



# GIORNALINO A.S.D

## ASI FIAMMA SANTA VENERINA



## **COS' E ' L'ASI?**

**ASI Associazioni Sportive e Sociali Italiane** (già Alleanza Sportiva Italiana) è uno dei più importanti e rappresentativi **Enti di Promozione Sportiva** che, sin dalla sua costituzione, nel 1994, è riconosciuto dal **CONI**. ASI riunisce le associazioni sportive dilettantistiche, le società sportive e i circoli culturali che decidono di affidarsi a lei per portare avanti le proprie attività sportive ludico/ricreative e culturali.

L'ASI ogni giorno è impegnata a **promuovere e diffondere lo sport e i valori ad esso collegati**, nonché a **contribuire alla diffusione della pratica sportiva** (e del suo insegnamento) come elemento imprescindibile di benessere e civiltà.

- organizzando manifestazioni sportive amatoriali e agonistiche per tutte le età su tutto il territorio nazionale
- organizzando campionati e tornei di tutte le discipline sportive
- organizzando corsi di formazione orientati alla diffusione di competenze eterogenee in ambito sportivo
- organizzando attività culturali, ricreative e del tempo libero
- organizzando convegni e lavorando a pubblicazioni volte a diffondere un modello di sport moderno e capace di rispondere alle esigenze di operatori e appassionati

L'ASI-FIAMMA Santa Venerina si è costituita il 5 Agosto del 1999 ed è affiliata dallo stesso anno ad ASI. L'associazione è apolitica, non ha fini di lucro e si prefigge i seguenti scopi: la promozione, la diffusione e la pratica di ogni attività sportiva dilettantistica e ricreativa per il tempo libero, e nel sociale.

## **A SCUOLA DI “BUONE ABITUDINI”**

Si sa, la prima regola generale di prevenzione salutare è limitare il consumo di alimenti derivanti da prodotti raffinati come merendine, dolci e rosticceria a favore della frutta.

Tale regola ci è stata da sempre impartita a livello scolastico, peccato che le stesse scuole non hanno mai messo a disposizione dei propri studenti anche solo la possibilità di scegliere un salutare frutto rispetto ad una merendina confezionata, ad esempio durante l'intervallo.

Ultimamente una circolare del Ministero della Sanità ha invitato i singoli dirigenti scolastici a mettere in atto misure congrue ai precetti impartiti e quindi ad integrare nelle proprie mense una sufficiente scelta di cibi salutari come bevande non zuccherate, frutta e verdura. Si palesa forse l'inizio di una svolta epocale?

L' A.S.I, che è un ente collettivo pertanto non soggetto ad influenze governative, ha a cuore la prevenzione tra i giovani sin dalla propria fondazione nel 1994 mettendo in atto misure utili a tale scopo. Con un massivo e ramificato utilizzo di volontari adeguatamente formati, in primissima persona informa e istruisce i giovani (e non solo) sportivi ad una sana alimentazione. Prova ne è la costante presenza nei vari eventi sportivi territoriali, nelle scuole e nelle concentrazioni sociali di vario tipo.

## LE PROPRIETA' DELLA FRUTTA

La frutta è un alimento fondamentale per l'organismo perché **fornisce la maggior parte delle sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno** come le vitamine, le proteine, i sali minerali, l'acqua e le fibre. Inoltre i sali minerali e le vitamine contenuti nella frutta, hanno un **elevato potere antiossidante** e in questo modo proteggono l'organismo dai radicali liberi. Dovrebbe essere **assunta al mattino e come spuntino pomeridiano**, non dopo i pasti principali perché tende a provocare gonfiore intestinale che è causato dalla fermentazione degli zuccheri nell'apparato digerente.

- la frutta aiuta a prevenire la formazione di tumori;
- la frutta è adatta per chi segue diete ipocaloriche perché è prima di grassi;
- la frutta favorisce l'idratazione del corpo perché è ricca di acqua;
- la frutta previene l'obesità;
- la frutta è consigliata agli sportivi per l'idratazione corporea;
- la frutta previene l'invecchiamento precoce della pelle;
- la frutta rinforza le difese immunitarie del corpo;
- la frutta previene il diabete;

Ogni colore di frutta e verdura è un ottimo indicatore di proprietà nutrizionale.

1. **BIANCO**: il colore bianco segnala la presenza di vitamina C, potassio e selenio, alcuni flavonoidi (quercetina soprattutto) e composti solforati. Finocchi e sedano, cavoli bianchi e cavolfiori, aglio bianco e cipolle bianche, porri, rape bianche, scorzonera; pere, mele, banane, pesche bianche.
2. **GIALLO-ARANCIO**: con il colore arancio si è certi della presenza di carotenoidi (precursori della vitamina A) e, ancora, di vitamina C. Tutti gli agrumi, albicocche, pesche gialle, meloni, alcune varietà di susine e prugne, mais, peperoni, carote, zucca.
3. **ROSSO**: Il colore rosso è garanzia di una forte presenza di licopene e di antocianine. Pomodori, peperoni, rapanelli, barbabietole, anguria, ciliegie, fragole, ribes rosso.

4. **VERDE:** Il verde segnala la presenza di acido folico, clorofilla, luteina, magnesio, senza dimenticare l'onnipresente vitamina C. Quasi tutte le insalate a foglia larga e le verdure da cuocere (biette, spinaci, catalogna), peperoni, cavolfiore romanesco, zucchine, cetrioli, fichi, uva bianca, tutte le erbe aromatiche.
5. **BLU-VIOLA:** Nel blu-viola prevalgono le antocianine, ma sono presenti anche carotenoidi, potassio, magnesio e, come sempre, vitamina C. Mirtilli, uva nera, fichi, melanzane, radicchio, cavolo rosso, cavolfiore viola.

<p><b>BLU VIOLA</b></p> <p>MELANZANE - RADICCHIO - FRUTTI DI BOSCO UVA ROSSA - PRUGNE - FICHI</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria</li> <li>• Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari</li> </ul>
<p><b>VERDE</b></p> <p>ASPARAGI - BASILICO - BROCCOLI CETRIOLI - INSALATA - PREZZEMOLO SPINACI - ZUCCHINE - UVA BIANCA - KIWI</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effetti positivi su occhi, ossa e denti</li> <li>• Riduzione rischio tumori</li> </ul>
<p><b>BIANCO</b></p> <p>AGLIO - CAVOLFIORRE - CIPOLLE FINOCCHI - FUNGHI - MELE - PERE</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effetti positivi su livelli di colesterolo</li> <li>• Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari</li> </ul>
<p><b>GIALLO ARANCIO</b></p> <p>ZUCCA - CAROTE - PEPERONI - ALBICOCCHE ARANCE - CLEMENTINE - LIMONI - MANDARINI MELONI - PESCHE - POMPELMI</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effetti positivi su sistema immunitario, occhi e pelle</li> <li>• Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari</li> </ul>
<p><b>ROSSO</b></p> <p>BARBABIETOLA ROSSA - POMODORI - RAVANELLI ANGURIA - CILIEGIE - FRAGOLE - ARANCE ROSSE</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effetti positivi su tratto urinario e memoria</li> <li>• Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari</li> </ul>

# EVENTI SPORTIVI SVOLTI NEL PERIODO DI MAGGIO – GIUGNO .

## **SABATO 25 MAGGIO – DOMENICA 26 MAGGIO EVENTO : TUTTI IN FORMA**

Nei giorni 25-26 Maggio il Centro Commerciale le Zagare ha ospitato l'evento "TUTTI IN FORMA" a cui anche l'ASI FIAMMA S.VENERINA ha aderito. I volontari dei progetti "Play" e "Insieme Sport" si sono occupati di intrattenere i bambini e spiegare loro , nel modo più giocoso possibile , alcuni punti chiave per una corretta alimentazione.

Nello specifico sono state create delle aree giochi, in una di queste è stato allestito un " campo da calcio gonfiabile " dedicato ai bambini della scuola calcio ; alla fine dell'allenamento è stata regalata loro una merenda , (costituita da un frutto e una bottiglietta d'acqua) che , bambini stanchissimi dal gioco hanno apprezzato molto e che sicuramente avrà contribuito a fornirgli gli zuccheri e i Sali minerali utili per un rapido recupero di energia.

In un'altra area giochi è stata creata una piramide alimentare nella quale è stato spiegato ai bambini quali fossero gli alimenti sani e quali più dannosi, infine per renderli partecipi si è mostrato loro una piramide vuota nella quale erano loro stessi a dover collocare degli adesivi con gli alimenti raffigurati.

I nostri volontari hanno anche cercato di pubblicizzare l'alimentazione sana alle famiglie con bambini, omaggiandoli con un sacchetto di frutta, molte persone prese dalla fretta non volevano neanche restare un minuto ad ascoltare, molte altre avevano una risposta già pronta: "mio figlio non mangia la frutta". Ed è a questo punto che il lettore dovrebbe soffermarsi un attimo a riflettere, un bambino non distingue cosa fa bene e cosa no, ed i primi ad occuparsi della sua alimentazione dovrebbero essere proprio i genitori , ma spesso presi dalla premura è più semplice dare al proprio figlio una merendina di dubbia provenienza, piuttosto che sbucciargli una mela.

Noi volontari abbiamo un compito fondamentale, diffondere consapevolezza sia agli adulti che ai più piccoli, ed organizzare eventi come questo per invitare più persone possibili a fare sport e a mangiare bene.





## **DOMENICA 2 GIUGNO : 15°edizione FESTA DELLO SPORT**

La festa dello sport è un evento che si tiene ogni anno in cui ogni associazione ha uno stand a sua disposizione per promuovere la propria disciplina.

Quest'anno la festa dello sport è stata organizzata nel lungomare Ognina di Catania. L'evento è iniziato con la presentazione del sindaco Salvo Pogliese, l'apertura dei giochi è stata ufficializzata dall'accensione della fiamma olimpica da parte di un'atleta famosa. Anche i volontari dell'ASD ASI FIAMMA S.VENERINA" hanno preso parte a questo evento, che ha raccolto un gran numero di partecipanti tra cui bambini. I nostri progetti, come già specificato altre volte, hanno lo scopo di incentivare proprio i più piccoli a fare sport e ad abbinare a questo una sana e corretta alimentazione che possa consentire loro una sana crescita psico-fisica, quindi non poteva esserci occasione migliore! Per cui anche questa volta il nostro obiettivo è stato raggiunto!





# I VALORI DELLO SPORT





### GIOCARE

- PER DIVERTIRSI
- CON LEALTA'
- ATTENENDOSI ALLE REGOLE

### RISPETTARE

- COMPAGNI, AVVERSARI, ARBITRI E SPETTATORI

### RIFIUTARE

- DOPING
- RAZZISMO
- VIOLENZA

### **CONTATTI:**

Via Vittorio Emanuele, 73

95010 Santa Venerina (CT)

**TEL.** 095 8267383 – 3474820301

**Email:** [asifiamma@gmail.com](mailto:asifiamma@gmail.com)

**SITO WEB:** <http://asifiamma-santavenerina.netsons.org/>