

# Il piacere più puro

Lorenz Pauli è Maria Stalder



## **Ava e Vitus scoprono l'acqua potabile**

L'autore Lorenz Pauli e l'illustratrice Maria Stalder hanno creato una storia il cui vero protagonista è la tanto scontata acqua.

Insieme ad Ava e a Vitus i bambini scoprono in modo fantasioso il puro piacere dissetante del prezioso elemento acqua.

L'acqua è un'alternativa alle bevande zuccherate a basso costo e priva di calorie e contribuisce in maniera significativa a mantenere un peso corporeo sano. La campagna «bevi acqua» di Promozione Salute Svizzera si prefigge di motivare in particolar modo i bambini e i ragazzi a scegliere l'acqua come bevanda.

**Bevi acqua!**

**L'acqua fa bene, è buona ed economica!**

Cari genitori,

questo libro invita voi e i vostri figli a scoprire insieme ad Ava e Vitus l'acqua potabile quale favolosa bevanda dissetante.

**Ulteriori informazioni:**

[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)

[www.fontesanrubinetto.ch](http://www.fontesanrubinetto.ch)

**Materiale didattico complementare per pedagoghi:**

[www.promozionesalute.ch/storia-d-acqua](http://www.promozionesalute.ch/storia-d-acqua)

**Ordinazione:**

[www.promozionesalute.ch/shop](http://www.promozionesalute.ch/shop)

# Il piacere più puro

Una storia d'acqua

di

Lorenz Pauli

illustrazioni di

Maria Stalder

Traduzione di


Gabriella de'Grandi



Lorenz Pauli (testo) / Maria Stalder (immagini): Il piacere più puro. Una storia d'acqua  
Copyright © 2014 di Promozione Salute Svizzera – Tutti i diritti riservati

Riproduzione del contenuto, anche di estratti del medesimo e tramite procedura fotomeccanica, soltanto con il consenso dell'editore.

Tipografia: Manuel Süess, Zurigo / Litografia: Photolitho AG, Gossau-Zurigo  
Stampa: GCC Grafisches Centrum Cuno, Calbe / ISBN: 978-3-9523709-4-0 / 1ª tiratura 2014

 Promozione Salute  
Svizzera

Vitus sta cercando il suono più bello.  
Racconta ad Ava la sua ultima idea: un organo di canne.

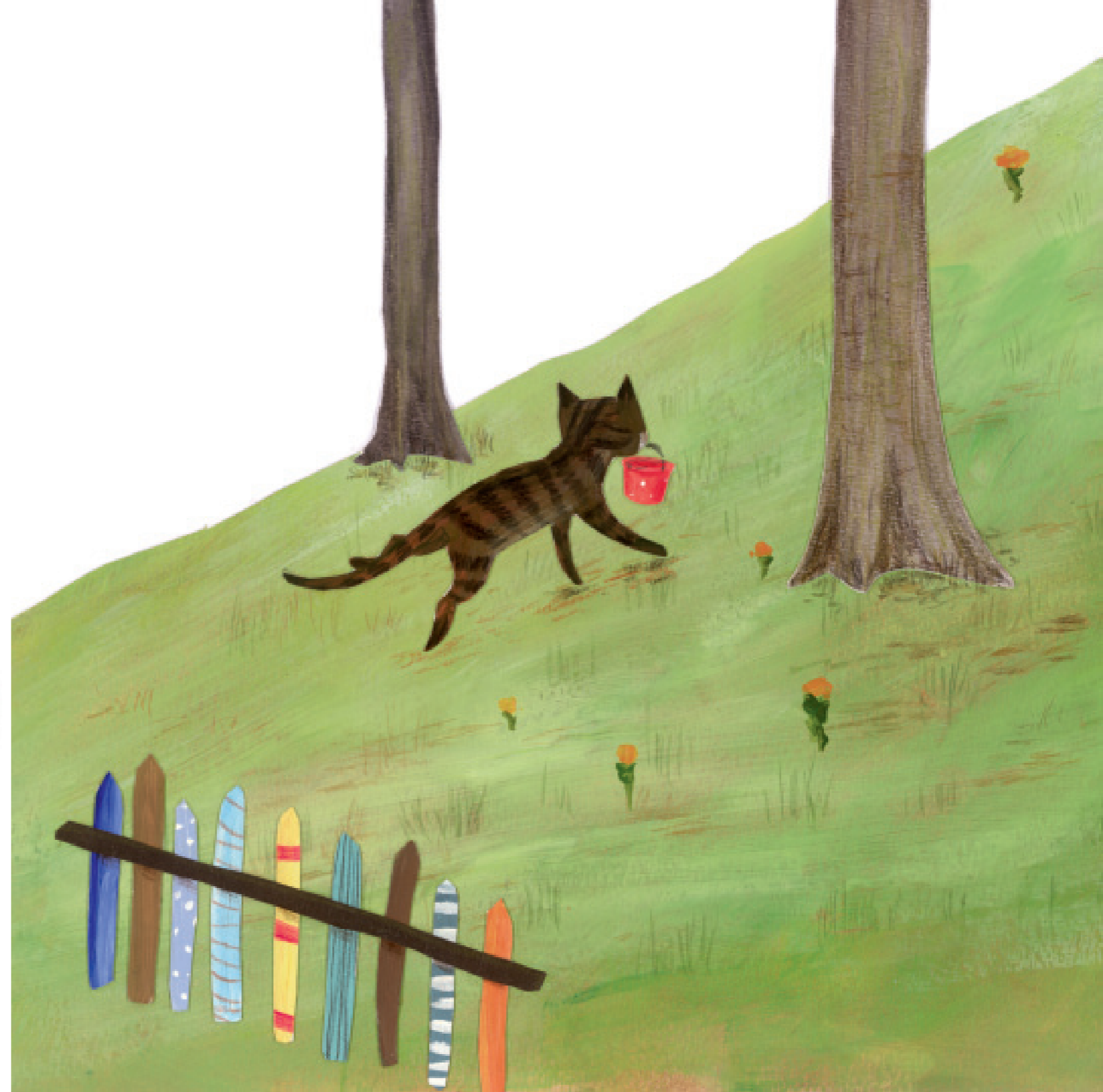
Vitus continua a fabbricare strumenti:  
i flauti a imbuto, il corno a chiavi, un violino di pietra e lo xilofono di travi.  
Per Ava ha inventato anche la chitarra-secchiello.  
Fa sempre esperimenti.



Finalmente il nuovo organo è pronto. Vitus lo prova.  
Un rombo di cento note! E sembra ...  
Sembra un gran rutto. Vitus è deluso.



Ava vuole che sia di nuovo allegro.  
Per fargli dimenticare l'organo che rutta, gli farà un regalo.  
«Se non hai niente, un regalo lo devi trovare o inventare»,  
pensa Ava, e si mette in cammino.







«Troverò un tesoro per Vitus», decide Ava.  
«E se non sai dov'è, puoi cercarlo dappertutto».  
Scava, scava, ed ecco che vede un luccichio.

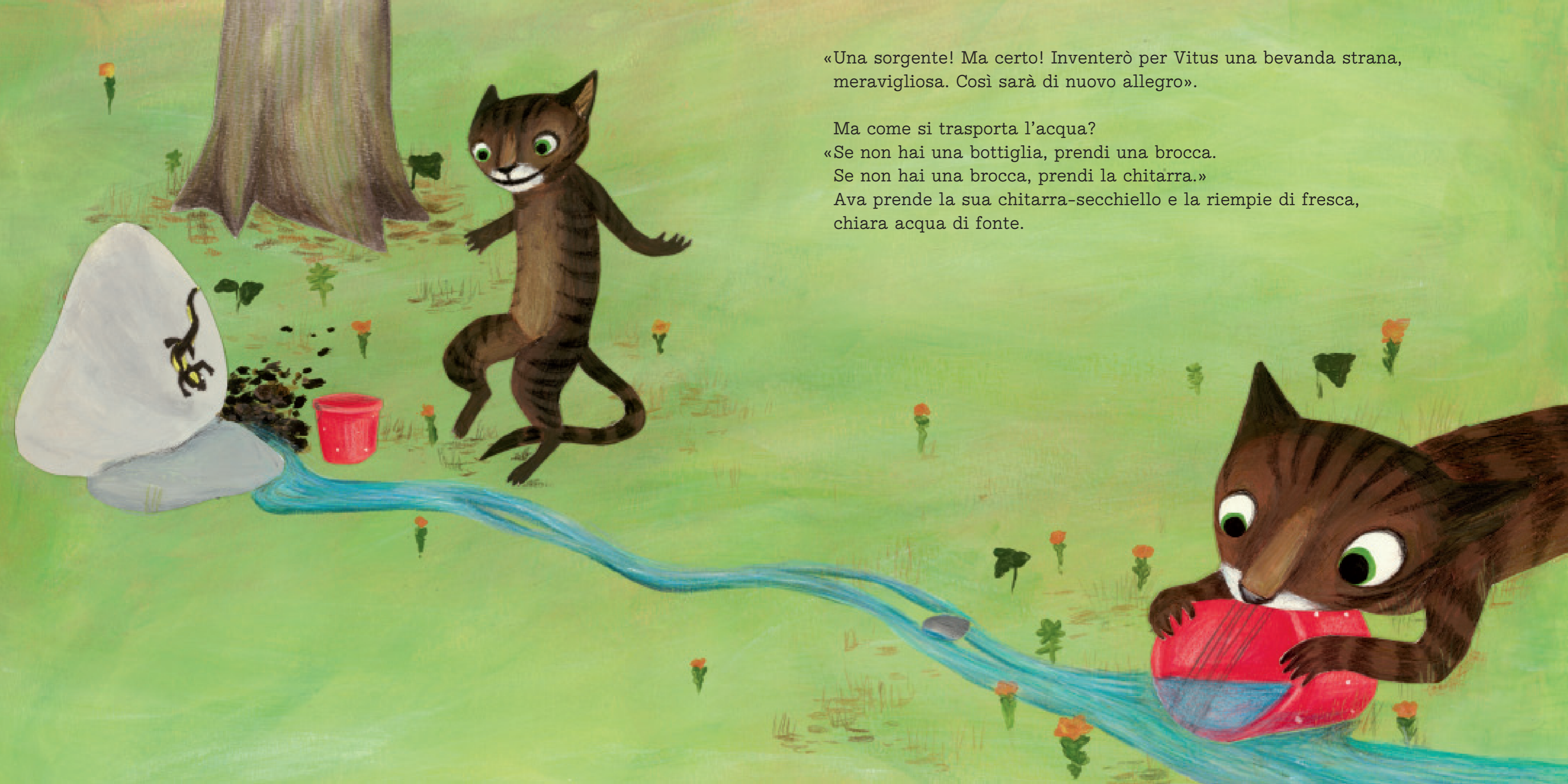
«Una sorgente! Ma certo! Inventerò per Vitus una bevanda strana, meravigliosa. Così sarà di nuovo allegro».

Ma come si trasporta l'acqua?

«Se non hai una bottiglia, prendi una brocca.

Se non hai una brocca, prendi la chitarra.»

Ava prende la sua chitarra-secchiello e la riempie di fresca, chiara acqua di fonte.







Al ritorno Ava raccoglie erbe, radici e fiori.





L'acqua fuma e bolle,  
Ava inventa una ricetta:  
acqua chitarrina,  
caladio ed erba cipollina.  
Ava annusa: «Che schifo!»

Un altro tentativo:  
acqua chitarrina,  
bulbi e foglie grasse  
di corteccia celestina.  
Ava assaggia: «Schifo schifo!»

Ava non si arrende:  
acqua chitarrina,  
ricci a spruzzi e vento di cucina.  
Ava beve un sorso  
e rutta come l'organo.  
«Schifo schifo schifo!»

Ava si mette a sedere, delusa:  
«Voglio fare una bevanda  
che sia strana e meravigliosa.  
Ma è tutto orribile e disgustoso.  
Cosa manca per riuscire?»

Vitus compare all'improvviso.  
È molto eccitato:  
«Credo di essere sulla pista buona  
per trovare i suoni più belli!  
Ho smontato l'organo.  
La cosa più semplice è la migliore!  
Il suono più bello esiste già.  
Devo solo trovarlo.»

Ava riflette.  
«Sì. Tu hai continuato a cercare.  
Ma non avresti dovuto cercare più lontano.  
Avresti dovuto cercare più vicino ...»

Ora Ava è raggiante:  
«Cercare più vicino!»



Ava prende la chitarra-secchiello e dà a Vitus il resto dell'acqua di fonte.  
«Ecco, Vitus! La cosa più semplice è la migliore. Ti regalo una bevanda  
preparata secondo un'antichissima ricetta:

Nubi, vento, pioggia a catinelle  
scorre, spruzza, ne combina delle belle  
pietre e crepacci la vedono passare  
sulla nuda roccia non vuole riposare  
nel monte poi sul prato sale sempre più su  
sgorga fresca fonte e non si ferma più.»

Vitus beve di gusto:  
«Sì! Chiara e pura ... Il piacere più puro! Peccato, è già finita.»





Ava ride: «Ho un'idea. Vieni ...  
Prendi le canne del tuo organo!»





«Adesso funziona! Porta bicchieri e bottiglie!»





Che Vitus abbia trovato il suono più bello?  
La risata di Ava.



### **Bevi acqua – per un peso corporeo sano**

La quantità di bevande zuccherate consumate è un fattore importante da considerare nell'ottica di un'alimentazione equilibrata e di un peso corporeo sano di bambini e ragazzi.

Bere acqua fa bene: molti lo sanno e in Svizzera l'uso dell'acqua come bevanda quotidiana è molto diffuso, tranne tra i bambini e i ragazzi, i quali consumano di preferenza bevande zuccherate, succhi di frutta e drink energetici, con conseguenze negative sul peso corporeo e sulla salute dei denti.

**Un litro di bevanda zuccherata contiene fino a 500 chilocalorie (kcal), pari a circa 1/3 del fabbisogno energetico giornaliero di un bambino di 5 – 7 anni.**

### **Raccomandazioni svizzere**

Abituare i bambini fin da piccolissimi a consumare acqua o tè senza zucchero per dissetarsi. Le bevande zuccherate e le varianti light e zero possono essere consumate occasionalmente, ma devono costituire una chiara eccezione.

## Quanto zucchero c'è dentro?

A causa dell'elevato valore energetico, i bambini non dovrebbero consumare più di una bevanda zuccherata al giorno, in aggiunta all'acqua.

Ad esempio:

1 tazza (2dl) di cioccolata                      6 zollette di zucchero      oppure

1 bicchiere (2dl) di sciroppo                      7 zollette di zucchero      oppure

1 bicchiere (2 dl) di succo d'arancia (senza zucchero aggiunto)      5 zollette di zucchero      oppure

1 bicchiere (2 dl) di succo di mela (senza zucchero aggiunto)      6 zollette di zucchero      oppure

1 bicchiere (2 dl) di limonata                      6 zollette di zucchero

Qui sopra si tiene conto esclusivamente delle bevande e non dello zucchero contenuto nei cibi quali i cereali per la colazione, gli yogurt, i dessert, il cioccolato e i dolciumi, che va sommato a parte.

Lo zucchero fornisce calorie «vuote»; ciò significa che, a parte energia, non contiene sali minerali né vitamine e nemmeno fibre alimentari. Un consumo di zucchero elevato e regolare può nuocere alla salute e causare sovrappeso.

## Bevi acqua – alcuni suggerimenti per i bambini

Le abitudini alimentari si consolidano già durante l'infanzia, perciò è importante abituare subito i bambini a consumare acqua e a considerarla la bevanda preferita.

**L'acqua non deve mai mancare!** Mettete l'acqua in tavola a ogni pasto.

**I bambini hanno bisogno d'acqua.** Durante il giorno mettete l'acqua a disposizione dei bambini affinché possano servirsene facilmente.

**Bevete il primo sorso!** Date il buon esempio e bevete molta acqua.

**L'acqua mantiene in forma!** Quando i vostri bambini giocano o fanno sport fuori casa, date loro dell'acqua da portarsi dietro.

**Bevete acqua in compagnia!** Ricordate a voi stessi e agli altri di bere acqua.

## Acqua potabile svizzera – un bene prezioso a disposizione di tutti

In Svizzera, l'acqua di rubinetto è qualitativamente eccellente e quasi gratuita!

**Qualità.** In Svizzera l'acqua potabile è di altissima qualità, non contiene germi né sostanze nocive, come prescritto dalla legge sulle derrate alimentari. La nostra acqua potabile è soggetta a regolari controlli.

**Ambiente.** L'acqua potabile costituisce un'alternativa sostenibile all'acqua minerale: il bilancio economico mostra la chiara convenienza dell'acqua potabile, che per arrivare al consumatore attraverso il rubinetto necessita di un'energia fino a 1000 volte inferiore rispetto all'acqua minerale importata da lontano.

**Costi.** L'acqua di rubinetto è circa 500 volte più conveniente dell'acqua minerale.

Fonte e ulteriori informazioni: [www.acquapotabile.ch](http://www.acquapotabile.ch)







ISBN 978-3-9523709-4-0

La vita è una cosa meravigliosa, e vivere mette sete.  
Ava e Vitus lo hanno capito:  
l'acqua è piacere puro!



Promozione Salute  
Svizzera