

RACCOMANDAZIONI PER L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

MERENDE – PRANZI AL SACCO - BEVANDE

Raccomandazioni elaborate da un gruppo di lavoro interdisciplinare costituito da:

Ufficio del medico
cantonale



Dipartimento della sanità
e della socialità

Sezione delle scuole comunali
Sezione dell'insegnamento medio



Dipartimento dell'educazione,
della cultura e dello sport

Servizio dentario
scolastico

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Società Suisse d'Odontologie et Stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Swiss Dental Association

SSO

Sezione Ticino

Conferenza cantonale
dei genitori



Nell'ambito del "Programma alimentazione equilibrata e movimento", con il sostegno di



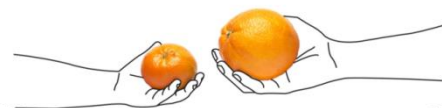
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Perché delle raccomandazioni?

- I bambini e i ragazzi mangiano e bevono anche a scuola (merende, pranzi, ecc.)
- Disporre a livello cantonale di indicazioni chiare e condivise per tutti gli ordini scolastici
- Mettere a disposizione delle famiglie informazioni basate sulle conoscenze attuali con idee e suggerimenti concreti

Raccomandazioni per la merenda

- **Perché e quando fare merenda?**
 - ✓ È una ricarica di energia
 - ✓ Permette di rimanere concentrati e arrivare non troppo affamati ai pasti principali (evitando di sgranocchiare)
 - ✓ Idealmente, farla solo se si ha fame e 2 ore prima del pasto principale per non rovinare l'appetito
- **Come comporre una merenda equilibrata?**
 - ✓ sempre **acqua** o una bevanda non zuccherata
 - ✓ una porzione di **frutta e/o verdura**, preferibilmente locale e di stagione
 - ✓ eventualmente, a seconda dell'attività fisica, della fame e del bisogno, può essere completata da un **farinaceo** (pane, fette biscottate, ecc.), un **latticino**, una manciata di **frutta a guscio non salata** (noci, mandorle, ecc.) oppure una combinazione di essi



Materiale informativo sulla merenda

CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA

Quando e perché fare merenda?

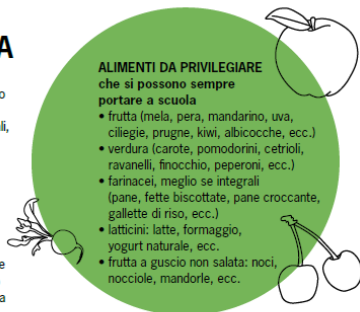
La merenda è una ricarica di energia, soprattutto quando ci si muove tanto. Permette di rimanere concentrati e arrivare in forma e senza troppa fame ai pasti principali, evitando di sgranocchiare continuamente. Tuttavia, la merenda va fatta unicamente quando si ha fame e, idealmente, almeno 2 ore prima del pasto principale successivo per non rovinare l'appetito.

Come comporre una merenda equilibrata?

- Sempre acqua o una bevanda non zuccherata
- Una porzione di frutta e/o verdura
- Eventualmente, a seconda dell'attività fisica, della fame e del bisogno, può essere completata da un farinaceo (pane, fette biscottate, ecc.), un latticino, una manciata di frutta a guscio non salata (noci, mandorle, ecc.) o una combinazione di essi.

Colazione e merenda di metà mattina

La colazione è un pasto fondamentale e andrebbe incoraggiata. Tuttavia capita di non mangiare o di non mangiare a sufficienza prima di recarsi a scuola. In questi casi la merenda di metà mattina è importante. Questi due momenti dovrebbero essere complementari: se a colazione si beve solo del latte (latticino), a metà mattina si dovrebbe completare con un frutto, o una verdura, e un farinaceo. In questo modo si consuma un alimento di ogni gruppo alimentare che compone un pasto equilibrato.



IDEE PRATICHE E VELOCI PER MERENDE DA PORTARE A SCUOLA

	Panino al latte con fragole		Pane croccante con formaggio e peperoni
	Pera		Kiwi
	Uva		Carote a bastoncini
	Pane integrale e pomodorini		Ciliegie
	Galette di riso al naturale e mandarini		

Raccomandazioni (quando, perché e come fare merenda)

Alimenti da privilegiare, per variare e da limitare

Idee pratiche e veloci per merende da portare a scuola

Idee per merende da consumare a casa

Raccomandazioni per il pranzo al sacco

- Anche se al sacco il pranzo deve essere equilibrato e composto come un pasto principale:
 - ✓ 1 porzione di **verdura (e/o frutta)**
 - ✓ 1 porzione di **farinacei**
 - ✓ 1 porzione di un alimento **ricco di proteine**
 - ✓ **acqua** o bevande non zuccherate a volontà



Materiale informativo sui pranzi al sacco

CONSIGLI PER UN PRANZO AL SACCO EQUILIBRATO

Un pranzo al sacco, come un qualsiasi altro pasto, deve essere completo ed equilibrato.

Un pasto principale equilibrato è composto da 3 gruppi alimentari.

ACQUA IN ABBONDANZA!
unica bevanda necessaria al nostro organismo

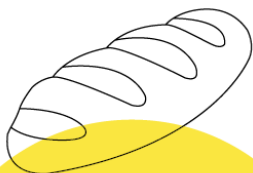


UNA PORZIONE DI FARINACEI

meglio se integrali

- pane
- riso
- pasta
- cuscus
- ecc.

Le quantità variano a dipendenza dall'età, dai bisogni individuali e dalla durata e intensità dell'attività fisica.







VERDURA E FRUTTA IN ABBONDANZA preferibilmente locale e di stagione

- verdura nei panini (es. insalata, pomodori, ravanelli, ecc.)
- bastoncini di verdura cruda (es. peperoni, carote, ecc.)



IDEE PER PRANZI AL SACCO

Pranzi al sacco preparati a casa in modo appropriato (con alimenti non scaduti, ben lavati, mantenuti alle temperature raccomandate e un'igiene personale, degli ambienti e degli utensili corretta), possono essere consumati a scuola o in gita.

	<p>Panino campagnolo</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane ai semi - uovo sodo - spinaci freschi - ravanelli <ul style="list-style-type: none"> - salsa rosa leggera: cucchiaino di yogurt naturale e cucchiaino di ketchup
	<p>Panino delle alpi</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane multicereale - 2 pezzetti di fontina - carote - zucchini <ul style="list-style-type: none"> - salsa leggera: cucchiaino di yogurt naturale con erbetta (grazzenolo, erba cipollina, ecc.) o spezie (curry, paprica, ecc.)
	<p>Panino raffinato</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane casereccio - 4 fettine di carne secca o 2 fette di prosciutto cotto - rucola <ul style="list-style-type: none"> - pomodoro - cucchiaino di formaggio fresco
	<p>Panino vegetariano</p> <ul style="list-style-type: none"> - pane integrale - insalata verde - carote - hummus

Raccomandazioni (come comporre un pranzo al sacco)

Idee per pranzi al sacco (panini, insalate, ecc.)

Raccomandazioni per le bevande

- Bere durante e tra i pasti permette il buon funzionamento dell'organismo
- Mal di testa e difficoltà a concentrarsi possono essere causati da un apporto insufficiente di acqua
- L'acqua è la miglior bevanda. Anche le tisane alle erbe, alla frutta o alle spezie non zuccherate possono contribuire a raggiungere le raccomandazioni:
 - ✓ 4 - 6 anni = circa 8 dl di acqua al giorno
 - ✓ 7 - 9 anni = circa 9 dl di acqua al giorno
 - ✓ 10 - 12 anni = circa 1 l di acqua al giorno
 - ✓ dai 13 anni = circa 1-2 l di acqua al giorno



- Tutte le informazioni, i materiali, nonché ulteriori approfondimenti sono disponibili sul sito:

www.ti.ch/merende

- **Contatti**

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Via Dogana 16 - 6500 Bellinzona

E-mail: dss-spvs@ti.ch

Telefono: +41 (0)91 814 30 50

GRAZIE!