

## Più energia e salute nella cameretta

continua dalla prima pagina

di 20 volte superiore a quello esterno), effetti sulla psiche dei colori, degli arredi, degli ambienti in generale (anche lavorativi). Più che dei fondamenti scientifici del Vastu a me personalmente viene da chiedere "come facevano migliaia di anni fa a sapere già tutto?" Non è che stiamo sbagliando o abbiamo trascurato qualcosa?



“La tua identità unica, onorare lo spazio, ordine e ritmo e rispettare la natura devono giocare in squadra, allo scopo di ottenere una Casa Ideale”

Parliamo di bambini: quanto è importante seguire i principi del Vastu nell'arredamento in particolare degli spazi dedicati ai bambini, come la cameretta dove dormono o l'angolo dei giochi ( magari qualcuno l'ho ha in salotto)?

Se solo pensiamo che i bambini sono il nostro futuro, direi che è fondamentale applicare il vastu alle loro stanze ma in generale alle case dove risiedono. E quando dico Vastu, intendo il concetto, l'essenza del Vastu: cambiamo pure nome e diamogli un'altra connotazione pensiamo al Feng Shuei, ma è l'essenza che conta. Ho ideato il sistema dei 4 cerchi del Vastu proprio per far capire questo concetto: la tua identità unica, onorare lo spazio, ordine e ritmo e rispettare la natura devono giocare in squadra, allo scopo di ottenere una Casa Ideale, adatta al sano sviluppo e crescita dei bimbi, ma anche alla realizzazione di una vita felice e prospera degli adulti mamma e papà.

**5 principi da seguire e 5 cose assolutamente da evitare nella cameretta dei bimbi?**  
In genere i bambini sentono il Vastu più a livello fisico ed energetico perché sono in fase di sviluppo.

“Il disordine è il killer n.1 del vastu”

I 5 principi da seguire assolutamente sono:

- 1 Ridurre al minimo l'inquinamento elettromagnetico – utilizzare il bioswitch, che costa un centinaio di euro e toglie elettricità alla stanza quando non utilizzata, e lampada notturna a pile con led
- 2 No letto a sudovest della casa, perché sviluppano troppo radicamento e autorità e non va bene nel rapporto con i genitori, meglio a ovest o nel quadrante norddest ( su casa vastu.it c'è una guida gratuita dove vi spiego come individuare i quadranti)
- 3 Insegnargli l'ordine, i giochi in un posto preciso (vale anche per il soggiorno), non farli abituare al caos
- 4 Usare solo pitture e mobili naturali, evitare la chimica il più possibile (anche vestiti). L'ambiente in casa a volte può essere di 20 volte più inquinante di quello esterno. Spegnerne il wi-fi in casa se non è in uso.
- 5 L'illuminazione deve essere abbondante nella stanza, specialmente se ci passano molto tempo. Usare lampade a spettro totale, a spettro solare.

E' bene controllare le geopatie, le energie della terra, nella stanza, zona letto e scrivania, sono molto molto sensibili. Si è visto che almeno nel 50% delle volte se il neonato fa fatica a dormire nel suo letto è dovuto a geopatia nella zona del



## PER IL TUO BAMBINO IL NIDO SCEGLILO DOLCE

Con Società Dolce, specializzata in servizi educativi per l'infanzia, trovi il nido ideale per tuo figlio: **OLTRE 150 POSTI PRIVATI PER BAMBINI FINO A 3 ANNI NEI NOSTRI NIDI SELEZIONATI DI BOLOGNA E PROVINCIA.**



lettino, valutare dunque se spostare il letto o se rivolgersi a un esperto.

“Usare colori naturali e arancio e giallo in età scolare”

Quale colore alle pareti?

Non usare colori troppo innaturali, specialmente i primi due anni, usare verdi azzurri e terre: in età scolare specialmente arancio e giallo in primis. Anche le piante nella cameretta vanno bene anche se qualcuno dice che sono controindicate per produzione di anidride carbonica, ma se la stanza è illuminata alla fine il bilancio tra produzione di ossigeno e di anidride è in positivo

per l'ossigeno, ovviamente evitiamo di creare foreste, basta una piantina.

**Il bimbo che non ha il suo spazio e dorme con i genitori come risolvere al meglio?**

Se la casa è Vastu ed è secondo i 4 cerchi allora andrà benissimo anche per i bimbi. Se stanno con i genitori e la loro stanza è ben curata secondo il Vastu, anche lui ne sarà beneficiato.

**Ci sono differenze a seconda delle diverse fasce di età?**

I bambini più crescono e più sentono gli effetti delle energie dello spazio. Ma quando sono piccoli sentono maggiormente il livello fisico ed energetico che poi si concretizza in un effetto profondo, a livello inconscio.

**Oggetti e abbigliamento in prestito? Tutto ok? Qualche considerazione in particolare?**

In generale nei vestiti rimane l'energia di chi li ha indossati. Quindi se li ha indossati un bambino particolarmente birichino, allora si porterà quell'energia. Sicuramente una bella lavata e disinfettata. Un metodo testato nei secoli dei secoli che si usa anche nel Feng Shui per purificare gli indumenti e gli oggetti è quello di usare il sale, cospargere di sale le cose. Comunque non è un gran problema considerando che i bambini sono puri di per sé.

**Se uno è interessato ad approfondire l'argomento hai un blog dove possono farti domande, commentare, informarsi?**

Certamente, su CasaVastu.it – si trovano articoli, guide, conferenze a un sacco di altri strumenti e contenuti gratuiti per approfondire l'argomento.

Grazie Tiziano. Per chi volesse ascoltare l'intervista integrale in audio potete farlo sul nostro sito nell'area benessere.

**Tiziano Valentini studioso di Vastu da oltre 14 anni, ha frequentato il corso residenziale di due anni in Germania con il famoso autore ed esperto di Vastu Markus Schmiede, di cui ha anche tradotto un libro in italiano insieme a sua moglie: VASATI – I segreti indiana della bioarchitettura.**

Intervista di Beatrice di Pisa

Per informazioni e iscrizioni:  
**Cooperativa Sociale Società Dolce**  
Via C. Da Pizzano, 5 Bologna  
tel. 051 6441211 - cell. 340 5337076 (Giulia Sermasi)  
[www.societadolce.it](http://www.societadolce.it) - [infanzia@societadolce.it](mailto:infanzia@societadolce.it)



a Bologna città:



Nido d'infanzia **MARAMEO**  
via Piave 12, Bologna  
(quartiere Porto)



Micronido **LE ALI DI ALICE**  
via Niccolò dell'Arca 34, Bologna  
(quartiere Navile)



Nido d'infanzia **ELEFANTINO BLU**  
via della Beverara 58/12, Bologna  
(quartiere Navile)



Nido d'infanzia **PACIUGO**  
via degli Ortolani 77/2, Bologna  
(quartiere Savena)



Nido d'infanzia **FILONIDO**  
via della Villa 16, Bologna  
(quartiere San Donato)

nella provincia di Bologna:



Micronido **PAN DI ZENZERO**  
via Cilea 76/2,  
Casalecchio di Reno (BO)  
(Zona San Biagio)



Nido d'infanzia **CALCARA**  
via Castellaccio snc,  
Calcara di Crespellano (BO)



Nido d'infanzia **MATILDE**  
via Risorgimento 432/C,  
Ponte Ronca Zola Predosa (BO)



Nido d'infanzia **PRIMO NIDO**  
la Cavale della Mercanzia,  
Blocco 6A Centergross,  
Funò di Argelato (BO)



Nido d'infanzia **GATTONANDO**  
via Giovanni XXIII 21,  
Altedo di Malalbergo (BO)

# Bimbo



## www.bambinidavivere.com

Dal 10 settembre al 10 novembre 2011

**Bentrovati a tutti,**

mamme, papà, nonni, zie, zii, bimbi & c.! Avete passato una buona estate? Speriamo di sì. Negli scorsi e caldissimi giorni Giovanna ed io abbiamo preparato questo speciale del Bimbo che esce in occasione de "La Città dello Zecchino", la bellissima iniziativa che ogni anno trasforma alcune vie della Città in laboratori e campi giochi per i più piccini a cielo aperto, iniziata di cui siamo Media Partner. Vi ricordo che il Bimbo è il 1° e unico free press dedicato ai bambini e alle famiglie. Lo troverete circa ogni 2 mesi nei luoghi che frequentate di più, librerie, gelaterie, asili nido, biblioteche e così via. Mandateci una mail con indicazioni su dove vorreste trovare il giornale e consigli per i contenuti che più vi interessano tra salute, ricette, alimentazione, eventi, idee,

percorsi, corsi e laboratori.

Nell'arco dei 2 mesi non vi lasciamo soli. ISCRIVETEVI ALLA NOSTRA NEWSLETTER SUL SITO DI BIMBO WWW.BAMBINIDAVIVERE.COM e riceverete direttamente e gratuitamente nella vostra casella di posta eventi e segnalazioni di articoli.

Bimbo è un servizio gratuito che dipende totalmente dalla pubblicità e dalla vendita di ebook, libri in formato digitale, creati dai nostri esperti su internet. Per questo ringraziamo i nostri sponsor che credono in questo progetto e solo grazie a loro è possibile stampare questo giornale e fornirvi questo servizio. Ringraziamo anche tutti coloro che hanno scelto di acquistare on line sul sito [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com) uno dei nostri ebook, libri digitali... di grande utilità e interesse! Beatrice Di Pisa

Come primo argomento da sviluppare per questo anno scolastico è la CAMERETTA DEL BAMBINO, visto che settembre e ottobre sono mesi di rinnovamento e di riorganizzazione. Si riparte e allora perché non ripartire al meglio? La cameretta o lo spazio dei giochi è il luogo dove i bambini trascorrono la maggior parte del tempo e per questo è bene che siano ambienti piacevoli, ordinati e armoniosi e che trasmettano al bambino un senso di pace e sicurezza. Con i consigli di Tiziano Valentini, ex-

“ Il Vastu è l'antico Yoga dell'Abitare, la scienza del costruire sano e nel pieno rispetto della natura e del cosmo”

## Le Piazze

### Il primo lifestyle centre. A Castel Maggiore.

Tutti i sabati di ottobre dalle 10.00 alle 18.00

## Le petit marché

mercato a cielo aperto di piante e fiori

Shopping e tempo libero  
[www.lepiazzeCastelmaggiore.it](http://www.lepiazzeCastelmaggiore.it)

## ALCE NERO CAFFÈ BIO

IL LOCALE DOVE IL BIOLOGICO SI STUZZICA, SI GUSTA, SI COMPRA!



Via Petroni 9

[www.alcenerocaffe.it](http://www.alcenerocaffe.it)

aperto tutti i giorni dalle 8 alle 23

indice All'interno \* AGENDA settembre e ottobre

- La merenda dei bambini
- Quali corsi scegliere per i nostri figli
- PREVENZIONE: ABC omeopatico

## Più energia e salute nella cameretta

Come migliorare gli spazi dedicati ai più piccoli, partendo dai colori, dalla luce e dalla organizzazione della stanza. La cosa più importante? L'ordine!



le regole. C'è chi dice che il vastu sia la madre o il padre del feng shui per questioni di tempistica ( la cultura vedica è più antica di quella cinese e si pensa che abbia superato l'Hylamalaia e abbia influenzato almeno l'origine del feng shuei. Per la mia esperienza ho visto che gran parte delle cose sono assimilabili l'una all'altra, è una questione di culture diverse, c'è a chi piace uno e chi preferisce l'altro. Ma se entrambe vengono applicate seriamente il risultato è lo stesso per quanto riguarda una casa perfettamente energetica e salutare.

**Quali sono i fondamenti scientifici del vastu e le sue applicazioni moderne?**

Le linee guida del Vastu sono frutto di millenni di esperienza e di attenta osservazione della natura dei rischi, i saggi che con la meditazione e la chiarovegenza erano in grado di comprendere i meccanismi più sottili del cosmo, quelli che si nascondono allo sguardo distratto, superficiale e materialistico della civiltà occidentale. Al giorno d'oggi comunque si comincia a parlare seriamente dell'influenza dell'ambiente su corpo, corpo energetico, psiche e spirito. Elettrosmog, energie nocive della terra, inquinamento indoor (anche più

**Tiziano, prima di tutto è bene chiarire ai nostri lettori che cos'è il vastu e che differenza c'è tra vastu e feng shui?**

Il Vastu è l'antico Yoga dell'Abitare, la scienza del costruire sano e nel pieno rispetto della natura e del cosmo. Si rifà ai Veda, le scritture sapienziali dell'antica India. Ormai sono passati oltre 14 anni da quando ho iniziato un percorso di conoscenza ed esperienza nel campo dello Yoga e della Meditazione, durante il quale ho conosciuto questa disciplina che mi ha subito

colpito perché, diversamente da altre discipline olistiche, ha un sapore molto scientifico e pratico che a me, per formazione professionale, piace molto. In realtà quando ho conosciuto il vastu non conoscevo ancora il feng shui. Ci sono differenze tra vastu e feng shui per quanto riguarda l'applicazione tecnica poi spesso si tratta di una differenza di interpretazione di chi applica

continua sul retro

### Bimbo sostiene e promuove l'aiuto ai bambini della Tashi Boarding School di Katmandù e quelli del Centro Vanaprastha in India, visitati personalmente

Vi segnaliamo come fare per aiutarli. **Come si può fare?**  
**Tashi Boarding School - Adozione a distanza** : con la cifra annuale di 380 euro (pagabile anche in due rate semestrali) donerai vitto, alloggio ed educazione scolastica ad un bambino per un anno intero. Puoi anche unirti ad altre persone di tua scelta in modo da poter suddividere la cifra totale, così l'impegno sarà automaticamente alleggerito. Se sei interessato ad effettuare un'Adozione a Distanza dei bambini orfani di Tashi Lama - Nepal rivolgiti a: Lino Di Spina + 39 338.41313198 [linocinzia@live.it](mailto:linocinzia@live.it)

Se preferisci non impegnarti per un lungo periodo di tempo, hai l'opportunità di fare semplici donazioni di qualsiasi cifra ed ogni volta che lo desideri. Ecco come sostenere direttamente la Scuola tramite versamento sul conto corrente : intestato a: **ASSOCIAZIONE CULTURALE TIBETANA - Via Cavandola, 7 - Votigno di Canossa - 42026 (RE)**  
**BANCA POPOLARE DELL'EMILIA ROMAGNA**  
**IBAN: IT43053876649000001622455**  
Specificare nella Causale : Donazione/ Adozione

La Donazione e/o Adozione può essere portata in detrazione nel Mod. 730 se vuoi sostenere questo progetto lo puoi fare anche versando il tuo 5x 1000 **C.F. : 91137280359**  
**Vanaprastha** è di sostegno sia ai bambini della casa che a quelli della scuola, ma l'adozione a distanza è rivolta, in particolare, ai bambini della scuola. Adottare a distanza significa poter permettere ai bambini dei villaggi che frequentano la scuola di avere, grazie anche al tuo contributo, l'istruzione gratuita, fondamentale per la crescita di ogni essere.

continua all'interno

Bologna da vivere [com magazine](http://www.bolognadamagazine.com)

Direttore responsabile: Giovanna Fiorentini  
Idea e progetto editoriale: Beatrice di Pisa  
Art director: Emilia Milazzo  
Bimbo n. 11

Bimbo - Bambinidavivere.com  
Distrata eri strada Maggiore 54 - 40125 Bologna  
e-mail: [redazione@bambinidavivere.com](mailto:redazione@bambinidavivere.com)  
Pubblicità: 337911029  
[info@bambinidavivere.com](mailto:info@bambinidavivere.com)  
Testata giornalistica

Reg. Trib. di Bo n. 8149 del 11/12/2010  
Stampa: Tipografia Moderna  
Stampata su carta ecologica

La redazione non è responsabile per eventuali inesattezze ed errori nel foglio



SETTEMBRE



Bologna 9, 10, 11 settembre

Tra gli eventi del fitto calendario: **Venerdì 9 dalle 17:** all'Antoniano via Guinizelli 3 una vera e propria maratona dei Cartoni animati dello Zecchino d'Oro **Sabato 10 dalle 10 alle 19 Festa di Strada.** Via Riva Reno – Via Galliera. Giochi, laboratori. **Dalle 10 in via Riva Reno** (angolo piazzetta della Pioggia) trovate anche Bimbò con "Le Torri di Cartone". **Domenica 11** festa al parco della Montagnola [www.zecchino.org](http://www.zecchino.org) **Bimbò è media partner dell'iniziativa**

### FESTA DI APERTURA del Testoni

Quando: 9 – 11 settembre  
Dove: Teatro Testoni, Via Matteotti 16 **IL LIBRO DELLA GIUNGLA** - spettacolo dai 4 anni edizione speciale con tutti gli attori de La Baracca - Testoni Ragazzi venerdì 9 settembre ore 21 sabato 10 e domenica 11 ore 11 e 17 ingresso €3 **STORIA DI UN ARMADIO** - spettacolo da 1 a 3 anni edizione sorpresa sabato 10 settembre ore 11.00 domenica 11 settembre ore 11.00 ingresso unico €3 [www.testoniragazzi.it](http://www.testoniragazzi.it)

### Festa d'autunno

Quando: 18 settembre 15 - 18  
Dove: Montagnola Bologna, via Imerio 2 laboratori, giochi e divertimento per tutta la famiglia [www.montagnolabologna.it/](http://www.montagnolabologna.it/)

### Calderara Incanta

la città come teatro di narrazioni, storie e racconti vuole essere un evento d'incanto per bambini, ragazzi, adulti, genitori e nonni  
Quando: Sabato 17 e Domenica 18 Settembre 2011  
Dove: Calderara, Vie e Piazze

**IL MOVIMENTO IN ACQUA... E' UISP!**  
  
Comitato di Bologna  
**Bebè • Infanzia • Nuoto bambini • Nuoto ragazzi e per i genitori... Nuoto adulti, acquagym e corsi per gestanti!**  
**Organizziamo anche corsi di: AVVIAMENTO ALL'ATLETICA per bambini/e, ragazzi/e dai 6 ai 16 anni VOLLEY per ragazzi e ragazze dai 12 ai 17 anni**  
**Info e dettagli su: [www.uispbologna.it](http://www.uispbologna.it)**

# www.bambinidavivere.com

Iscriviti gratis alla newsletter!



# agenda bimbò

### Tracce di famiglia

Quando: 9 - 18 settembre  
Dove: Museo della Musica. Strada Maggiore incontri che raccontano storie mostra-laboratorio per insegnanti, operatori, genitori, zii, nonni con i loro bambini, curiosi di tutte le età [www.museumusicabologna.it](http://www.museumusicabologna.it)

### Raggi di scarto

Frammenti di luce in gioco.  
Quando: Domenica 11 settembre ore 16  
Dove: ReMida, Via garibaldi 2 , Calderara di Reno Laboratorio compositivo sulla bicicletta, all'interno dell'Atelier della Luce. Nell'ambito delle iniziative dedicate alla mobilità. Età: 5-8 anni prenotazione obbligatoria. € 7,00 intero € 5,50; ridotto per chi abita nei comuni di terra d'acqua € (6,00) prenotazioni@remidabologna.it, 392.2019710 [www.remidabologna.it](http://www.remidabologna.it)

### Festa dell'Educazione Ambientale

Quando: Sabato 17 Settembre Dalle 16.30.  
Dove: Centro Visita Villa Torre – Settefonti. Ozzano dell'Emilia (BO) Laboratori a cura dell'Associazione Selenite e Amici della Terra. A seguire ore 17.30 "la dolce merenda" con i mieli delle Valli del Parco in collaborazione con Mielizia. Info line: 051/6254821. Gratuito.

### Open starT days

all'insegna di scienza, arte, tecnologia e creatività.  
Quando: Sabato 17 e domenica 18  
Dove: Voltone del POdestà postazioni dimostrative a fruizione libera (ingresso gratuito, dalle 15 alle 18) dello spazio espositivo interattivo. Tra le proposte: **OkkioaMicro** e **BICI! Biblioteca interculturale cucine itineranti** Sabato 17, alle 17 (ingresso con biglietto): spettacolo teatrale "Il signor Splash" (6-12 anni) [www.startlab.org](http://www.startlab.org)

### T days

Quando: 17 e 18 settembre  
Dove: Via Rizzoli, Via Ugo Bassi e Via Indipendenza Chiusura del traffico e pedonalizzazione delle strade. VArie iniziative nelle piazze nei musei e nei mercati cittadini. [www.tdays.bo.it](http://www.tdays.bo.it)

### Festa della vendemmia e dell'autunno

Quando: 18 settembre  
Dove: Dulcamara, Via Tolara di Sopra, 82, Ozzano Dell'emilia Bologna 051 796643 [www.coopdulcamara.it](http://www.coopdulcamara.it)

### Questione di chimica

Quando: 23 - 27 settembre 2011  
Dove: Start, Voltone del POdestà Una cinque giorni dedicata a questa scienza che è parte della nostra vita: gli alimenti, l'acqua, il mare, le energie alternative, le pile, le monete, la plastica, la città. Attività sperimentali per i più piccoli e una mostra-laboratorio in concomitanza con la Notte dei Ricercatori sarà collegata a esposizioni, laboratori, incontri con ricercatori, attività interattive.

### Le Notti Bianche di Settembre

Notte bianca della Festa dell'uva Castenaso il 16.09  
Notte Bianca a Porta Ortesia Sant'Agata Bolognese il 17.09  
Una notte ai musei e festa di strada Budrio il 24.09  
Giù dal ponte in Festa Bologna, via San Donato il 25 dalle 10 alle 19. [www.ascom.bo.it](http://www.ascom.bo.it)

### Glungia metropolitana

Per famiglie.  
Quando: tutte le domeniche di settembre e ottobre ore 14.30. Ritrovo in Via RivaReno angolo Via Morgagni. 12 euro adulti gratis bimbi sotto i 6 anni Prenotazione obbligatoria [www.vitruvio.emr.it](http://www.vitruvio.emr.it)

### OTTOBRE

**OPEN DAY ReMida**  
Quando: domenica 2 ottobre  
Dove: ReMida, Via garibaldi 2 , Calderara di Reno Presentazione delle tematiche mensili fino a dicembre per bambini e genitori insieme. MECCANISMI E MACCHINARI: nell'Atelier dei Linguaggi Espressivi trasformazioni di scarti. IL CIRCO: nell'Atelier della Luce giocolieri ed equilibristi. LA CITTÀ: nell'Atelier della Costruttività architettura in divenire. Mattina 10.00-12.00 per bambini dai 2 ai 5 anni. Pomeriggio 16.00-18.00 per bambini dai 5 agli 11 anni. INGRESSO GRATUITO

**Binomi fantastici**  
Quando: 15/22/29 ottobre ore 10.30  
Dove: Museo della Musica, Strada Maggiore Laboratorio in 3 incontri per bambini dai 3 a 5 anni e genitori con Franca Zagatti (Mousiké Progetti Educativi) Bambini e adulti che danzano insieme in un sistema di percezioni e reazioni ai suoni, ai gesti, allo spazio, da un lato istintivo e imprevedibile, dall'altro organizzato e regolato da consuetudini. 3 euro a bambino [www.museumusicabologna.it](http://www.museumusicabologna.it)

**Caccia alla Traccia**  
Quando: Domenica 23 Ottobre Ore 15.  
Dove: Centro Visita Villa Torre – Settefonti. Ozzano dell'Emilia (BO) Escursione guidata naturalistica alla ricerca delle tracce degli animali. L'escursione è facile, adatta ai bambini dai 6 ai 10 anni, è importante avere calzature adeguate tipo trekking. Ritorno previsto ore 17. Numero di posti limitato, prenotazione obbligatoria entro 21/10. A cura delle GEV. L'iniziativa si svolge anche in caso di maltempo, nelle sale del Centro Visita. Info line: 051/6254821 Gratuito.

**CIRCO REMIDA**  
Quando: 6 novembre ore 16  
Dove: ReMida, Via garibaldi 2, Calderara di Reno L'arte circense vista dagli occhi degli animali. Lettura/laboratorio per costruire scenari e personaggi di un circo insolito, all'interno dell'Officina della Creatività. Ore 16.00-18.00, utenza 6-11 anni prenotazione obbligatoria. € 7,00 (ridotto per chi abita a Calderara) Per info e iscrizioni mandare una mail a prenotazioni@remidabologna.it, 392.2019710 [www.remidabologna.it](http://www.remidabologna.it)

**Costruiamo i pupazzi**  
Quando: 29 ottobre ore 16–18  
Dove: Dulcamara, Via Tolara di Sopra, 82, Ozzano Dell'emilia Laboratorio per bambini con materiale naturale: i pupazzi

**NOVEMBRE**  
**L'Oritteropo**  
Quando: domenica 6 novembre ore 16.30 - sala A  
Dove: Teatro Testoni, Via Matteotti 16 La Baracca - Testoni Ragazzi Età: da 4 a 8 anni [www.testoniragazzi.it](http://www.testoniragazzi.it)

**Construiamo i pupazzi**  
Quando: 29 ottobre ore 16–18  
Dove: Dulcamara, Via Tolara di Sopra, 82, Ozzano Dell'emilia Laboratorio per bambini con materiale naturale: i pupazzi

**NOVEMBRE**  
**L'Oritteropo**  
Quando: domenica 6 novembre ore 16.30 - sala A  
Dove: Teatro Testoni, Via Matteotti 16 La Baracca - Testoni Ragazzi Età: da 4 a 8 anni [www.testoniragazzi.it](http://www.testoniragazzi.it)

**CIRCO REMIDA**  
Quando: 6 novembre ore 16  
Dove: ReMida, Via garibaldi 2, Calderara di Reno L'arte circense vista dagli occhi degli animali. Lettura/laboratorio per costruire scenari e personaggi di un circo insolito, all'interno dell'Officina della Creatività. Ore 16.00-18.00, utenza 6-11 anni prenotazione obbligatoria. € 7,00 (ridotto per chi abita a Calderara) Per info e iscrizioni mandare una mail a prenotazioni@remidabologna.it, 392.2019710 [www.remidabologna.it](http://www.remidabologna.it)

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**

**Iscriviti alla newsletter su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)**



**Gli incontri di Bimbò**  
Un calendario d'incontri per genitori, laboratori per bambini a cura di Bimbò - [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)  
Gli aggiornamenti e le prossime date su [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

**Dalla carta al mouse**  
24 settembre ore 11.30  
Presentazione della collana gli ebook di Bimbò [www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

# La merenda dei bambini

La scuola sta per ricominciare e, con la scuola, ricominciano anche le altre mille attività per bambini e ragazzi: dalle scuole di danza, ai corsi di nuoto, di basket e di musica, ai corsi di lingua straniera. Tutte queste attività richiedono energia e quindi diventa importante per noi mamme preparare merende sane nutrienti ed adeguate alle esigenze dei nostri figli. Troppo spesso gli spuntini proposti ai nostri bambini eccedono in carboidrati (semplici e complessi) e grassi, e scarseggiano in proteine e micronutrienti (vitamine e sali minerali). Le merende dovrebbero soddisfare all'incirca dal 7 al 10% del fabbisogno calorico giornaliero complessivo e vanno scelte (soprattutto quella del pomeriggio) anche in base all'attività fisica svolta dal bambino. In media si deve considerare un apporto di 120-180 calorie per bambini di 3-6 anni, 150- 200 calorie tra 6-11 anni, 180-220 calorie tra 11-15 anni. Ecco alcuni suggerimenti per ricette sane da proporre:



**Tortini alle carote:**  
Ingredienti  
210 g di farina  
100 g di zucchero  
150 g di ricotta  
50 g di burro o di olio extravergine di oliva  
2 uova (1 uovo intero + un rosso)  
300 g di carote  
Una bustina di lievito per dolci  
una scorza di limone grattugiata  
alcuni stampini di carta forno per muffin o biscotti

**Preparazione**  
Stuccate le carote, lavatele, lessatele e infine frullatele; aggiungere la uova e la scorza di limone.  
Aggiungere la farina, lo zucchero, il lievito ed il burro o l'olio. Dopo aver amalgamato tutti gli ingredienti, frullare un po' e riempire gli stampini a metà con l'impasto. Infornare con il forno (ventilato) già caldo a 170°C per 15-20 minuti.

**Ciambella allo yogurt**  
Ingredienti  
(usare un vasetto di yogurt da 125 ml come

misurino)  
2 vasetti 1 di yogurt bianco compatto  
2 vasetti di zucchero  
3 vasetti di farina  
¾ di un vasetto di olio extravergine di oliva  
3 uova  
1 bustina di lievito per dolci  
1 scorza di limone grattugiata  
un pizzico di sale  
**Preparazione**  
Montare le uova e lo zucchero. Aggiungere gli yogurt, l'olio ed amalgamare bene il tutto (attenzione: l'olio tende ad emulsionarsi), la farina, il lievito, la scorza di limone ed un pizzico di sale. Mescolare bene il composto ottenuto, imburrare ed infornare bene una teglia non molto grande e riempirla con il composto. Infornare a forno caldo a 180°C per circa 40 minuti. A fine cottura guarnire con una spolveratina di zucchero a velo.

**Frutta fresca o Frullato di frutta**  
Mele, pesche, pere, Prugine, banane a piacere  
Due bicchieri di latte fresco  
Un cucchiaino di zucchero o di miele  
Frullare il tutto!

**Yogurt**  
Lo yogurt può essere una piacevole merenda, ma acquistate solo yogurt bianco, magari magro (controllate che non contenga dolcificanti artificiali tipo aspartame o prodotti similari tossici per la salute vostra e dei vostri bambini), e preparate voi stessi gli yogurt alla frutta (aggiungendo frutta fresca di stagione per esempio pesca, albicocca, mirtillo, more, ecc...), o addirittura fate voi lo yogurt stesso (basta un litro di latte, una yogurtiera, un vasetto di yogurt bianco e qualche ora di pazienza...).  
**Yogurt con muesli o yogurt con cereali**  
Lo yogurt diventa goloso se lo accompagnate con del croccante muesli o cereali con frutta secca e magari qualche goccia di cioccolato.  
**Pane, ricotta e marmellata (magari fatta in casa dalla nonna...**  
Purtroppo per comodità e mancanza di tempo si ricorre troppo spesso agli snack preconfezionati ed alle merendine del supermercato. La loro facilità di trasporto e di conservazione sono tra i principali punti a favore che hanno determinato la loro grande diffusione e consumo. Questi prodotti infatti hanno un importante impatto nell'alimentazione moderna, non solo per i bambini, ma anche degli adulti, che le consumano generalmente a colazione o come "rompi-digiuno". Si tratta quindi di prodotti di consumo abitudinario e, per questo motivo, la loro genuinità è fondamentale nell'ambito di una corretta alimentazione. In questo caso il primo passo per una scelta corretta è una lettura attenta, scrupolosa e critica dell'etichetta (cosa che comunque, a prescindere dalla merendina si

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.  
**Additivi nocivi o sospetti:** i casi più comuni sono gli addensanti della categoria dei polifosfati (E452), usati per dare consistenza a grassi di scarsa qualità, acido ortofosforico e derivati e, per le merendine elaborate (farfociture, glassature, anche coloranti e conservanti. Da notare che alcune merendine ciliano tra gli agenti lievitanti, accanto agli innocui carbonati di sodio o di ammonio, anche il difosfato disodico (E450), un additivo spesso confuso con i polifosfati, ma che più che un addensante è appunto un lievitante, usato in dosi modeste. Meglio privilegiare nell'acquisto quelle senza conservanti o altri additivi!!

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.

**Uova.** Attenzione che sia indicato anche il tuorlo d'uovo negli ingredienti. Se non è specificata la categoria A (uova fresche) si prevede l'utilizzo di derivati in polvere.