECNICO DI MILANO



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO BICOCCA



Milano  
Comune di Milano