

**Le AVVENTURE DI
BRONKOSAURO**

**LE SAUROLIMPIADI
CERCASI CUOCO**



con il patrocinio di Sistema Socio Sanitario



Le AVVENTURE DI BRONKOSAURO LE SAUROLIMPIADI - CERCASI CUOCO

è un progetto a cura di Ambra Onlus,
Associazione Modello Bresciano Ricerca Attività
educazione terapeutica per le malattie croniche
in età evolutiva Onlus,
realizzato per supportare l'attività di Educazione
Terapeutica del Centro "Io e l'Asma" -
Ambulatorio di Broncopneumologia,
Spedali Civili di Brescia.

Ambra Onlus

Presidente Adriana Boldi
Email: info@ambraonlus.it
www.ambraonlus.it

Progetto Io e Asma

Responsabile Dott. Sebastiano Guarnaccia
Email: guarnaccia.s@gmail.com
www.ioeasma.it

Ideazione e coordinamento progetto, contenuti creativi
Elisa Rocco

Contenuti scientifici

Adriana Boldi, Emanuele D'Agata, Malica Frassine,
Valeria Gretter, Sebastiano Guarnaccia, Roberta Pilati,
Ada Pluda, Cristina Quecchia.

Illustrazioni, progetto grafico e animazioni a cura di Sintattica
Laura Dossi, Daniele Puzzi, Daniela Silva, Emanuele Simoni

Stampa ERREgrafica - ottobre 2018

Il progetto è stato realizzato con il contributo di tanti amici e sostenitori: GRAZIE!

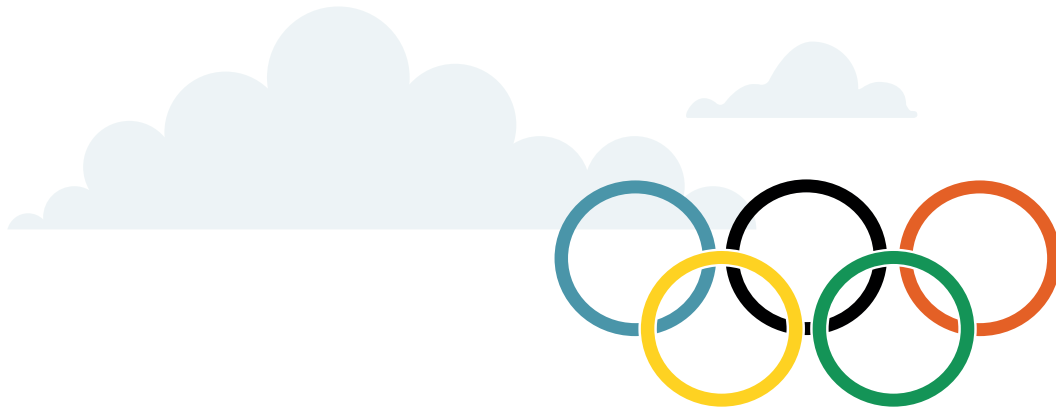
Ciao!
Sono **BRONKOSAURO**:
amo la pizza, andare in campeggio
e giocare con i miei amici PrickRex,
AllergoSauro, DermaTopo e PomfoSauro.
Siamo inseparabili e sempre pronti
per nuove avventure!
Insieme a noi potrai scoprire cos'è l'asma
e cosa si può fare per sentirsi meglio
e stare bene.

Insieme parleremo di
ASMA, AMICIZIA e SANI STILI DI VITA
con un pizzico di ironia.



INDICE:

Le SAUROLIMPIADI _____	6
Una vita in movimento: liberi di respirare, liberi di giocare! _____	14
La piramide delle attività del bambino _____	15
A.A.A. CERCASI CUOCO _____	16
Una buona alimentazione _____	24
I consigli di DottoSauro _____	25
Prova anche tu le ricette di BronkoSauro _____	26
Ora disegna tu i tuoi piatti preferiti della salute _____	28

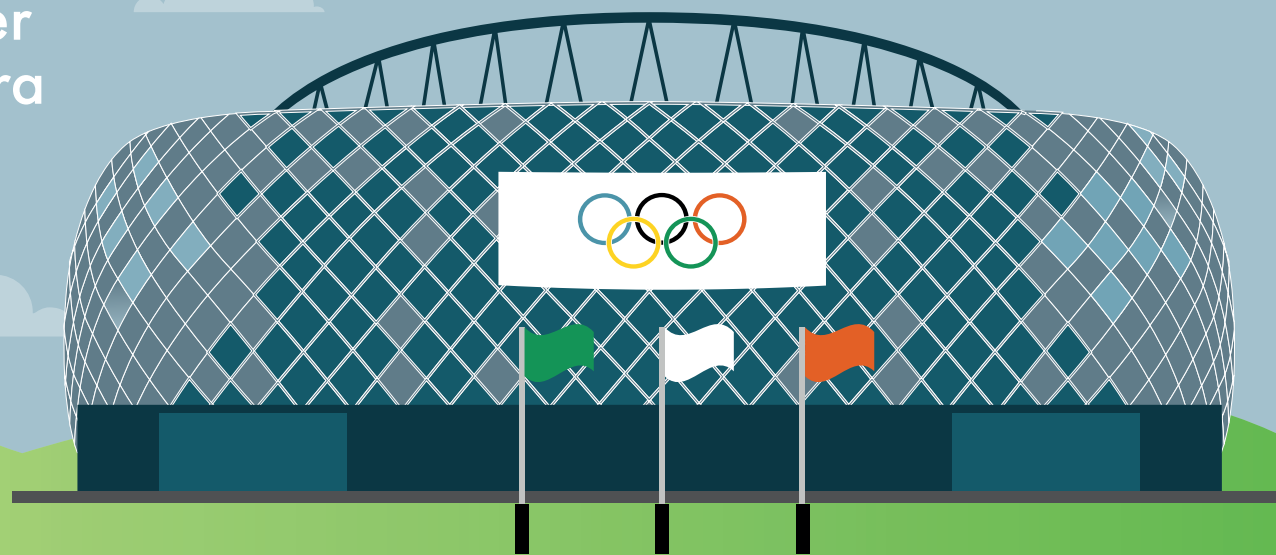


Le SAUROOLIMPIADI



Tutti i Sauri sono pronti per le
SAUROLIMPIADI.

Si sono allenati duramente per
tutto l'anno e non vedono l'ora
di conquistare una
MEDAGLIA OLIMPICA!

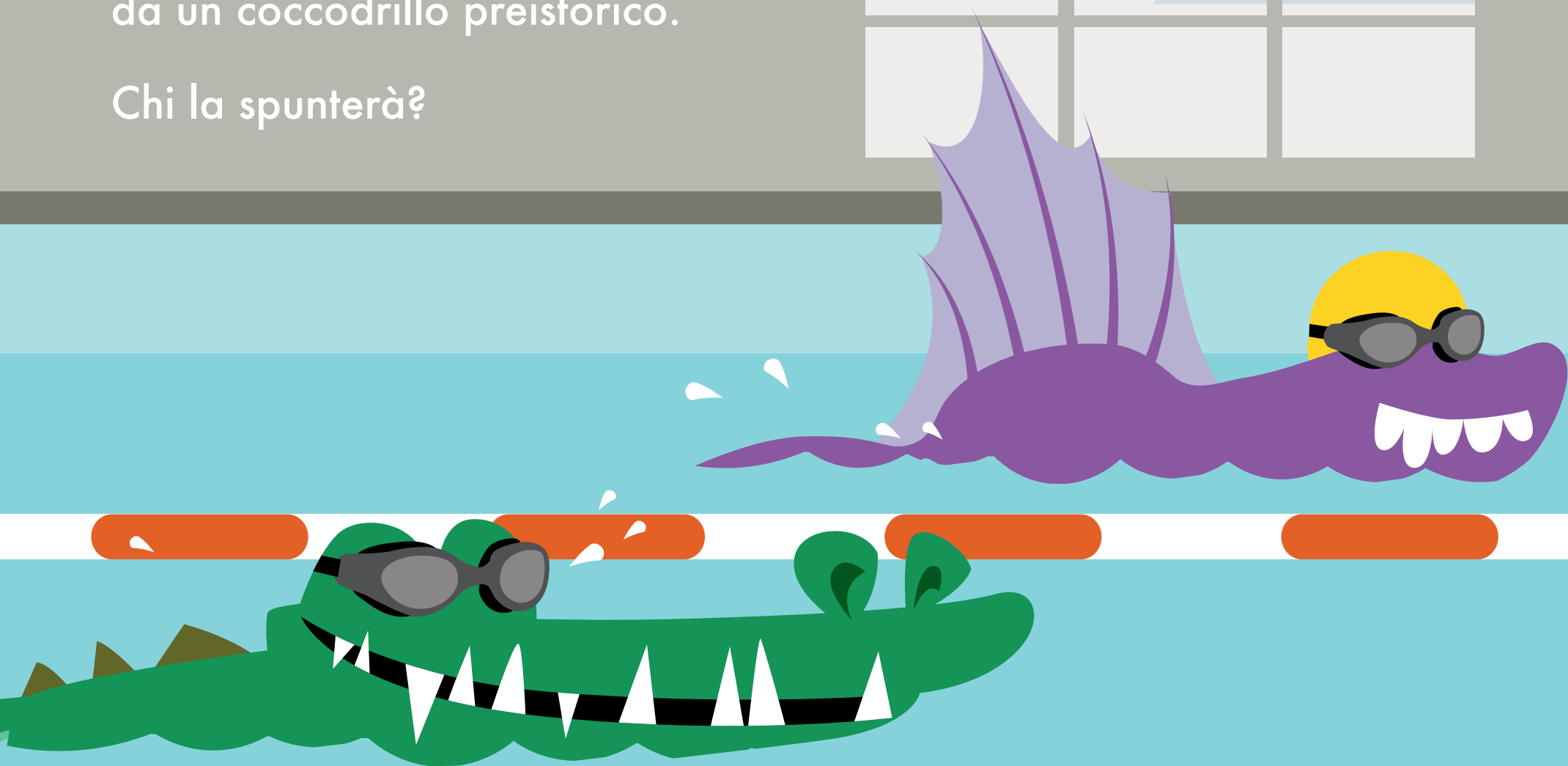


PomfoSauro si prepara al salto del vulcano:
Supererà il **RECORD**
questa volta?



AllergoSauro gareggia nella
PROVA DI NUOTO,
è una saetta, ma è inseguito
da un coccodrillo preistorico.

Chi la spunterà?



BronkoSauro partecipa alla gara di
LANCIO DEL meteorite
in mezzo a un bellissimo campo fiorito.

Quanto arriverà lontano?



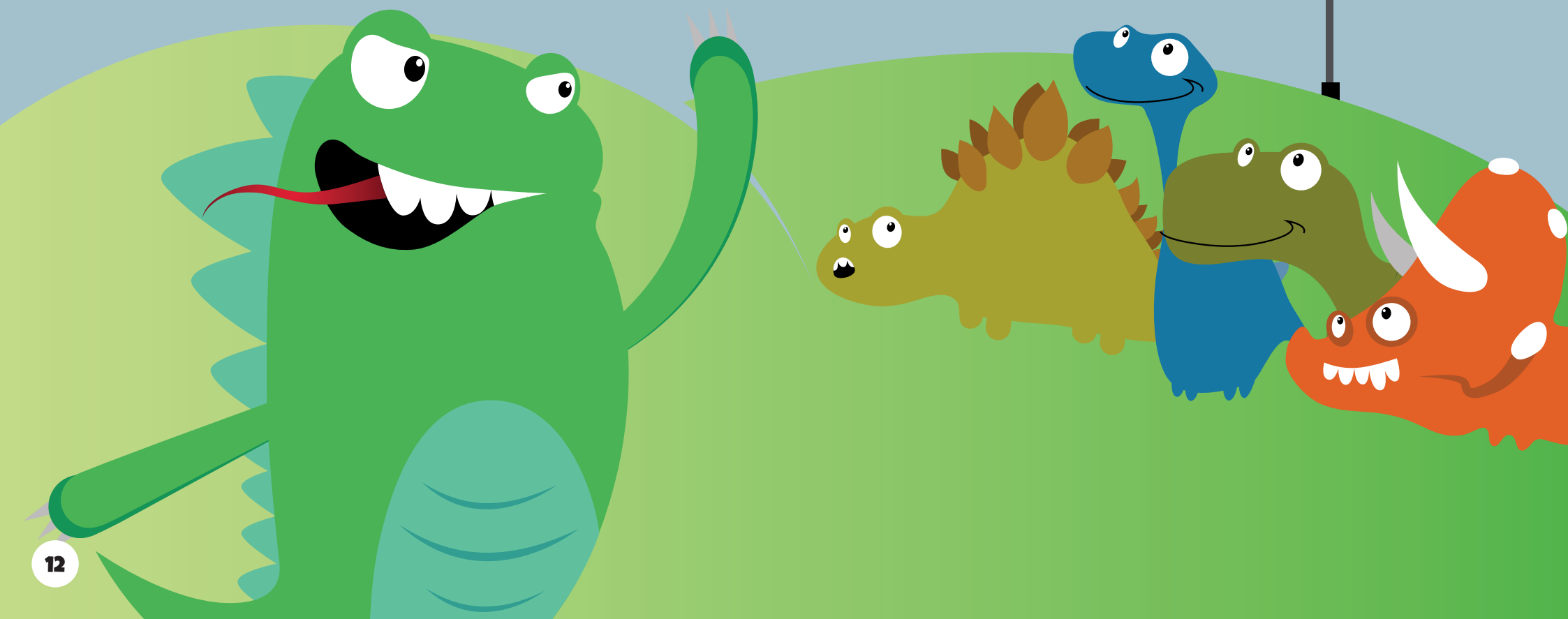
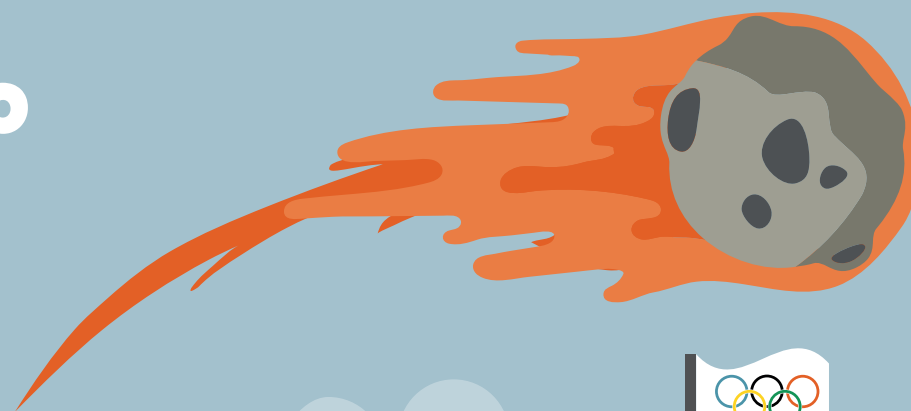
Afferra il meteorite, prende la rincorsa,
si prepara al tiro e d'improvviso...
inizia a **STARNUTIRE** e a **TOSSIRE**.

Accidenti, ha sbagliato mira:
il meteorite è caduto in testa
al giudice di gara!



Allenosauro invita Bronkosauo prima di ripetere il lancio a fare il **FARMACO** e a riprovare. Per fortuna a BronkoSauo mancano ancora due tiri! Prende la rincorsa e via...

questo sì è un OTTIMO LANCIO DI METEORITE!



BronkoSauro ha conquistato una meritata **MEDAGLIA** e sale sul podio felice.

CHE MAGNIFICA GIORNATA!



2

1

3



UNA VITA IN MOVIMENTO LIBERI DI RESPIRARE, LIBERI DI GIOCARE!

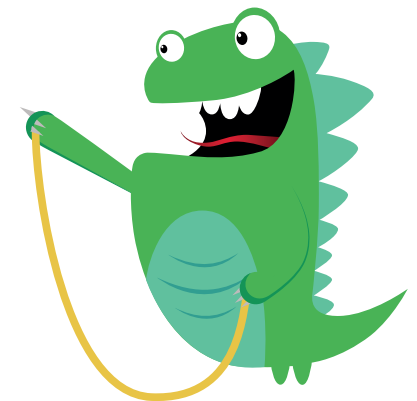
Il movimento e l'attività sportiva sono importantissimi per stare bene!

Se hai l'asma sotto controllo puoi scegliere e praticare lo sport che preferisci.

Se hai dei dubbi, o se durante l'attività sportiva compaiono i sintomi informa il tuo medico che deciderà se devi fare la terapia prima dello sforzo.

Oltre all'attività sportiva, ci sono moltissimi modi per giocare, tenersi attivi e in movimento: guarda la piramide del movimento e lasciati ispirare!

Fai attenzione a TV, videogiochi, playstation, Wii, Ipad e tablet: usali al massimo 30 minuti al giorno: un uso eccessivo può peggiorare l'asma!



LA PIRAMIDE DELLE ATTIVITÀ DEL BAMBINO

Lo sai che ci sono diversi campioni sportivi con l'asma che hanno vinto medaglie d'oro alle Olimpiadi?

Il segreto del loro successo è avere imparato a tenere l'asma sotto controllo, seguendo i consigli e prendendo le medicine consigliate dal proprio medico senza vergognarsene.



ATTIVITÀ SEDENTARIA

TV, videogiochi, playstation, Wii, Ipad e tablet max 30 minuti al giorno

GIOCO LIBERO

andare in bici, caccia al tesoro, giocare a palla, nascondino, costruire una fortezza, giocare con i pattini, giocare con la corda...

SPORT E GIOCHI DI GRUPPO

danza, karate, calcio, basket, dodgeball, rugby, nuoto, ginnastica artistica...

ATTIVITÀ CON LA FAMIGLIA

fare passeggiate ed escursioni, andare in bici, nuotare...



MOVIMENTO

usare le scale, giocare a ricreazione, aiutare nelle faccende domestiche, andare a scuola a piedi o in bicicletta





AAA

CERCASI CUOCO

BronkoSauro è in sciopero!
MammaSaura e PapàSauro tutti
i giorni a pranzo e cena vogliono
dargli da mangiare **VERDURA,
VERDURA, VERDURA...**

“Mamma sono stufo di mangiare
verdura, io vado a cercare un
cuoco!” BronkoSauro riempie
il giardino di cartelli:
AAA CERCASI CUOCO!



Il giorno seguente bussava alla porta lo

CHEF MANGUSTÀ,

un cuoco sopraffino e molto ricercato.

Finalmente il pranzo è pronto. BronkoSauro è pronto ad assaggiare il piatto fumante, ma, quando alza la cloche, trova un piatto di

CAVALLETTE CROCCANTI!

ARGH "Ehm, lei è bravissimo,

Chef Mangustà,

ma questi piatti

non fanno per me",

**DOMANI ANDRÀ
MEGLIO!**

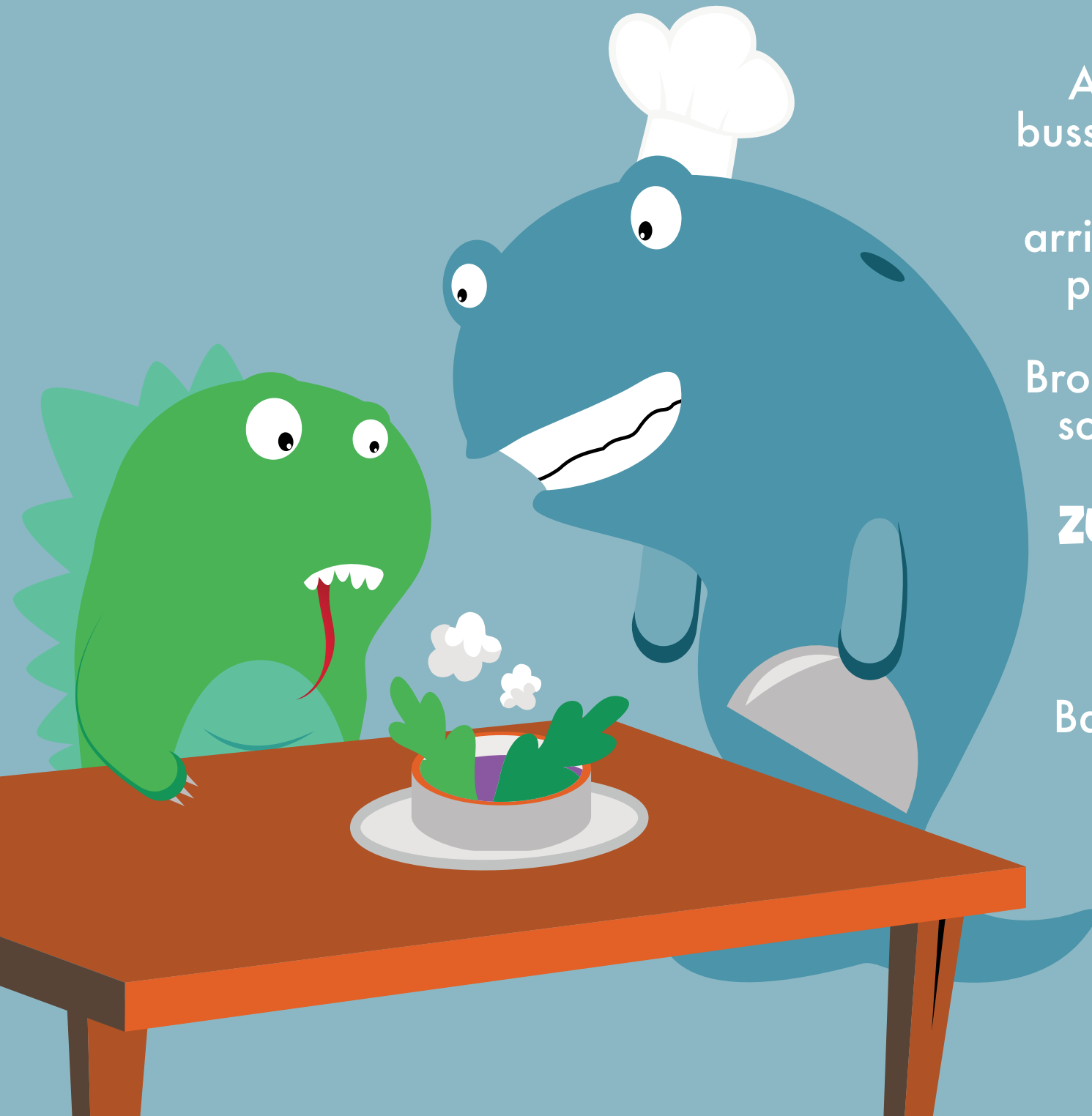
Si dice speranzoso

BronkoSauro

e corre a giocare

in giardino.





Alle prime luci dell'alba
bussa alla porta di casa lo
CHEF BALENON,
arrivato da Oltremare per
portare piatti succulenti.
Oggi si mangia! Pensa
BronkoSauro. Ma quando
solleva la cloche si trova
davanti... una
ZUPPETTA DI ALGHE
con Aria di Plancton...

“Lei è bravissimo Chef
Balenon, ma questi piatti
non fanno per me!”,

**DOMANI ANDRÀ
MEGLIO!**

BronkoSauro ha sempre più fame e guarda dalla finestra i suoi cartelli di sciopero. Si accorge che nella posta c'è **UN BIGLIETTO** indirizzato a lui:

“Caro BronkoSauro, non ti svelo la mia identità, ma voglio regalarti alcune ricette che mi hanno reso famoso. Le scrivo qui per te, chiedi aiuto a mamma e papà, non ti deluderò!”



BronkoSauro corre da MammaSaura e PapàSauro: **Insieme** si mettono ai fornelli, cucinando allegramente per tutto il pomeriggio.



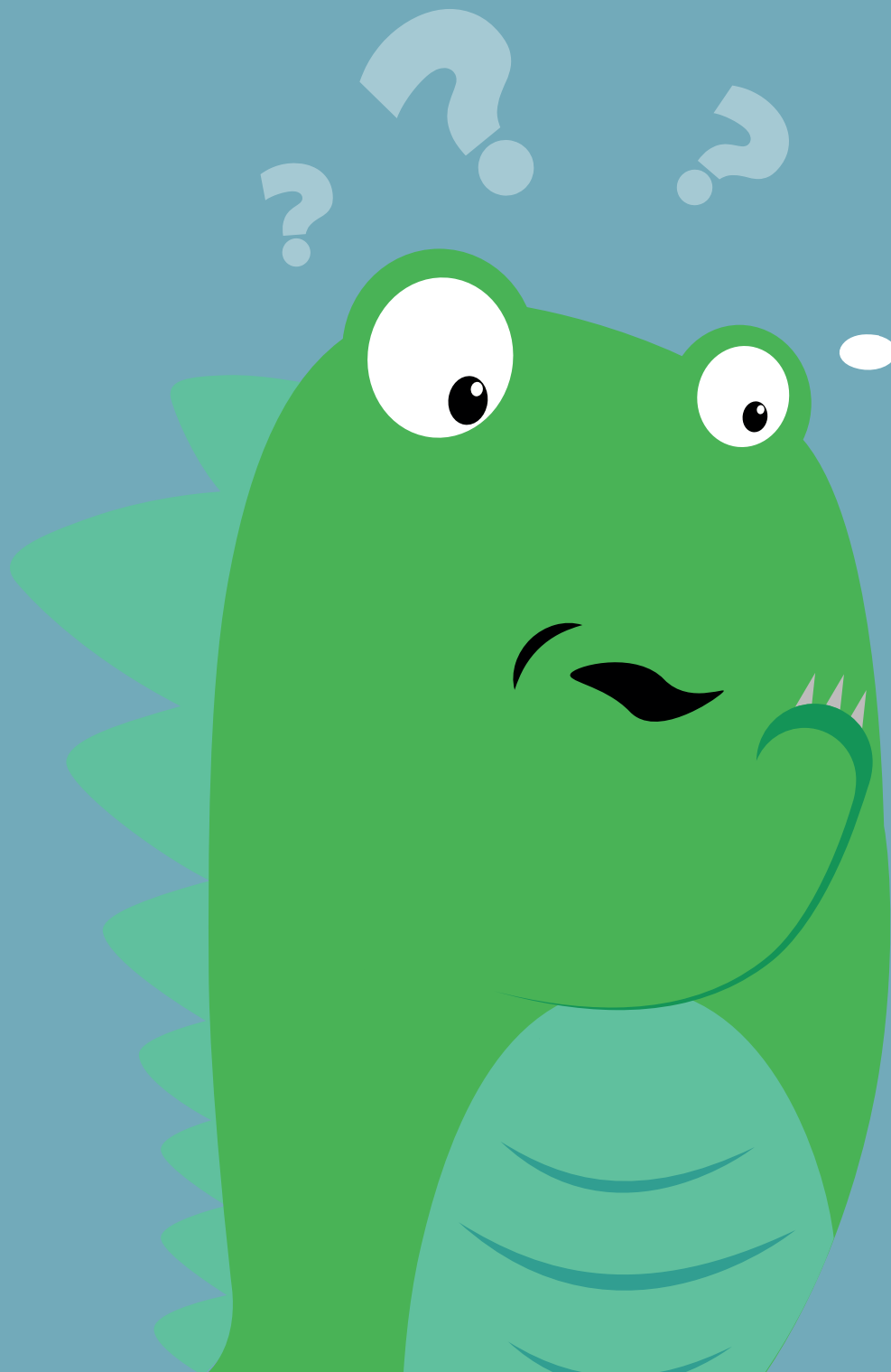
È ora di cena e la tavola è imbandita di piatti prelibati: un **COUS COUS** colorato, un **TORTINO DI VERDURE** e un gustoso **FRULLATO DEL BOSCO**.

BronkoSauro ha invitato anche i suoi amici. Tra chiacchiere, giochi e risate la sera trascorre serena,

BRONKOSAURO È FELICE.

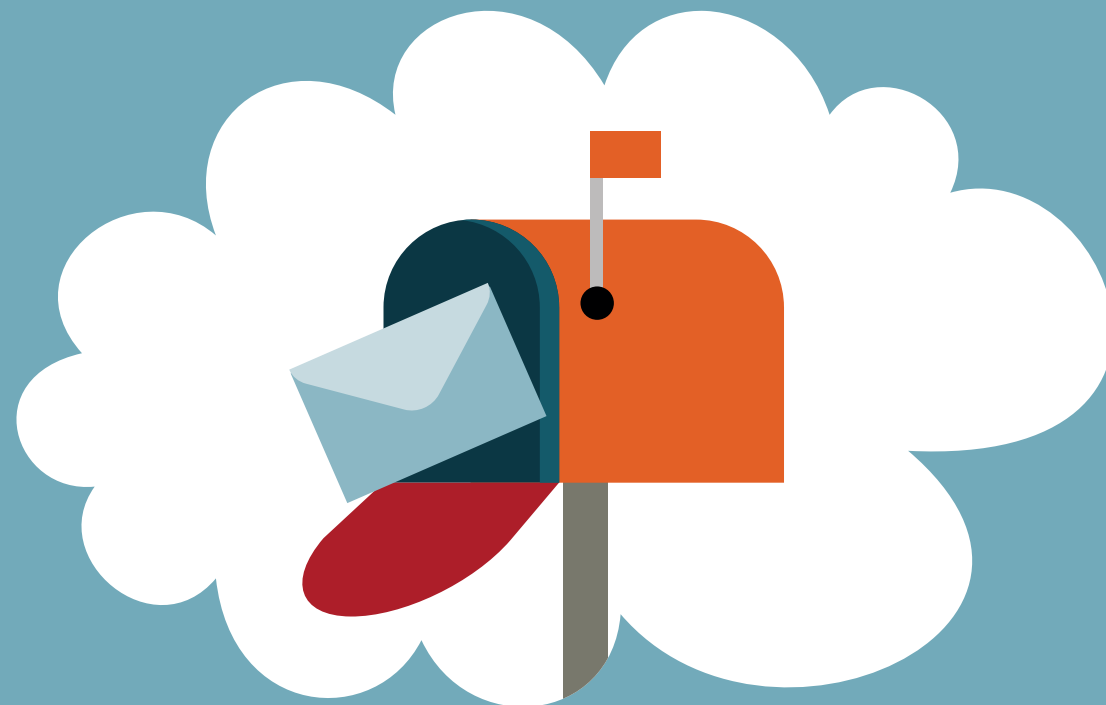
È proprio vero, dopo tanto impegno la cena ha un gusto più buono!





E LO CHEF MISTERIOSO?

Nessuno ha più scoperto la sua
identità, ma corre voce continui
ad inviare la ricetta giusta
al momento giusto
;-)



UNA BUONA ALIMENTAZIONE

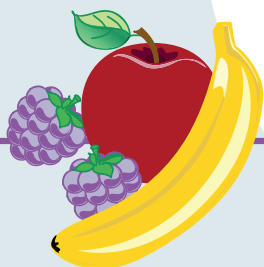
Per stare bene è fondamentale nutrirsi in modo sano!

Per cucinare e condire usa oli vegetali (in particolare olio Extra Vergine di oliva).
Limita il burro.



Mangia molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità.

Mangia molta frutta variandone i colori.



Bevi soprattutto acqua.
Limita i succhi di frutta confezionati e bibite gassate.

Limita il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno).

Preferisci cereali integrali (pasta, riso e pane).
Limita i cereali raffinati (riso bianco e pane).

Preferisci il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio.
Limita le carni rosse.
Evita gli affettati e le carni trasformate.





I CONSIGLI DI DOTTOSAURO

TUTTI I GIORNI:



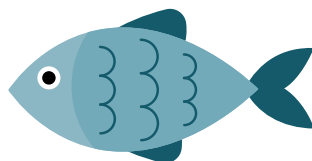
Fai una buona
COLAZIONE

Mangia almeno 5 porzioni di
FRUTTA E VERDURA
di colori diversi

Mangia 2/3 porzioni di
CEREALI: pasta, pane, riso,
farro, orzo, avena,
preferisci quelli integrali!
La porzione ideale è 60-70 gr

Bevi molta
ACQUA

DURANTE LA SETTIMANA ALTERNA:



LEGUMI

Lenticchie, fave, ceci,
fagioli, piselli...
Una porzione è di 30-40 gr

PESCE

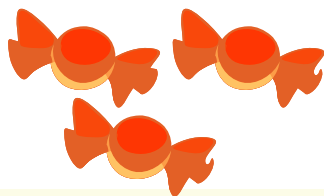
Una porzione è di 100 gr

CARNE

(meglio bianca)
Una porzione è di 70 gr

FORMAGGI FRESCHI

ad esempio ricotta, yogurt
Una porzione è di 60-70 gr



LIMITA ALLE OCCASIONI SPECIALI:

(solo, ad esempio, ad una festa di compleanno)



CARAMELLE E DOLCETTI CONFEZIONATI

Fatti aiutare dalla mamma a preparare in casa un dolce
con ingredienti semplici

BIBITE GASSATE

Preferisci spremute, centrifugati e sorbetti
di frutta e verdura fresca

PROVA ANCHE TU LE RICETTE DI BRONKOSAURO

DOSI PER 4 PERSONE

FRULLATO GIALLOSAURO



- 2 Banane
- 5 Albicocche
- 2 Pesche
- Acqua

Tagliate la frutta, aggiungete 100 ml di acqua e frullate con il frullatore ad immersione. Versate nei bicchieri e decorate a piacere.

Mousse AUTUNNALE



- 4 Mele
- 4 Pere
- Cannella

Tagliate la frutta, frullate con il frullatore ad immersione e spolverate con un pizzico di cannella o grattugiate un quadratino di cioccolato fondente (almeno 70% di cacao).

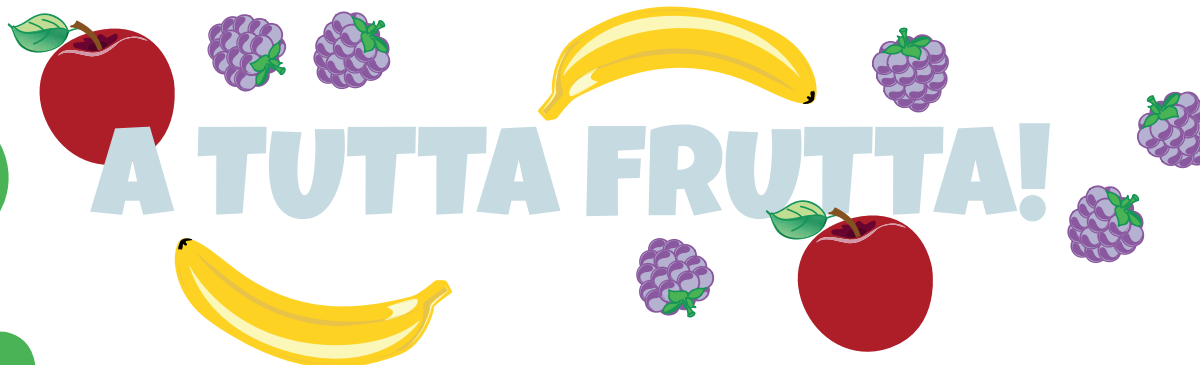
DELIZIE DEL BOSCO



- Frutti di bosco (mirtilli, lamponi, more)
- Latte vaccino o latte vegetale (puoi scegliere anche latte di soia, mandorla o riso)

Tagliate la frutta e aggiungete 120 ml di latte a persona. Frullate con il frullatore e versate nei bicchieri, decorando con alcuni piccoli frutti.

A TUTTA FRUTTA!





POLPETTE DI CECI

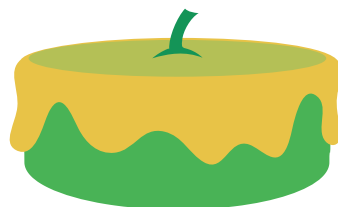
- 300 g Ceci lessati
- 150 g Pane grattugiato integrale (50-80 g Per l'impasto e restante per impanare)
- 1 Scalogno tritato
- 1 Mazzetto di prezzemolo tritato
- 2 Cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 Cucchiaino di succo di limone
- Insaporite a piacere con erbe aromatiche (rosmarino, salvia, timo) oppure con spezie (es. curry)

Formate delle polpettine, disponetele su una pirofila ricoperta di carta oleata e cuocete in forno caldo (preriscaldato a 200 °C) per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.

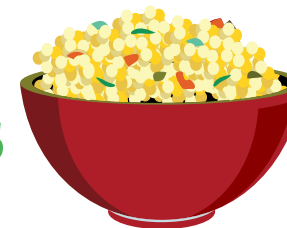
TORTINO DI VERDURE

- 1 Kg di verdure, puoi sceglierne una o più tra le tue preferite: patate, carote, fagiolini, zucchine, spinaci, zucca, carciofi, cavolfiore...
- Pane integrale grattugiato
- 250 gr Ricotta
- Olio extravergine di oliva
- 2 Bustine di zafferano
- Sale e pepe

Pulite e lessate la verdura in acqua salata, strizzatela e frullatela. Mescolate con la ricotta, due cucchiaini di olio, zafferano, sale e pepe. Mettete in uno stampo con carta oleata e unto con un po' di olio extravergine di oliva e spolverato con pane grattugiato e cuocere in forno, senza aprire, per 30 minuti a 180°.



COUS COUS COLORATO



- 250 gr Cous cous integrale
- 2 Manciate di fagiolini
- 3 Carote
- 3 Zucchine
- 125 gr Pomodorini pachino
- 350 gr Merluzzo
- Olio extravergine di oliva

Tagliate le verdure e cuocetele in padella per pochi minuti con tre cucchiaini di acqua e due di olio, lasciando da parte i pomodorini che aggiungerete a crudo, tagliati a pezzettini. In un'altra pentola fate bollire dell'acqua nella quantità di due tazze per ogni tazza di cous cous. Quando l'acqua bolle, spegnete il fuoco, versate a pioggia il cous cous e coprite con un coperchio. Lasciate riposare qualche minuto. Condite il cous cous con le verdure, il pesce e un filo d'olio. Potete preparare il cous cous anche sostituendo il pesce con legumi lessati come i ceci o i piselli.

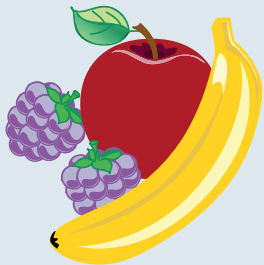
ORA DISEGNA TU I TUOI PIATTI PREFERITI DELLA SALUTE



VERDURA



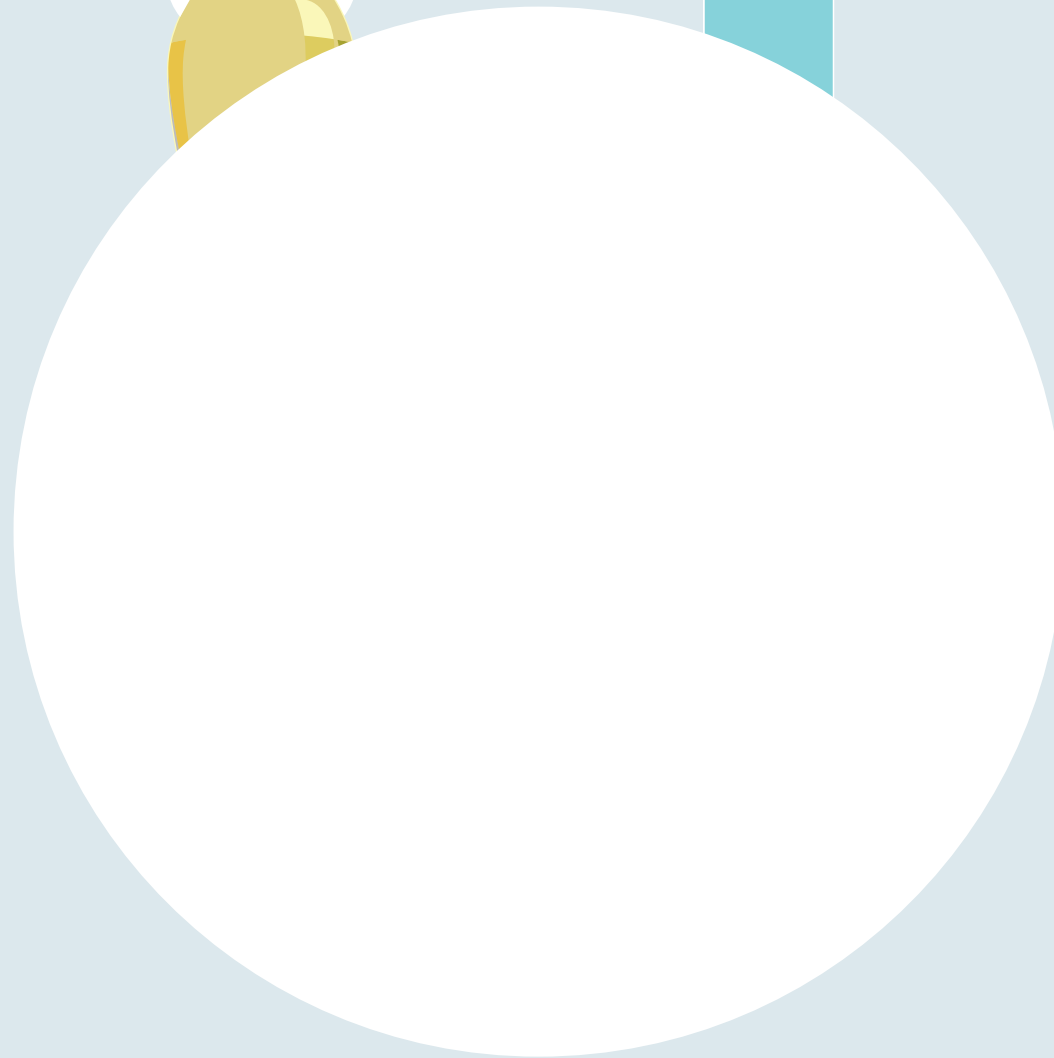
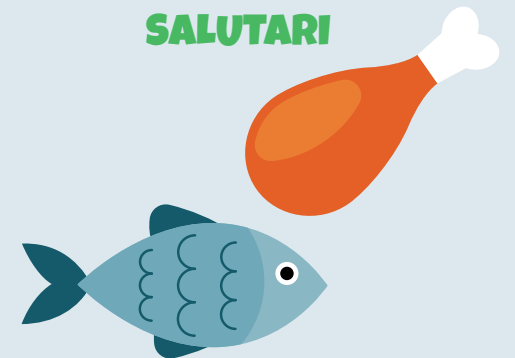
FRUTTA

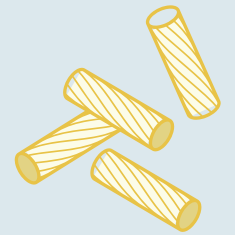
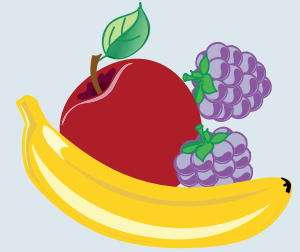
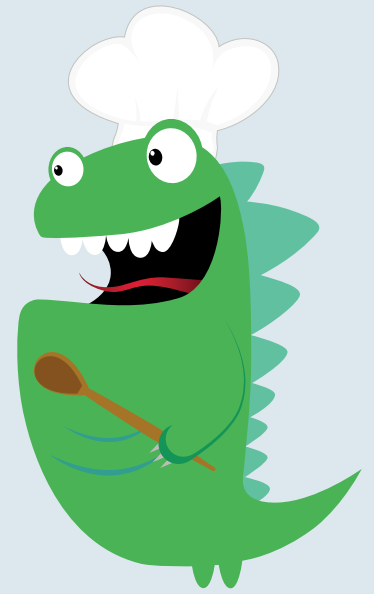
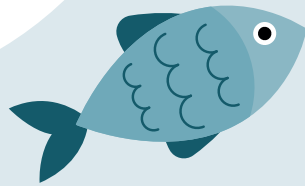


**CEREALI
INTEGRALI**



**PROTEINE
SALUTARI**





**SCARICA L'EBOOK:
PUOI ASCOLTARE LE STORIE e GIOCARE INSIEME A BRONKOSAURO:
[HTTP://WWW.AMBRAONLUS.IT/MATERIALI/EBOOK/](http://www.ambraonlus.it/materiali/ebook/)**

Crediamo fortemente che l'educazione terapeutica migliori
la qualità della vita dei bambini con malattia cronica.

CI CREDI ANCHE TU? AIUTACI A DIFFONDERLA!

Come donare ad AMBRA Onlus?

IBAN Intesa Sanpaolo Spa

IT 50 X 03069 09606 100000015162

Per versamento del 5‰

C.F. e P.IVA 02485320986

Ambra Onlus ha sede presso l'Ospedale dei Bambini di Brescia (Ronchettino)

Via del Medolo, 2 - 25123 Brescia

Cell. 345-9788767 - Email: info@ambraonlus.it

*www.ambraonlus.it - Seguici anche su  **Ambra Onlus - Brescia***

