



## Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento **da 1 a 12 anni**



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



---

# Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento **da 1 a 12 anni**

Guida pratica elaborata nell'ambito  
del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute".

Sesta edizione, settembre 2023

---

**Autore**

Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

**Concetto grafico e fotografia**

Sertus Image - Massagno

**Stampa**

Tipografia Torriani, Bellinzona

**Elaborazione degli alimenti e dei piatti**

Mirjam Trinkler, cuoca in dietetica dipl. AFC

**Edizioni**

Sesta edizione rivista e aggiornata

© 2023, Ufficio del medico cantonale, Bellinzona.

Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo del contenuto di questo opuscolo, previa indicazione della fonte.

# Indice

<b>L'equilibrio alimentare e i gruppi alimentari</b>	<b>2</b>	<b>Il piatto equilibrato</b>	<b>18</b>
Gruppo azzurro	4	<b>Merende equilibrate</b>	<b>19</b>
Bevande		<b>Esempi di giornate equilibrate</b>	<b>20</b>
Gruppo verde	6	<b>Abitudini positive per la vita quotidiana</b>	<b>24</b>
Frutta e verdura		<b>Domande e risposte</b>	<b>26</b>
Gruppo marrone	8	<b>Errori frequenti... come fare?</b>	<b>28</b>
Farinacei (cereali, patate, legumi)		<b>Miti e preconcetti su alimentazione e movimento</b>	<b>30</b>
Gruppo rosso	10	<b>Suggerimenti per una buona educazione alimentare e al gusto</b>	<b>32</b>
Latte e latticini	10	<b>Calendario della frutta e della verdura di stagione</b>	<b>34</b>
Carne, pesce, uova, tofu, seitan	12	<b>Il movimento</b>	<b>36</b>
Gruppo giallo	14	<b>Esempi di attività fisica</b>	<b>37</b>
Oli, materie grasse e frutta oleaginosa			
Gruppo blu	16		
Dolci e snack salati			

# L'equilibrio alimentare e i gruppi alimentari

**Non esiste un alimento che contenga tutti i nutrienti necessari al buon funzionamento dell'organismo. Per questo è importante seguire un'alimentazione equilibrata e variata. Gli alimenti vengono classificati in 6 gruppi alimentari a dipendenza delle loro caratteristiche nutrizionali e ognuno è rappresentato da un colore diverso. Da notare che tutti abbiamo bisogno degli stessi nutrienti (acqua, vitamine, sali minerali, carboidrati, proteine, grassi, ecc.) ma in quantità diverse.**

Tutti i 6 gruppi alimentari sono importanti e fanno parte di un'alimentazione equilibrata. Sull'arco di una giornata, sono però da consumare in quantità diverse.

Una giornata equilibrata per un bambino o una bambina è così composta:

## Gruppo azzurro **bevande**

ogni giorno da 0.6 a 1 l di acqua a dipendenza dell'età

## Gruppo verde **frutta e verdura**

5 porzioni di frutta e verdura (idealmente 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura)

## Gruppo marrone **farinacei**

3-4 porzioni di farinacei (cereali, patate e legumi), preferendo prodotti integrali

## Gruppo rosso

### **latte e latticini**

2-4 porzioni di latte e latticini (a dipendenza dell'età)

### **carne, pesce, uova, tofu, seitan**

1 porzione di carne, pesce, uova, tofu, seitan

## Gruppo giallo **materie grasse**

ogni giorno in piccole quantità (dai 2 ai 4 cucchiaini a dipendenza dell'età)

## Gruppo blu **dolci e snack salati**

con moderazione e in piccole quantità (massimo 1 volta al giorno)

**L'alimentazione equilibrata può essere rappresentata dalla piramide alimentare.**

Nelle prossime pagine sono illustrati nel dettaglio i 6 piani della piramide che corrispondono ai 6 gruppi alimentari. Le indicazioni delle porzioni si rifanno alle raccomandazioni alimentari della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) e sono dei valori medi di orientamento. Il fabbisogno effettivo varia da individuo a individuo e dipende da diversi elementi.

N.B.: Le fotografie presenti in questo opuscolo mostrano le porzioni di riferimento medie per la fascia d'età 4-6 anni.



© Società Svizzera di Nutrizione SSN, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV / 2011

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Gruppo azzurro

# Bevande

## Quali alimenti fanno parte di questo gruppo?

Acqua (del rubinetto, minerale liscia o gassata) o tisane alle erbe, alla frutta o alle spezie non zuccherate.

## Perché le bevande sono importanti?

Le bevande forniscono principalmente acqua, nutriente fondamentale per lo svolgimento di tutte le funzioni dell'organismo. In particolare, un corretto apporto di liquidi (acqua o tisane) è molto importante per facilitare il lavoro dell'intestino e dei reni e per prevenire la disidratazione e la stitichezza.

## Raccomandazioni

Bere **acqua su tutto l'arco della giornata**, sia durante i pasti che tra un pasto e l'altro.

## In una giornata

### Quantità medie di orientamento

#### Da 1 anno

circa **6 dl** di acqua al giorno

---

#### 2-3 anni

circa **7 dl** di acqua al giorno

---

#### 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 litro** di acqua al giorno



- Durante l'infanzia non è consigliato il consumo di bevande contenenti caffeina e teina, come bibite a base di cola e tè.
- Le bevande dolci non appartengono a questo gruppo. Esse contengono molto zucchero e non apportano nutrienti interessanti, sono dunque da consumare con moderazione (vedi raccomandazioni "Dolci e snack salati" a p. 16).
- Le bevande "light" o "zero" non sono consigliate durante l'infanzia. Questi tipi di bevande creano un'abitudine al sapore dolce (cfr. p. 26).
- I succhi di frutta e di verdura sono da considerare alimenti e non bevande.
- Anche il latte non è una bevanda, ma un alimento del gruppo rosso (vedi sottogruppo "Latte e latticini" a p. 10).

Gruppo verde

# Frutta e verdura

## Una porzione

Quantità medie di orientamento

### Da 1 anno

<b>Frutta</b>	60 g
<b>Verdura</b>	40 g
<b>Spremuta o succo*</b>	1 dl

### 2-3 anni

<b>Frutta</b>	75 g
<b>Verdura</b>	50 g
<b>Spremuta o succo*</b>	1 dl

### 4-6 anni

<b>Frutta</b>	100 g
<b>Verdura</b>	70 g
<b>Spremuta o succo*</b>	1- 1,5 dl

### 7-9 anni

<b>Frutta</b>	110 g
<b>Verdura</b>	70 g
<b>Spremuta o succo*</b>	1- 1,5 dl

### 10-12 anni

<b>Frutta</b>	120 g
<b>Verdura</b>	80 g
<b>Spremuta o succo*</b>	2 dl

\*succo 100% frutta e/o verdura

## Quali alimenti fanno parte di questo gruppo?

Frutta e verdura fresche, cotte, surgelate, sottoforma di succo, spremuta o centrifugato (100% frutta e/o verdura, senza zuccheri aggiunti) e frutta secca (senza zucchero aggiunto).

## Perché frutta e verdura sono importanti?

Frutta e verdura contengono fibre alimentari, vitamine e sali minerali. Sono essenziali per mantenersi in salute, favoriscono il funzionamento dell'intestino e permettono di sentirsi sazi più a lungo.

## Raccomandazioni

Semplice da ricordare, vale la regola delle **5 porzioni al giorno**: 2 di frutta e 3 di verdura, seguendo la stagionalità (vedi pp. 34-35) e variando i colori. Una di queste 5 porzioni può essere sostituita con del succo 100% frutta e/o verdura (quindi senza aggiunta di zucchero).



## Note

La mano è la misura migliore per valutare la quantità di una porzione. Quanto sta sul palmo di una mano corrisponde a una porzione. Per l'insalata, le bacche e le verdure tagliate, una porzione corrisponde a due mani colme.

Gruppo marrone

# Farinacei

(cereali, patate e legumi)

## Quali alimenti fanno parte di questo gruppo?

Pasta, riso, patate, pane, fiocchi di cereali non zuccherati, mais, orzo, miglio, polenta, avena, semolino, castagne, legumi (fagioli, lenticchie, ceci, ecc.).

## Perché i farinacei sono importanti?

I farinacei contengono principalmente carboidrati sottoforma di amido e, soprattutto se sono integrali, anche fibre alimentari, vitamine e sali minerali. I carboidrati forniscono l'energia quotidiana all'organismo, permettono di giocare, di pensare, di studiare, di crescere. Sono come il carburante per l'automobile!

## Raccomandazioni

È consigliabile mangiarne **3-4 porzioni al giorno**, ossia una porzione a ogni pasto principale e, eventualmente, anche a merenda. Le quantità di farinacei dipendono dal fabbisogno energetico individuale e dall'attività fisica praticata. I quantitativi ideali possono dunque essere maggiori di quelli indicati, ad esempio in caso di attività fisica intensa.

## Una porzione

Quantità medie di orientamento

### Da 1 anno

<b>Pane</b>	40 g
<b>Legumi*</b>	30 g
<b>Patate</b>	120 g
<b>Fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali*</b>	25 g

### 2-3 anni

<b>Pane</b>	45 g
<b>Legumi*</b>	35 g
<b>Patate</b>	140 g
<b>Fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali*</b>	30 g

### 4-6 anni

<b>Pane</b>	50 g
<b>Legumi*</b>	40 g
<b>Patate</b>	180 g
<b>Fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali*</b>	40 g

### 7-9 anni

<b>Pane</b>	65 g
<b>Legumi*</b>	50 g
<b>Patate</b>	220 g
<b>Fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali*</b>	45 g

### 10-12 anni

<b>Pane</b>	100 g
<b>Legumi*</b>	65 g
<b>Patate</b>	270 g
<b>Fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri cereali*</b>	60 g

\*peso a secco

## Note



Dare la preferenza a prodotti a base di cereali integrali: sono più ricchi di fibre alimentari e vitamine e saziano di più.



I legumi (fagioli, lenticchie, ceci, ecc.) appartengono al gruppo marrone dei farinacei, ma forniscono anche preziose proteine.

Mangiare i legumi insieme a un altro farinaceo (es. pasta con ceci o riso con fagioli) permette di avere le proteine necessarie per un pasto. Basta poi aggiungere una porzione di verdura o frutta per avere un piatto equilibrato (vedi p. 18).



## Gruppo rosso

Il gruppo rosso si suddivide in **2 sottogruppi**, entrambi fornitori di proteine e sali minerali diversi.

# Latte e latticini

### Quali alimenti fanno parte di questo sottogruppo?

Latte, yogurt, ricotta, formaggio a pasta dura, formaggio a pasta molle.

### Perché questi alimenti sono importanti?

Questi alimenti contengono principalmente proteine e calcio, oltre a diverse vitamine. Il latte e i latticini sono importanti per la formazione delle ossa e dei denti e sono fondamentali per un giusto apporto di calcio durante la crescita. Infatti è possibile accumulare calcio contribuendo ad aumentare la massa e la densità ossea solamente durante il periodo di crescita (fino ai 20-25 anni), poi non è più possibile recuperare. Per una formazione ottimale del tessuto osseo, l'apporto di calcio deve essere abbinato a un'attività fisica che produce un carico sulle ossa, quindi a contatto con il suolo (es. saltellare, correre).

### Raccomandazioni

Per soddisfare i bisogni consumare ogni giorno **3 porzioni di latticini da 1 anno, 3-4 porzioni tra i 2 e i 6 anni, 2-3 porzioni tra i 7 e i 9 anni e 3 porzioni dai 10 ai 12 anni.**

### Una porzione

Quantità medie di orientamento

#### 1-6 anni

Latte	1 dl
Yogurt formaggio fresco o ricotta	100 g
Formaggio a pasta dura	15 g
Formaggio a pasta molle	30 g

#### 7-12 anni

Latte	2 dl
Yogurt formaggio fresco o ricotta	150-200 g
Formaggio a pasta dura	30 g
Formaggio a pasta molle	60 g



## Note

Per gli yogurt e le ricotte, preferire i prodotti al naturale (senza zuccheri aggiunti) a quelli aromatizzati (alla frutta, alla vaniglia, al cioccolato, ecc.) nei quali viene spesso aggiunto molto zucchero.

## Gruppo rosso

Il gruppo rosso si suddivide in **2 sottogruppi**, entrambi fornitori di proteine e sali minerali diversi.

# Carne, pesce, uova tofu, seitan

### Quali alimenti fanno parte di questo sottogruppo?

Carne (pollo, manzo, maiale, cavallo, coniglio, tacchino, ecc.), pesce (salmone, sogliola, ecc.), uova, tofu, seitan, quorn.

### Perché questi alimenti sono importanti?

Questi alimenti contengono proteine (elementi costruttori, i "mattoni" del corpo), ferro e alcune vitamine. Questo sottogruppo è importante per costruire e rinnovare i tessuti, per assicurare il trasporto dell'ossigeno e per prevenire l'anemia.

### Raccomandazioni

Consumare **1 porzione di questi alimenti al giorno**, alternandoli il più possibile nel corso della settimana. Per variare, è possibile sostituire questa porzione giornaliera con una di formaggio o quark (in aggiunta a quelle raccomandate a p. 10).

## Una porzione

Quantità medie di orientamento

### Da 1 anno

<b>Carne/pesce/tofu/seitan</b>	40 g*
<b>Uova</b>	1

### 2-3 anni

<b>Carne/pesce/tofu/seitan</b>	50 g*
<b>Uova</b>	1

### 4-6 anni

<b>Carne/pesce/tofu/seitan</b>	50 g*
<b>Uova</b>	1

### 7-9 anni

<b>Carne/pesce/tofu/seitan</b>	75 g*
<b>Uova</b>	2

### 10-12 anni

<b>Carne/pesce/tofu/seitan</b>	90 g*
<b>Uova</b>	2-3

\*peso a crudo



## Note

I prodotti a base di carne trasformata, come prosciutto, salame, bresaola, bratwurst, luganighetta, salsiccia di Lione, ecc. dovrebbero essere consumati al massimo una volta a settimana.

Gruppo giallo

# Oli, materie grasse e frutta oleaginosa

## Quali alimenti fanno parte di questo gruppo?

Oli, burro, frutta a guscio non salata (es. noci, nocciole, mandorle), olive, avocado, panna, maionese, latte di cocco, margarina, semi (es. semi di girasole, semi di zucca).

## Perché questi alimenti sono importanti?

Questi alimenti forniscono principalmente grassi (alcuni di essi indispensabili al nostro corpo: gli acidi grassi essenziali) e alcune vitamine. Un consumo moderato e variato di grassi è fondamentale per coprire i fabbisogni nutrizionali.

## Raccomandazioni

Consumare degli oli di buona qualità e della frutta a guscio non salata **ogni giorno in piccole quantità**. Si consiglia che almeno la metà dell'olio sia di colza. Inoltre possono essere utilizzati con moderazione burro, margarina, panna, ecc.

## Una giornata

### Quantità medie di orientamento

#### Da 1 anno

<b>Olio</b>	2 cucchiaini
<b>Frutta a guscio non salata e tritata*</b>	1 cucchiaino
<b>Eventualmente burro, panna, ecc.</b>	1 cucchiaino

#### 2-3 anni

<b>Olio</b>	3 cucchiaini
<b>Frutta a guscio non salata e tritata*</b>	1 cucchiaino
<b>Eventualmente burro, panna, ecc.</b>	1 cucchiaino

#### 4-12 anni

<b>Olio</b>	4 cucchiaini
<b>Frutta a guscio non salata</b>	20 g
<b>Eventualmente burro, panna, ecc.</b>	<b>4-6 anni</b> 1 cucchiaino

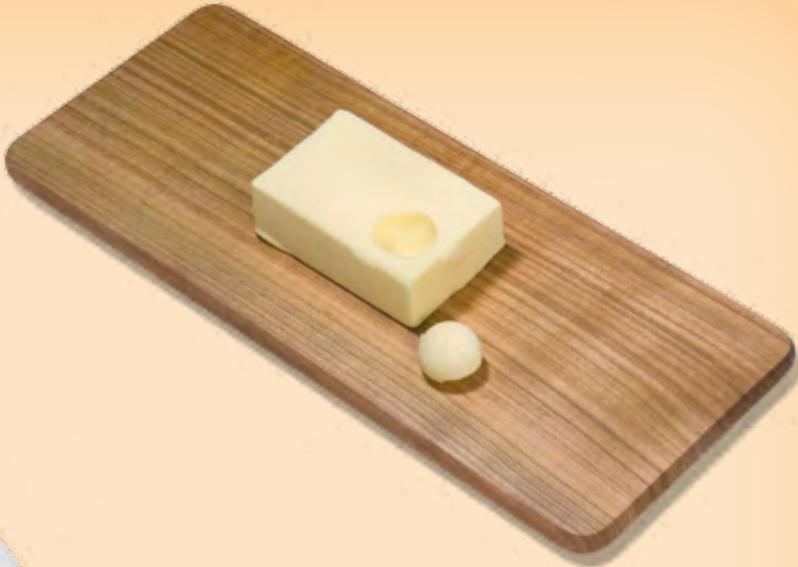
#### **7-9 anni**

1-2 cucchiaini

#### **10-12 anni**

2 cucchiaini

\*fino ai 3 anni la frutta a guscio intera è un pericolo (rischio di soffocamento), si consiglia dunque di tritarla o macinarla.



Gruppo blu

# Dolci e snack salati

## Quali alimenti fanno parte di questo gruppo?

Bevande dolci, biscotti, cioccolato, pasticcini, caramelle, chips, salatini, noccioline salate, dolciumi, gelati, merendine confezionate, ecc.

## Perché questi alimenti fanno anch'essi parte di una alimentazione equilibrata?

Questi alimenti forniscono molti zuccheri e grassi (in genere di scarsa qualità). Malgrado questi alimenti non siano necessari per coprire i fabbisogni nutrizionali dell'organismo, trovano anche loro spazio in un'alimentazione equilibrata e non vanno vietati.

## Raccomandazioni

Si consiglia di consumarne al massimo 1 porzione al giorno.

## Una porzione

### Quantità medie di orientamento

#### Da 1 anno

<b>Cioccolato</b>	1 riga
<b>Torta</b>	1 piccola fetta
<b>Biscotti</b> <i>(tipo petit-beurre)</i>	3 pezzi
<b>Gelato</b>	1 piccola pallina
<b>Chips</b>	3-5 chips
<b>Bevanda dolce</b>	1 dl

#### 2-3 anni

<b>Cioccolato</b>	1 riga
<b>Torta</b>	1 piccola fetta
<b>Biscotti</b> <i>(tipo petit-beurre)</i>	3 pezzi
<b>Gelato</b>	1 piccola pallina
<b>Chips</b>	1 manciata (20 g)
<b>Bevanda dolce</b>	1 dl

#### 4-12 anni

<b>Cioccolato</b>	1 riga
<b>Torta</b>	1 piccola fetta
<b>Biscotti</b> <i>(tipo petit-beurre)</i>	3 pezzi
<b>Gelato</b>	1 piccola pallina
<b>Chips</b>	1 manciata (20 g)
<b>Bevanda dolce</b>	2 dl



## Note

- **Attenzione ai grassi nascosti e agli zuccheri aggiunti negli alimenti! Leggete le etichette nutrizionali per conoscere quanti ce ne sono negli alimenti che acquistate.**
- **Per sapere se i prodotti a base di cereali/farina (es. biscotti, cereali per la colazione, barrette, grissini, biscotti per l'aperitivo, cracker, merendine, paste sfoglie, paste per torte già pronte, ecc.) fanno parte del gruppo marrone "Farinacei" oppure del gruppo blu "Dolci e snack salati", potete utilizzare la **regola del 10%** leggendo la tabella dei valori nutritivi:**

*– Se il prodotto contiene più del 10% (10 g) di grassi e/o più del 10% (10 g) di zuccheri per 100 g di prodotto, questo è da considerarsi nel gruppo "Dolci e snack salati".*

*– Se il prodotto contiene meno del 10% (10 g) di grassi e meno del 10% (10 g) di zuccheri per 100 g di prodotto, questo è da considerarsi nel gruppo "Farinacei".*

# Il piatto equilibrato

Come mettere in pratica le raccomandazioni della piramide alimentare nella vita quotidiana? Potete utilizzare il principio del piatto equilibrato che indica come dovrebbero essere composti i 3 pasti principali: colazione, pranzo e cena.

Le proporzioni indicate nel piatto equilibrato non sono vincolanti, dipendono infatti dai bisogni individuali.

Nelle prossime pagine sono presentati quattro esempi di giornate equilibrate che rispettano le raccomandazioni della piramide alimentare. Il pranzo o la cena di queste giornate sono state fotografate per mostrare in pratica un esempio di piatto equilibrato per la fascia d'età 4-6 anni.

Minimo 1 porzione di **frutta e/o verdura**

1 porzione di **proteine**



1 porzione di **farinacei**  
(cereali, patate, legumi)

# Merende equilibrate

Durante l'arco della giornata è abitudine fare una merenda a metà mattina e una a metà pomeriggio. Le merende, pur non essendo per forza necessarie, hanno vari vantaggi in particolare per i bambini e le bambine.

Le merende possono aiutare a ricaricare le energie (soprattutto se ci si muove), a rafforzare la capacità di concentrazione e ad arrivare in forma e senza troppa fame a pranzo o cena, evitando di sgranocchiare tra i pasti. Inoltre, le merende aiutano a consumare quei gruppi alimentari che bisogna mangiare di frequente come frutta e verdura, farinacei, latte e latticini (cfr. pp. 2-3).



Una merenda equilibrata è composta da:

- sempre acqua o una bevanda non zuccherata (cfr. p. 4)
- 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.

Alcuni esempi di merende equilibrate:

- frullato di latte e frutta
- panino alle uvette con un frutto
- formaggio fresco con bastoncini di verdure crude
- yogurt con frutta fresca e noci.

Inoltre, ricordatevi di proporre sempre anche dell'acqua!



## Note

La colazione è un pasto fondamentale e andrebbe incoraggiata. Tuttavia c'è chi la mattina non mangia o non mangia a sufficienza. In questi casi la merenda di metà mattina è molto importante. Questi due momenti dovrebbero essere complementari: se per esempio 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 (cfr. p. 18).

# Esempi di giornate equilibrate

## Giornata equilibrata 1

### Colazione

Cereali non zuccherati con latte  
Spiedini di frutta con mele, kiwi e fragole

### Spuntino

Ciliegie e una fetta di pane integrale

### Pranzo

Penne con ricotta, pomodorini e zucchine

### Merenda

Frappè di latte e pera

### Cena

Insalata mista  
Cuscus  
Uova sode con crema di tonno



La fotografia presenta le porzioni di riferimento per la fascia d'età 4-6 anni

## Giornata equilibrata 2

### Colazione

Semolino (**semola** e **latte**)

Spremuta d'arancia

### Spuntino

Una mela

In questo esempio di giornata equilibrata, uno spuntino alla mattina non è per forza necessario visto che sull'arco della giornata sono presenti più delle cinque porzioni di frutta consigliate ogni giorno.

### Pranzo

Pinzimonio con **foglie di belga**, **ravanello** e **sedano**

**Gnocchi** al **pomodoro** con **formaggio grattugiato**

Macedonia

### Merenda

**Mandarini** e **yogurt naturale**

### Cena

Involentino di **petto di pollo**

**Pasta** alle **cime di rapa**

**Carote** e **scorzonera**



## Giornata equilibrata 3

### Colazione

Birchermuesli  
(fiocchi d'avena, latte, mela a pezzetti)

### Spuntino

Bastoncini di cetriolo

### Pranzo

Filetto di sogliola alla mugnaia  
Patate al vapore con prezzemolo  
Spiedini di verdure grigliate

### Merenda

Prugne, galletta di riso e uno yogurt

### Cena

Minestra di verdure  
Pane ai cereali  
Formaggio



## Giornata equilibrata 4

### Colazione

Yogurt naturale con pesca a pezzetti  
Pane integrale tostato con burro e marmellata

### Spuntino

Succo 100% frutta

### Pranzo

Bocconcini di formaggio  
Tagliatelle di grano saraceno  
al pesto di basilico  
Pomodori al forno

### Merenda

Bicchiere di latte  
con una fetta di torta di albicocche

### Cena

Insalata mista  
Farro con ragù di tofu  
Fetta di anguria



# Abitudini positive

per la vita quotidiana

## Buone abitudini nei ritmi alimentari



**Mangiare regolamente**, evitando di sgranocchiare tra i pasti. L'ideale sono 4-5 pasti al giorno (3 pasti principali e 1-2 spuntini) e, dopo cena, rispettare il digiuno notturno.

Iniziare la giornata con una buona **colazione!** La colazione permette di essere in forma ed efficienti a scuola e arrivare a pranzo con meno fame. Per sapere come si compone una buona colazione vedere a p. 27 oppure gli esempi a pp. 20-23.

Proporre una **merenda**, soprattutto nel pomeriggio. La merenda è una ricarica che permette di arrivare in forma e senza troppa fame a pranzo o a cena. Per comporre una buona merenda vedere a p. 19 oppure gli esempi a pp. 20-23.

## Buone abitudini in cucina



Lasciare libero spazio a **esperienze diverse**: variare per esempio le forme, i colori e le consistenze degli alimenti, siate creativi in cucina!

**Variare gli alimenti** che si consumano per poter assicurare un apporto adeguato di tutti i nutrienti necessari, per appagare il gusto e per abituare fin dall'infanzia a nuovi alimenti.

**Alternare** carne, pesce, uova, tofu, seitan e latticini nel menu settimanale.

**Coinvolgere bambini e bambine** in cucina è molto importante perché permette loro di ampliare le esperienze e scoprire nuovi alimenti. Se li coinvolgete in una preparazione, saranno molto più propensi ad assaggiarla con piacere.

## Buone abitudini a tavola



Fare in modo che il tempo passato a tavola sia un **momento di piacere**. Cercare di mantenere un ambiente gradevole, incoraggiando i bambini e le bambine a variare la loro alimentazione, senza però forzarli perché può risultare controproducente. (cfr. p. 32)

Proporre **l'acqua come bevanda** a ogni pasto e in ogni occasione. Consumando regolarmente bibite dolci (bibite zuccherate, sciroppi, succhi di frutta) si ha un apporto eccessivo di zuccheri che può portare al sovrappeso.

**Rispettare il senso di sazietà** dei bambini e delle bambine. In genere chi è normopeso sente qual'è la giusta quantità di cibo da consumare. Inutile obbligare a mangiare chi non ha fame o si sente sazio o sazia. Per sapere se un bambino o una bambina è normopeso, chiedere a pediatra o medico di fiducia.

## Buone abitudini di movimento



Andare e tornare da **scuola a piedi** (o in bici, monopattino, ecc.).

Dopo scuola o sul mezzogiorno dare la possibilità di **muoversi attivamente** in casa, in giardino o al parco.

Offrire la possibilità di partecipare a momenti settimanali di **attività sportive** informali e/o organizzate.

Seguire regolarmente le **lezioni di educazione fisica** a scuola.

Nei fine settimana, proporre dei momenti attivi come **passeggiate, gite in bicicletta, nuoto in piscina**, ecc.

# Domande e risposte

## Cosa proporre come merenda?

La merenda equilibrata è composta da un frutto e/o una 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.) oppure una combinazione di essi. Alcuni esempi di merende equilibrate: frullato di latte e frutta, panino alle uvette con un frutto, formaggio fresco con bastoncini di verdure crude, yogurt con frutta fresca e noci. Inoltre, ricordatevi di proporre sempre anche dell'acqua! Per maggiori dettagli vai a p. 19.



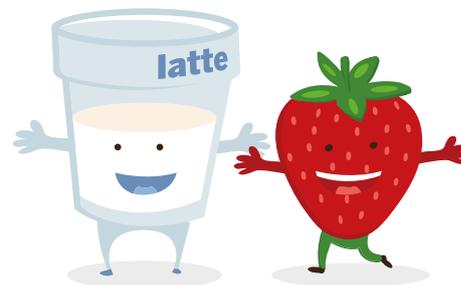
## Mio figlio beve molte bevande dolci. È meglio scegliere quelle light/zero?

Le bevande light, come quelle zero, sono dolci come le bevande zuccherate quindi, anche se senza calorie, mantengono l'abitudine al sapore dolce. Inoltre, contengono edulcoranti e additivi sconsigliati durante l'infanzia. Cerchi di disabituare suo figlio al sapore dolce con un cambiamento graduale e di abituarlo all'acqua, per esempio diluendo le bevande dolci o i succhi 100% frutta con dell'acqua o preparando delle tisane fatte in casa con poco zucchero.



## Mia figlia non beve latte! Cosa fare?

È facile aromatizzare il latte e renderlo più piacevole da bere con 1-2 cucchiaini di cacao o della frutta (es. frullato). Altri latticini possono sostituire il latte: yogurt, ricotta, formaggio (cfr. p. 10 sottogruppo "Latte e latticini").



### Quali materie grasse preferire in cucina?

La scelta dipende dalla qualità dei grassi e dall'uso che se ne fa in cucina. Una buona combinazione è ad esempio olio di colza per la cucina a caldo (temperature moderate) e olio di oliva per la cucina a freddo (condire l'insalata, insaporire la verdura). Per cuocere a temperature elevate (es. per arrostitire) è necessario un olio adatto alle frittiture (es. olio di colza HOLL). Il burro è da utilizzare a freddo ed è importante moderarne la quantità (1-2 cucchiaini).



### Appena si sveglia mia figlia non riesce a mangiare nulla! Cosa posso fare?

Se malgrado la buona volontà sua figlia non riesce a mangiare, può provare a proporle almeno qualcosa da bere come del latte o del succo 100% frutta (non zuccherato). In mattinata potrà completare la colazione mangiando qualcosa dei gruppi alimentari mancanti (cfr. p. 18 piatto equilibrato). Se per esempio ha bevuto del latte (gruppo rosso), potrà consumare un alimento del gruppo verde (es. un frutto) e del gruppo marrone (es. delle fette biscottate o un panino al latte).

### Cosa fare per chi non mangia né frutta né verdura?

Per questa risposta vai a p. 33.



# Errori frequenti... come fare?

## Poca acqua... ...come fare?

Ricordare regolarmente di bere acqua: sia durante i pasti che durante le merende e gli spuntini, ma anche tra i pasti. Infatti bisognerebbe bere prima di avere sete, ossia prima che il corpo segnali uno stato di disidratazione. Portare sempre con sé una borraccia d'acqua può aiutare: bere è un'abitudine!



## Poche fibre alimentari... ...come fare?

Scegliere regolarmente alimenti ricchi in fibre come frutta e verdura, cereali integrali e legumi, frutta secca e frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle). Questo, unito a un consumo regolare di acqua, faciliterà il transito intestinale e darà un maggiore senso di sazietà.



## Troppo zucchero... ...come fare?

Prendere l'abitudine di offrire bibite non zuccherate. Sciroppi, bevande dolci, nettari e succhi di frutta zuccherati devono restare delle eccezioni! Per le merende, preferire frutta, verdura, frutta secca, panini (al latte, alle uvette, ai cereali, integrali, bianchi, ecc.), latte, latticini, noci, mandorle, piuttosto che alimenti del gruppo "Dolci e snack salati" (cfr. p. 16).

### **Troppi grassi... ...come fare?**

Meglio moderare le quantità di burro, salse (panna, maionese, ecc.) e affettati grassi (ad esempio salame, mortadella, salsicce, fleischkäse, salsiccia di Lione, pancetta), carni e pesci impanati, frittiture, snack dolci e salati (chips, pasticcini, barrette di cioccolato). Questi alimenti contengono molti grassi e/o zuccheri. Offrite merende sane (frutta, latticini, cereali al naturale) e preferite metodi di cottura che necessitano pochi grassi (ad esempio al vapore o al forno).



### **Troppo sale... ...come fare?**

Il 70-80% del sale che ingeriamo proviene da alimenti trasformati: insaccati, affettati, salsicce, minestre pre-confezionate, pasti già pronti, snack, pane e formaggi. Per questi alimenti bisognerebbe quindi rispettare le raccomandazioni descritte nelle pagine precedenti.

Ecco qui di seguito ulteriori consigli per moderare il consumo di sale:

- Limitare l'utilizzo di sale da cucina, sale marino o altri condimenti ricchi in sale (sali aromatizzati, salse già pronte, ketchup, salsa di soia, dado per brodo, ecc.) e non portateli in tavola. Possono essere sostituiti in parte o totalmente, con spezie o erbe aromatiche (fresche o secche). Ad esempio: pepe, origano, cardamomo, peperoncino, origano, aglio, prezzemolo, erba cipollina, ecc.
- Quando si cucina o si è a tavola, assaggiare sempre la preparazione prima di aggiungere il sale.
- Utilizzare la mano o un cucchiaino per dosare la quantità di sale.



### **Troppe attività sedentarie... ...come fare?**

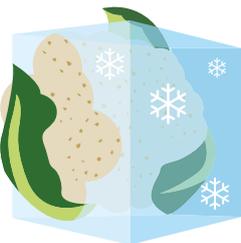
Proporre momenti più attivi, sia per gli spostamenti (es. percorso casa-scuola a piedi, passeggiate), sia in settimana (es. pausa pranzo, ricreazioni, dopo scuola) che nei fine settimana. Esempi concreti a pp. 37-38. Limitare il più possibile il tempo trascorso davanti alla tv, al computer, ai video giochi, al tablet, agli smartphone, ecc.



# Miti e preconcetti

## Gli alimenti surgelati sono da evitare?

No, ma è molto importante scegliere il tipo di surgelati. Frutta e verdure surgelate “al naturale”, ossia senza aggiunta di altri ingredienti come zucchero, salse, sale, ecc., contribuiscono a un'alimentazione equilibrata e possono essere consumate in abbondanza (cfr. raccomandazioni a p. 6). Frutta e verdure surgelate hanno valori nutrizionali simili ai corrispondenti prodotti freschi. In stagioni in cui la scelta di frutta e verdura fresca è minore, i prodotti surgelati possono essere una valida alternativa.



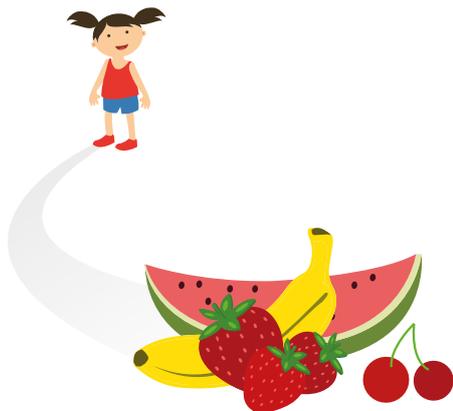
## Fare movimento quotidiano significa praticare uno sport?

Non solo! Per movimento quotidiano si intende la pratica di attività di media intensità (attività che accelerano leggermente la respirazione), come ad esempio camminare a passo veloce, andare in bicicletta, salire le scale, ecc. L'importante è diversificare. Per sapere cosa significa un'attività fisica diversificata e conoscere le raccomandazioni di movimento cfr. pp. 36-38.



## È preferibile bere lontano dai pasti?

Non c'è nessuna ragione per cui non si possa bere durante i pasti. Anzi, bere acqua durante i pasti favorisce la digestione e il buon funzionamento intestinale per esempio aiutando a prevenire eventuali problemi di costipazione. Se durante i pasti non si beve acqua, sarà difficile raggiungere la quantità minima raccomandata (cfr. raccomandazioni a p. 4).



### **Meglio mangiare frutta lontano dai pasti?**

La frutta fa parte del gruppo verde, può dunque essere una componente del pasto equilibrato (cfr. p. 18) in combinazione con la verdura. La frutta può ad esempio essere consumata subito dopo il pasto, come dessert (frutta fresca, frutta cotta, frappé, ecc.) oppure prima del pasto come aperitivo. Mangiare la frutta prima, durante o subito dopo un pasto non crea infatti nessun problema digestivo. Essa contiene principalmente acqua, zuccheri (sottoforma di fruttosio), fibre, vitamine e sali minerali che il nostro corpo non ha nessun problema a digerire e che non interferiscono particolarmente nella digestione/assimilazione di altri alimenti.

### **Il pane fa ingrassare?**

Non c'è nessun alimento specifico che faccia ingrassare; ingrassiamo se mangiamo più calorie di quelle che consumiamo. Il pane appartiene al gruppo dei "Farinacei" (gruppo marrone). Se durante i pasti si consuma già una porzione di un altro farinaceo (es. pasta, riso, patate), il pane è un surplus. Un errore frequente è quindi quello di accompagnare con del pane un pasto che contiene già farinacei a sufficienza (cfr. raccomandazioni a p. 8). In questo caso si ha un "doppione" che potrebbe incidere sull'apporto energetico giornaliero.



### **Il latte e i latticini sono indispensabili?**

Latte e latticini (yogurt, formaggio, ricotta, quark, ecc.) sono importanti perché forniscono il calcio, sale minerale indispensabile per la costruzione e il mantenimento di una buona massa ossea. Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza si costruisce una buona massa ossea grazie all'assunzione di sufficiente calcio e un'attività fisica che produce un carico sulle ossa (es. saltellare, correre). La massa ossea aumenta solo fino ai 20-25 anni, poi comincia a diminuire (processo naturale e inevitabile). Questa diminuzione, però, sarà più o meno importante a dipendenza di quanto calcio si assume e dell'attività fisica praticata: un apporto sufficiente di latte e latticini previene il rischio di osteoporosi in età avanzata (cfr. le quantità consigliate di latte e latticini a p. 10).

# Per una buona educazione alimentare e al gusto

Avete problemi a far mangiare dei bambini o delle bambine? Rifiutano il cibo ancora prima di assaggiarlo? Non vogliono sentir parlare di verdure? Forse stanno attraversando una fase di "neofobia alimentare". Per neofobia alimentare si intende il rifiuto di consumare nuovi alimenti e, in genere, si sviluppa tra i 2 e i 6 anni. Può insorgere anche presso chi negli anni precedenti aveva sempre mangiato di tutto senza problemi. Questi comportamenti sono una reazione comune, ma possono manifestarsi a diversi livelli d'intensità a dipendenza della sensibilità individuale.

Studi hanno dimostrato che durante l'infanzia i gruppi di alimenti più rigettati sono la verdura, la frutta, la carne e il pesce, mentre è noto che esiste una preferenza innata per i cibi dal gusto dolce, grasso e salato. Se come persone adulte vi adeguate alle scelte alimentari dei bambini e delle bambine, il principale rischio è un'alimentazione monotona, con un consumo insufficiente di verdure e un apporto elevato di grassi di scarsa qualità e zuccheri.

Per promuovere fin dalla prima infanzia abitudini alimentari positive, è importante l'educazione al gusto, ossia familiarizzare ad alimenti sconosciuti o poco graditi.

---

### Familiarizzazione ed educazione al gusto in pratica

Fate scoprire l'alimento in questione, spiegando anche da dove proviene. Questo permette di conoscerlo meglio e quindi di creare familiarità.

Fate scoprire gli alimenti utilizzando prima la vista, il tatto, l'olfatto e l'udito. Non bisogna infatti insistere subito per l'assaggio.

Per familiarizzarsi a un alimento, basta assaggiarlo in piccolissime quantità (es. ½ cucchiaino).

Per far sì che la familiarizzazione vada a buon fine, questa dovrebbe svolgersi in un ambiente gradevole, senza essere forzata. Il tempo passato a tavola deve essere un momento di piacere.

Evitate le distrazioni (giochi, schermi, ecc.) a tavola.

Come scritto in precedenza, uno dei gruppi alimentari più problematici è quello della verdura e della frutta. Si è però notato che familiarizzando ed esponendo a questo gruppo alimentare fin dalla prima infanzia, si migliora l'accettazione di questi alimenti in seguito. Non scoraggiatevi se il rifiuto persiste la seconda, la terza o la quarta volta che proponete lo stesso alimento. Studi hanno dimostrato che sono necessari dai 5 ai 10 assaggi, e in alcuni casi fino a 15 assaggi, per migliorare l'accettazione di un alimento. Il consiglio è quindi di non desistere, ma avere pazienza e tolleranza.

### Qualche altra astuzia per chi non consuma volentieri verdura e/o frutta

Siate voi persone adulte, per prime, a consumare frutta e verdura con piacere: il **buon esempio** è fondamentale e ha un valore educativo.

**Integrate le verdure a ogni pasto**, anche se altre volte sono state rifiutate. Incoraggiare ad assaggiare il cibo, ma accettare senza critica che non sia provato o di gradimento.

Mettete frutta e verdura **sempre a disposizione** nella fruttiera o in frigorifero.

**Coinvolgete bambini e bambine** nell'acquisto e/o nella preparazione di frutta e verdura.

**Associate le verdure o la frutta a delle preparazioni che contengono alimenti più apprezzati** (es. verdure nel risotto, verdure nella salsa della pasta, verdure sulla pizza, polpette di carne e verdure, frullato con frutta e latte). Attenzione: questo non significa nasconderle sempre completamente, ad esempio frullando totalmente la salsa della pasta a base di

verdure. Per la familiarizzazione sarebbe meglio ogni tanto lasciare le verdure a pezzettini.

**Variate i metodi di preparazione:** cotta o cruda (alcune verdure sono più apprezzate crude che cotte), succhi 100% frutta e/o verdura, macedonie, frullati a base di frutta e/o verdura, verdure gratinate al forno, torte di verdura o frutta, ecc.

Proponete frutta e verdura **già tagliate e pronte al consumo** prima dei pasti principali, ad esempio a bastoncino da mangiare con salse allo yogurt.

Presentate frutta e verdura in **maniera divertente e originale** (es. faccine sorridenti o animalotti).

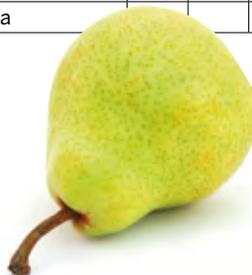


# Frutta e verdura di stagione

**Ideale sarebbe privilegiare frutta e verdura di stagione e locale, spesso più gustose e con minore impatto ambientale e - almeno per quanto riguarda la stagionalità - spesso meno care. I prodotti che vengono da lontano devono trascorrere molto tempo in viaggio. Per questo motivo sono raccolti prima della loro completa maturazione e hanno un impatto ambientale maggiore. Per i frutti esotici, quali ad esempio gli agrumi, si consiglia di preferire quelli provenienti da raccolti europei. Qui di seguito trovate il calendario della frutta e della verdura svizzera.**

<b>Frutta</b>	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giù	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Albicocche												
Cassis												
Ciliegie												
Fragole												
Mele cotogne												
Mele												
Mirtilli rossi												
Mirtilli												
More												
Pere*												
Pesche												
Prugne												
Ribes												
Susine												
Uva spina												
Uva												

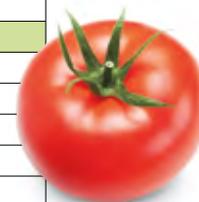
Fonte: Società Svizzera di Nutrizione



\*a dipendenza della varietà

## Verdura

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Asparagi												
Barbabietole												
Broccoli												
Carote												
Cavolini di Bruxelles												
Cavolfiori												
Cavolo bianco												
Cavolo rosso												
Cetrioli												
Cipolle												
Fagiolini verdi												
Finocchi												
Indivia												
Insalata iceberg												
Lattuga												
Melanzane												
Peperoni												
Piselli												
Pomodori												
Porri												
Ravanelli												
Scorzonera												
Sedano												
Spinaci												
Taccole												
Zucca												
Zucchine												



# Il movimento

L'alimentazione equilibrata deve essere unita a una giusta quantità di attività fisica per mantenere un buono stato di salute e restare in forma. È dimostrato infatti che il movimento quotidiano ha dei benefici sulla salute, prevenendo malattie ampiamente diffuse (es. sovrappeso e obesità, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, osteoporosi, mal di schiena). Inoltre, durante l'infanzia, il movimento è fondamentale per lo sviluppo motorio, mentale e sociale.

## Quanto ci si dovrebbe muovere durante l'infanzia?

Da 1 a 4 anni si raccomanda di muoversi, a qualsiasi intensità, almeno **3 ore sull'arco di una giornata**, più sono, meglio è. A partire dai 3 anni si raccomanda che almeno 1 ora di queste sia dedicata ad attività a intensità medio-alta.

Per tutti si sconsiglia di mantenere la stessa posizione o restare seduti per più di un'ora. L'ideale è variare le attività e adattarle a seconda dell'età (giocare all'esterno, correre, fare le scale, saltellare, arrampicarsi, ecc.).

A partire dai 5 anni si raccomanda di muoversi in media **almeno 1 ora al giorno** (attività di intensità media o elevata). Più attività fisica si pratica, meglio è. È importante **variare i tipi di attività** nel corso della settimana (muscoli, ossa, resistenza, destrezza, mobilità).

Almeno 3 volte a settimana, l'ora di movimento dovrebbero essere dedicata a un'attività fisica intensa, con esercizi di rafforzamento dei muscoli e delle ossa.

Con attività fisica non si intende solo sport, ma tutte quelle attività che fanno aumentare leggermente il respiro e il battito cardiaco, come ad esempio camminare a passo veloce, correre, andare in bicicletta, ballare, fare le scale e così via. Le attività possono essere suddivise durante il giorno e ogni movimento conta!

## Come riconoscere l'intensità dell'attività fisica?

Durante un'attività fisica a media intensità si è ancora in grado di parlare, ma non più di cantare. Durante un'attività ad alta intensità si è in grado di scambiare solo qualche parola.

# Esempi di attività fisica

**Diversificare l'attività fisica è fondamentale per uno sviluppo ottimale.** Qui di seguito sono illustrate alcune idee di giochi per variare le attività di movimento.

**Migliorare la resistenza con corsa, nuoto, bicicletta e attività che aumentano la resistenza**



Saltellando, provare le diverse andature del cavallo (passo, trotto e galoppo). Creare un percorso con ostacoli e galoppare!

**Rinforzare la muscolatura con attività di forza, come stare sospesi o arrampicarsi**



Con mani e piedi a terra (senza appoggiare le ginocchia), spostarsi come dei ragni. Provate a superare diversi ostacoli, come sedie e poltrone.

### Rinforzare le ossa

con attività a diretto contatto con il suolo, come corsa e salti



Tracciare una linea per terra con un gessetto o utilizzare uno spago. Dire a voce alta i seguenti ordini: "acqua" (si supera la linea con un salto a piedi uniti), "aria" (si fa un salto sul posto), "terra" (si fa un salto all'indietro oltrepassando la linea).

### Migliorare la destrezza

con giochi di equilibrio e di gruppo



Riempire un bicchiere con acqua e tenerlo sopra la testa con una mano. Seguire un percorso cercando di rovesciare meno acqua possibile. È possibile aggiungere delle difficoltà, come saltellare tre volte su un piede solo.

### Mantenere la mobilità

con ginnastica, stretching (esercizi di stiramento), danza e giochi



Camminare su una corda stesa per terra come un funambolo. Provare in avanti, indietro, con gli occhi chiusi, in punta di piedi, sui talloni e così via.

---

**Per approfondire i temi dell'alimentazione**

Società Svizzera di Nutrizione (SSN)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Guida all'alimentazione e al movimento dalla nascita ai 18 mesi

[www.ti.ch/guida0-18mesi](http://www.ti.ch/guida0-18mesi)

**Per approfondire i temi del movimento**

Rete svizzera Salute e Movimento hepa.ch

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

---

**Per ulteriori informazioni**

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS)

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

Ufficio del medico cantonale (sezione Medicina scolastica)

[www.ti.ch/med](http://www.ti.ch/med)

Promozione Salute Svizzera

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

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)

[www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)

**Per una consulenza professionale sull'alimentazione**

Associazione Svizzera delle-dei dietiste-i

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

---

**Contatti**

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione  
e di valutazione sanitaria

Via Dogana 16, CH-6500 Bellinzona

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

Email: [dss-spvs@ti.ch](mailto:dss-spvs@ti.ch)

Tel: +41 91 814 30 50

**Guida pratica all'alimentazione equilibrata  
e al movimento da 1 a 12 anni**

Guida pratica elaborata nell'ambito  
del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute".

Sesta edizione, settembre 2023



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera