

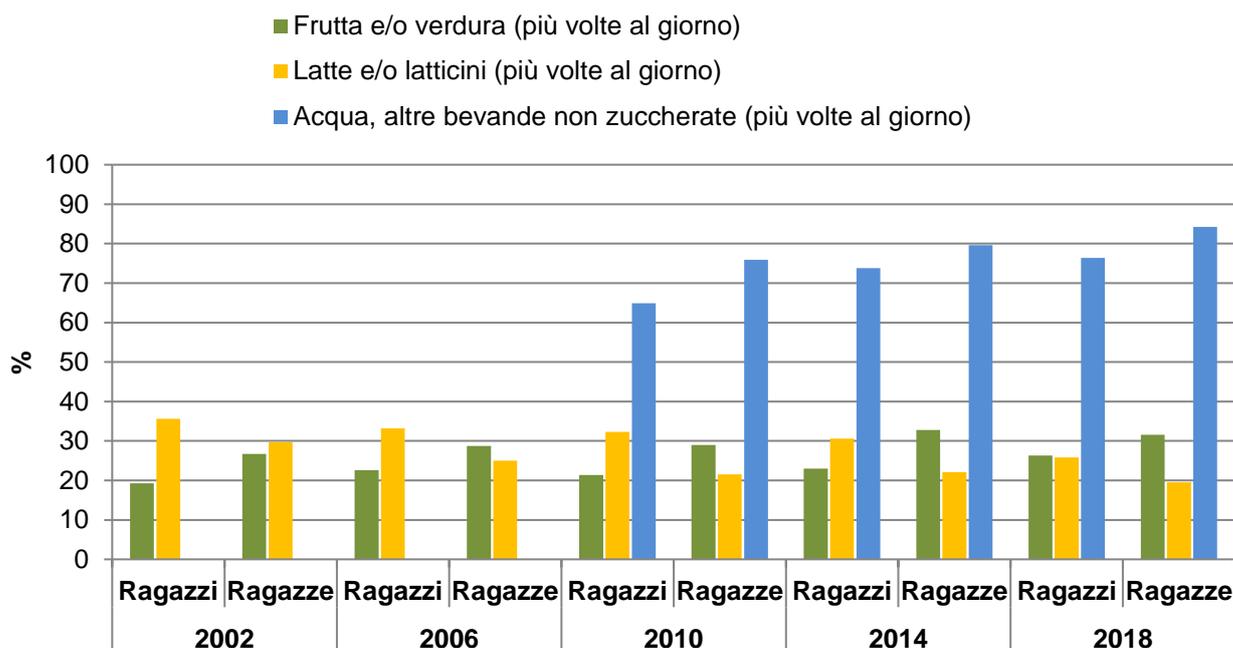
## Comportamenti alimentari, giovani 11-15 anni

La scheda suddivide i dati e i commenti inerenti i comportamenti alimentari in due gruppi, quelli relativi al [consumo di alimenti necessari](#) in un'alimentazione equilibrata (frutta e verdura, latte e latticini, carne pesce e acqua) e quelli inerenti [alimenti non necessari](#), da consumare con moderazione come chips, hamburger o bevande zuccherate.

### Alimenti necessari in un'alimentazione equilibrata

#### Consumo di alimenti tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2002-2018

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione fra i giovani ticinesi dagli 11 ai 15 anni sono poco rispettate.

Anche se l'inchiesta non permette di determinare quante porzioni di frutta e verdura sono consumate in totale, solamente una minoranza dei giovani mangia più volte al giorno frutta e/o verdura quando invece frutta e verdura andrebbero consumate nell'ordine delle 5 porzioni al giorno (idealmente 3 di verdura e 2 di frutta). Nel 2018 in Ticino sono il 29 % dei giovani a consumare frutta e/o verdura più volte al giorno, più le ragazze (31.6%) che i ragazzi (26.3%).

Latte e/o latticini sono consumati più volte al giorno solo dal 25.8% dei ragazzi e dal 19.5% delle ragazze, quando le raccomandazioni emanate dalla Società Svizzera di Nutrizione sottolineano

l'importanza di consumarne almeno 3 porzioni al giorno per assicurare un corretto apporto di calcio.

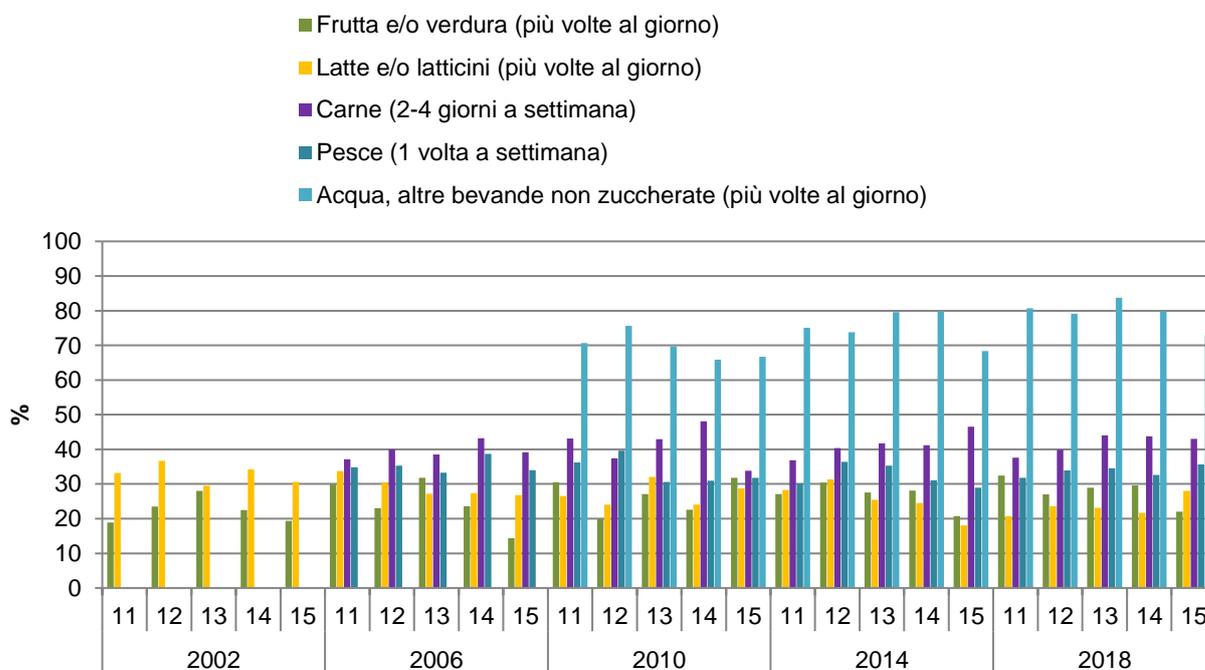
Dal 2002 al 2018, la percentuale di ragazzi e ragazze che consuma più volte al giorno frutta e/o verdura tende ad aumentare, anche se di poco mentre per il consumo di latte e/o latticini non si vede alcuna evoluzione significativa nel corso degli anni.

Dal 2010 al 2018 la percentuale di giovani che consuma acqua e altre bevande non zuccherate più volte al giorno è passata dal 64.9% al 76.4% per i ragazzi e dal 70.6% al 84.2% per le ragazze.

Le ragazze consumano acqua e altre bevande senza zucchero più volte al giorno più spesso rispetto ai ragazzi (84.2% rispetto a 76.4%). Anche il consumo più volte al giorno di frutta e/o verdura è più elevato tra le ragazze che tra i ragazzi (31.6% rispetto a 26.3%).

### Consumo di alimenti tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2002-2018

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Anche a livello di età si notano delle differenze, con gli undicenni che consumano maggiormente bevande come acqua più volte al giorno (80.7% nel 2018) rispetto ai quindicenni (73% nel 2018). Questa tendenza si riscontra anche nel 2014.

#### Alimenti non necessari in un'alimentazione equilibrata

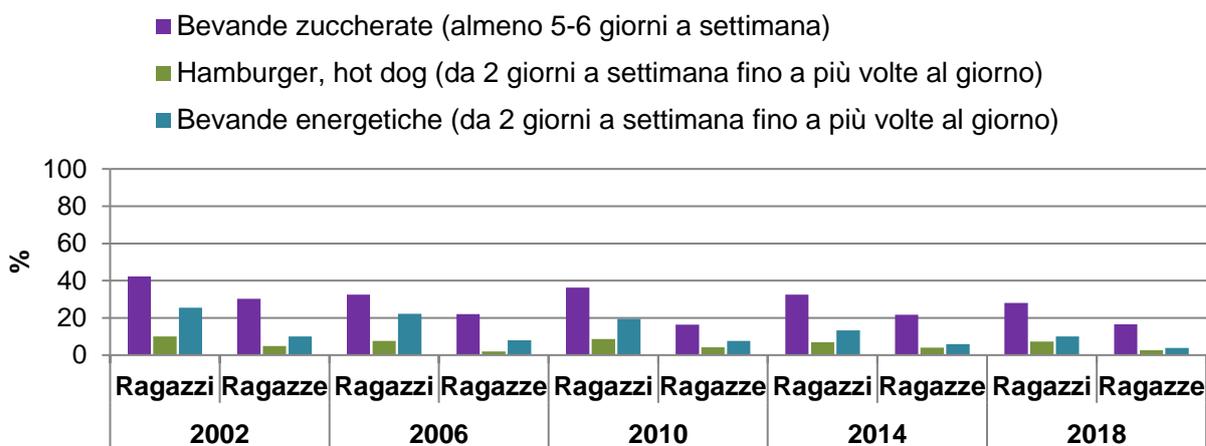
Per confrontare il consumo di alimenti non necessari in un'alimentazione equilibrata, si è utilizzata la variabile "almeno 5-6 giorni a settimana" per le bevande zuccherate e "da 2 giorni a settimana fino a più volte al giorno" per le bevande energetiche (es.: Red Bull) e per hamburger/hot dog.

Per le bevande zuccherate si è scelto di utilizzare la variabile "almeno 5-6 giorni a settimana" per evidenziare l'alta frequenza di consumo. Per le bevande energetiche e hamburger/hot dog si è valutato il consumo settimanale di questi alimenti più in generale, con la variabile "da 2 giorni a

settimana fino a più volte al giorno”, frequenza che supera le raccomandazioni di consumo della Società Svizzera di Nutrizione, avendo come conseguenza un possibile eccesso di consumo di grassi (hamburger/hot dog) e di zuccheri e caffeina (bevande energetiche, sconsigliate per i più giovani).

### Consumo di alimenti tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2002-2018

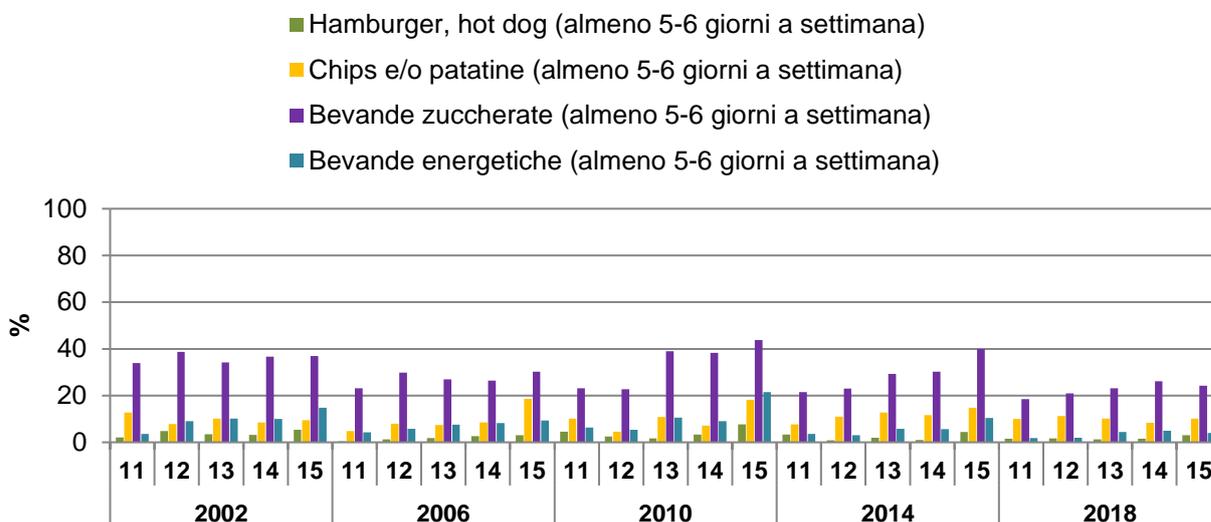
Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Per quanto riguarda gli alimenti da consumare con moderazione si nota subito come le bevande zuccherate sono consumate quasi quotidianamente (almeno 5/6 giorni a settimana) dal 22.3% dei ragazzi e delle ragazze tra gli 11 e i 15 anni in Ticino (ragazzi: 28%; ragazze: 16.6%). Non è possibile sapere se questo consumo quotidiano sia cumulativo con altri comportamenti alimentari non corretti, come il consumo di hamburger, hot dog, chips e/o patatine, bevande energetiche.

### Consumo di alimenti tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2002-2018

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Chips e patatine sono consumate almeno 5-6 giorni a settimana dal 10.8% dei ragazzi e dal 9.2% delle ragazze mentre risulta minore il consumo quasi quotidiano di hamburger o hot dog (li consumano almeno 5-6 giorni a settimana il 2.2% dei ragazzi e lo 0.9% delle ragazze). Per il dettaglio vedi tabella 1.

In generale sono più i ragazzi che le ragazze ad assumere comportamenti alimentari non favorevoli alla salute in quanto consumano con più frequenza delle ragazze sia chips e/o patatine, sia hamburger/hot dog sia bevande zuccherate sia bevande energetiche. In questo modo probabilmente cumulano l'assunzione di più alimenti che andrebbero invece consumati con moderazione (massimo 1 porzione al giorno di uno di questi alimenti).

Con il crescere dell'età si rileva una tendenza al rialzo del consumo di alcuni alimenti cosiddetti sfavorevoli. Questa crescita è evidente ad esempio per il consumo di bevande zuccherate almeno 5-6 giorni a settimana che nel 2018 passa dal 18.5% negli 11enni al 24.2% nei 15enni. La tendenza a consumare più frequentemente bevande zuccherate con l'avanzare dell'età è confermata anche dalle rilevazioni passate. Questo aumento si riscontra anche per il consumo di bevande energetiche almeno 5-6 giorni a settimana che nel 2018 passa da un 1.8% degli undicenni a un 4% dei quindicenni ma non per il consumo di chips e/o patatine che rimane più o meno stabile, attorno al 10%.

Dati analitici

Consumo di alimenti necessari in un'alimentazione equilibrata

**Tab.1 - Consumo di alimenti, giovani 11-15 anni, per sesso, Ticino, 2002-2018**

	Ragazzi		Ragazze		Totale	
	%	N	%	N	%	N
<b>2018</b>						
Frutta e/o verdura (più volte al giorno)	26.3	197	31.6	235	29.0	432
Latte e/o latticini (più volte al giorno)	25.8	193	19.5	145	22.7	338
Chips e/o patatine (almeno 5-6 giorni a settimana)	10.8	79	9.2	68	10.0	147
Carne (2-4 giorni a settimana)	42.8	315	40.1	296	41.5	611
Pesce (1 volta a settimana)	33	241	33.8	248	33.4	489
Bevande zuccherate (almeno 5-6 giorni a settimana)	28.0	206	16.6	123	22.3	329
Bevande energetiche (almeno 5-6 giorni a settimana)	5.3	39	1.4	10	3.3	49
Acqua, altre bevande non zuccherate (più volte al giorno)	76.4	566	84.2	624	80.3	1190
Hamburger, hot dog (almeno 5-6 giorni a settimana)	2.2	16	0.9	7	1.6	23
<b>2014</b>						
Frutta e/o verdura (più volte al giorno)	23.0	181	32.8	239	27.7	420
Latte e/o latticini (più volte al giorno)	30.6	241	22.1	161	26.5	402
Chips e/o patatine (almeno 5-6 giorni a settimana)	13.2	103	8.7	63	11.1	166
Carne (2-4 giorni a settimana)	39.6	309	41.6	300	40.6	609
Pesce (1 volta a settimana)	32.9	255	32.5	232	32.7	487
Bevande zuccherate (almeno 5-6 giorni a settimana)	32.5	251	21.7	157	27.3	408
Bevande energetiche (almeno 5-6 giorni a settimana)	6.9	53	3.0	22	5.0	75
Acqua, altre bevande non zuccherate (più volte al giorno)	73.8	576	79.6	576	76.5	1152
Hamburger, hot dog (almeno 5-6 giorni a settimana)	2.6	20	1.3	9	1.9	29
<b>2010</b>						
Frutta e/o verdura (più volte al giorno)	21.4	107	29.0	152	25.2	259
Latte e/o latticini (più volte al giorno)	32.3	162	21.5	113	26.8	275
Chips e/o patatine (almeno 5-6 giorni a settimana)	10.8	54	6.7	35	8.7	89
Carne (2-4 giorni a settimana)	44.3	220	39.7	206	41.9	426
Pesce (1 volta a settimana)	33.5	165	35.4	184	34.5	349
Bevande zuccherate (almeno 5-6 giorni a settimana)	36.2	178	26.3	136	31.1	314
Bevande energetiche (almeno 5-6 giorni a settimana)	12.8	63	4.6	24	8.6	87
Acqua, altre bevande non zuccherate (più volte al giorno)	64.9	322	75.9	397	70.6	719
Hamburger, hot dog (almeno 5-6 giorni a settimana)	4.7	23	1.9	10	3.3	33
<b>2006</b>						
Frutta e/o verdura (più volte al giorno)	22.6	124	28.7	169	25.8	293
Latte e/o latticini (più volte al giorno)	33.2	182	25.0	147	29.0	329
Chips e/o patatine (almeno 5-6 giorni a settimana)	9.1	50	7.7	45	8.4	95
Carne (2-4 giorni a settimana)	36.7	199	43.2	252	40.1	451
Pesce (1 volta a settimana)	33.8	183	37.3	218	35.6	401
Bevande zuccherate (almeno 5-6 giorni a settimana)	32.5	176	21.9	126	27.0	302
Bevande energetiche (almeno 5-6 giorni a settimana)	10.8	59	3.4	20	7.0	79
Acqua, altre bevande non zuccherate (più volte al giorno)*						
Hamburger, hot dog (almeno 5-6 giorni a settimana)	2.9	16	0.9	5	1.9	21
<b>2002</b>						
Frutta e/o verdura (più volte al giorno)	19.3	113	26.7	148	22.9	261
Latte e/o latticini (più volte al giorno)	35.6	209	29.7	165	32.7	374
Chips e/o patatine (almeno 5-6 giorni a settimana)	12.9	76	6.1	34	9.6	110
Carne (2-4 giorni a settimana)**						
Pesce (1 volta a settimana)**						
Bevande zuccherate (almeno 5-6 giorni a settimana)	42.3	244	29.3	162	36.0	406
Bevande energetiche (almeno 5-6 giorni a settimana)	12.8	74	6.2	34	9.5	108
Acqua, altre bevande non zuccherate (più volte al giorno)*						
Hamburger, hot dog (almeno 5-6 giorni a settimana)	5.2	30	2.0	11	3.6	41

NB:\* Le inchieste del 2002 e 2006 non includevano una domanda sull'acqua e altre bevande non zuccherate

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

## Consumo di alimenti necessari in un'alimentazione equilibrata

**Tab. 2 - Consumo di alimenti, giovani 11-15 anni, per classi di età, Ticino, 2002-2018, in %**

2018	Classi di età				
	11	12	13	14	15
Frutta e/o verdura (più volte al giorno)	32.4	27.0	28.9	29.6	22.0
Latte e/o latticini (più volte al giorno)	20.7	23.6	23.1	21.7	28.0
Carne (2-4 giorni a settimana)	37.6	39.9	44.0	43.8	43.0
Pesce (1 volta a settimana)	31.8	33.9	34.6	32.6	35.7
Acqua, altre bevande non zuccherate (più volte al giorno)	80.7	79.1	83.7	79.8	73.0
<b>2014</b>					
Frutta e/o verdura (più volte al giorno)	27.1	30.4	27.6	28.1	20.7
Latte e/o latticini (più volte al giorno)	28.3	31.3	25.4	24.5	18.1
Carne (2-4 giorni a settimana)	36.9	40.4	41.7	41.2	46.5
Pesce (1 volta a settimana)	30.1	36.4	35.3	31.1	28.9
Acqua, altre bevande non zuccherate (più volte al giorno)	75.1	73.8	79.6	79.8	68.4
<b>2010</b>					
Frutta e/o verdura (più volte al giorno)	30.5	19.9	27.1	22.6	31.8
Latte e/o latticini (più volte al giorno)	26.5	24.1	32.1	24.1	28.8
Carne (2-4 giorni a settimana)	43.1	37.4	42.9	48.1	33.8
Pesce (1 volta a settimana)	36.2	39.6	30.6	31.0	31.8
Acqua, altre bevande non zuccherate (più volte al giorno)	70.7	75.6	69.7	65.9	66.7
<b>2006</b>					
Frutta e/o verdura (più volte al giorno)	8.5	23.0	31.8	23.6	14.4
Latte e/o latticini (più volte al giorno)	33.7	30.5	27.2	27.4	26.8
Carne (2-4 giorni a settimana)	37.1	40.0	38.5	43.2	39.2
Pesce (1 volta a settimana)	34.8	35.3	33.3	38.7	34.0
Acqua, altre bevande non zuccherate (più volte al giorno)*					
<b>2002</b>					
Frutta e/o verdura (più volte al giorno)	18.9	23.5	28.0	22.5	19.4
Latte e/o latticini (più volte al giorno)	33.2	36.7	29.5	34.2	30.6
Carne (2-4 giorni a settimana)**					
Pesce (1 volta a settimana)**					
Acqua, altre bevande non zuccherate (più volte al giorno)*					

\* Le inchieste HBSC del 2002 e 2006 non includevano una domanda sull'acqua e altre bevande non zuccherate

\*\* Dato non disponibile perché l'inchiesta HBSC del 2002 indagava il consumo di carne insieme a quello di pesce

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

## Consumo di alimenti non necessari in un'alimentazione equilibrata

**Tab. 3 - Consumo di alimenti, giovani 11-15 anni, per classi di età, Ticino, 2002-2018, in %**

	Classi di età				
	11	12	13	14	15
<b>2018</b>					
Hamburger, hot dog (almeno 5-6 giorni a settimana)	1.5	1.7	1.2	1.5	3.0
Chips e/o patatine (almeno 5-6 giorni a settimana)	10.0	11.2	10.2	8.4	10.1
Bevande zuccherate (almeno 5-6 giorni a settimana)	18.5	20.9	23.1	26.2	24.2
Bevande energetiche (almeno 5-6 giorni a settimana)	1.8	2.0	4.4	4.9	4.0
<b>2014</b>					
Hamburger, hot dog (almeno 5-6 giorni a settimana)	3.3	0.9	2.0	1.0	4.4
Chips e/o patatine (almeno 5-6 giorni a settimana)	7.7	11.0	12.7	11.6	14.8
Bevande zuccherate (almeno 5-6 giorni a settimana)	21.5	23.0	29.3	30.3	40.0
Bevande energetiche (almeno 5-6 giorni a settimana)	3.6	3.0	5.8	5.6	10.4
<b>2010</b>					
Hamburger, hot dog (almeno 5-6 giorni a settimana)	4.5	2.5	1.7	3.3	7.7
Chips e/o patatine (almeno 5-6 giorni a settimana)	10.2	4.6	10.8	7.1	18.2
Bevande zuccherate (almeno 5-6 giorni a settimana)	23.1	22.7	39.0	38.3	43.8
Bevande energetiche (almeno 5-6 giorni a settimana)	6.3	5.4	10.6	9.1	21.5
<b>2006</b>					
Hamburger, hot dog (almeno 5-6 giorni a settimana)	0.5	1.3	1.8	2.6	3.1
Chips e/o patatine (almeno 5-6 giorni a settimana)	4.8	8.0	7.4	8.5	18.6
Bevande zuccherate (almeno 5-6 giorni a settimana)	23.1	29.9	27.0	26.4	30.2
Bevande energetiche (almeno 5-6 giorni a settimana)	4.3	5.8	7.5	8.2	9.3
<b>2002</b>					
Hamburger, hot dog (almeno 5-6 giorni a settimana)	2.1	4.8	3.4	3.2	5.3
Chips e/o patatine (almeno 5-6 giorni a settimana)	12.8	7.8	10.1	8.5	9.4
Bevande zuccherate (almeno 5-6 giorni a settimana)	34.0	38.7	34.2	36.7	36.9
Bevande energetiche (almeno 5-6 giorni a settimana)	3.6	9.1	10.2	10.0	14.8

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

### Definizione

**Percentuale di giovani dagli 11 ai 15 anni che mangiano una o più volte al giorno o non mangiano mai vari alimenti.**

Bisogna scegliere tra le seguenti risposte: Mai / Meno di una volta alla settimana / Una volta alla settimana / 2 a 4 giorni alla settimana / 6 a 5 giorni alla settimana / una volta al giorno / Più volte al giorno.

### Approfondimento

Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse: résultats de l'enquête Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps. Lausanne: Addiction Suisse, 2020

[Rapporto](#) di Dipendenze Svizzera.

### Fonte dei dati

Dipendenze Svizzera, Indagine "Health Behaviour in School-Aged Children" (HBSC), 2002-2014

Cfr. anche la scheda "[Nota metodologica](#)" relativa all'indagine HBSC

### Ultimo aggiornamento dei dati

Maggio 2023