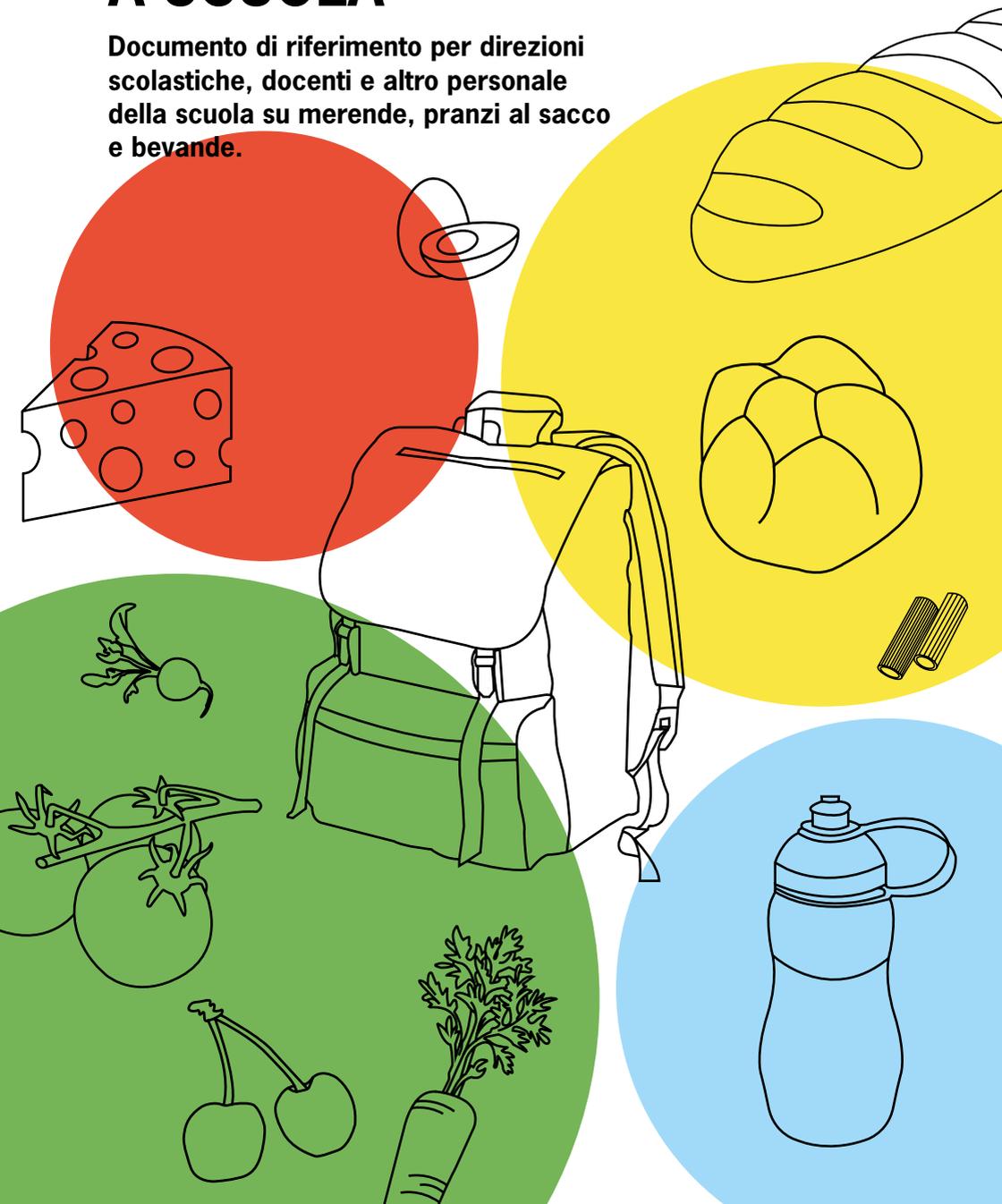


# RACCOMANDAZIONI PER L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Documento di riferimento per direzioni scolastiche, docenti e altro personale della scuola su merende, pranzi al sacco e bevande.



**Questo documento è stato elaborato da un gruppo di lavoro interdisciplinare costituito da:**

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria  
[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)

Servizio di medicina scolastica  
[www.ti.ch/med](http://www.ti.ch/med)



Dipartimento della sanità e della socialità

Sezione delle scuole comunali  
[www.ti.ch/sesco](http://www.ti.ch/sesco)

Sezione dell'insegnamento medio  
[www.ti.ch/sim](http://www.ti.ch/sim)



Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport

Sezione Ticino della Società Svizzera Odontoiatri, Servizio dentario scolastico  
[www.ssoticino.ch](http://www.ssoticino.ch)



SSO

Sezione Ticino

Conferenza cantonale dei genitori  
[www.genitorinforma.ch](http://www.genitorinforma.ch)



**Con il sostegno di:**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute"

## INTRODUZIONE

Queste raccomandazioni intendono essere un riferimento per direzioni scolastiche, docenti e altro personale della scuola nel momento in cui si debbano prendere delle decisioni o affrontare con i genitori i seguenti temi:

- le merende
- i pranzi al sacco
- le bevande
- l'igiene orale

Perché delle raccomandazioni? Un'indagine realizzata dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale ha fatto emergere in modo chiaro il bisogno e l'interesse, da parte delle scuole, di ricevere consigli da parte del Cantone su questi temi. La stessa indagine metteva in luce l'attenzione e la propositività delle scuole stesse verso l'alimentazione equilibrata, aspetto positivo e valorizzante che si vuole sviluppare e potenziare con documentazione condivisa, efficace e uniformata.

Queste raccomandazioni vogliono quindi essere uno strumento d'informazione e formazione per le scuole rispetto a questi argomenti. Sono state sviluppate e approfondite secondo le conoscenze attuali e condivise da un gruppo di lavoro interdisciplinare.

I principi proposti sono validi per tutto il periodo della scolarità obbligatoria, in un continuum educativo e formativo così come voluto dal Piano di studio della scuola dell'obbligo rispetto ai contesti di formazione generale e alle competenze trasversali. Attraverso la proposta di esempi pratici applicabili a scuola, vi è il desiderio di sostenere concretamente l'impegno verso questi temi profuso da anni nelle scuole ticinesi.

I suggerimenti sono adattabili ai differenti ordini scolastici secondo le possibilità e le risorse di ognuno.

# LE MERENDE

## PRINCIPI

Durante l'orario scolastico la merenda non è per forza necessaria se si mangia a sazietà ai pasti principali. Tuttavia può aiutare a ricaricare le energie (soprattutto se ci si muove tanto durante gli intervalli), 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.

La merenda non deve quindi essere sistematica e imposta a tutti, ma possibile per coloro che hanno fame.

**Una merenda equilibrata è composta da:**

- **sempre acqua o una bevanda non zuccherata (vedi p. 6)**
- **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**

### COLAZIONE E MERENDA DI METÀ MATTINA

La colazione è un pasto fondamentale e andrebbe incoraggiata presso gli allievi e le allieve. Tuttavia diversi di loro prima di recarsi a scuola non mangiano o non mangiano 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 (vedi p. 5).

## IDEE E CONSIGLI PRATICI PER APPLICARE I PRINCIPI A SCUOLA

Favorire l'offerta di alimenti e bevande quali frutta e verdura, farinacei, latticini e acqua:

- organizzare la vendita a scuola valutando i prodotti offerti
- vendere i prodotti da privilegiare a un prezzo attrattivo (rispetto ad esempio a dolci e snack presenti nei commerci vicini)
- prevedere in anticipo la vendita di buoni per acquistare un frutto (o mezzo frutto)
- collaborare con le assemblee o i gruppi genitori
- coinvolgere un produttore ortofrutticolo locale

Contribuire a suscitare la riflessione nelle famiglie e nei giovani sulle tipologie di merende portate da casa:

- affrontare il tema delle merende alle riunioni con i genitori
- distribuire materiale informativo (vedi p.8), idealmente in occasione di un evento organizzato a tema (es. merenda a scuola) o delle riunioni genitori

Proporre attività sul tema dell'alimentazione:

- organizzare merende equilibrate da condividere, ad esempio una classe prepara una merenda per un'altra
- costruire una scatoletta o un sacchetto per trasportare la merenda
- offrire assaggi di alimenti diversi per merenda

Separare il momento della merenda dalla ricreazione vera e propria (es. momento della merenda in classe prima di uscire a giocare).

Evitare di avere distributori automatici perché favoriscono il continuo sgranocchiare, l'assunzione di bevande dolci e la produzione di rifiuti.

# I PRANZI AL SACCO

## PRINCIPI

In occasione delle giornate speciali (gite, giornate sportive, ecc.), durante le settimane fuori sede o a causa dell'orario scolastico, può capitare che si debba mangiare un pranzo al sacco.

Il pranzo al sacco, sia portato da casa sia offerto dalla scuola, deve essere un pasto completo ed equilibrato affinché permetta agli allievi e alle allieve di coprire i propri bisogni ed essere in forma anche nel pomeriggio.

**Un pranzo al sacco equilibrato, come qualsiasi pasto principale, è composto da:**

- **1 porzione di verdura (e/o di frutta), preferibilmente locale e di stagione**
- **1 porzione di farinacei (pane, pasta, riso, cuscus, ecc.)**
- **1 porzione di un alimento ricco di proteine (formaggio, carne, uova, pesce, tofu, ecc.)**
- **acqua o bevande non zuccherate a volontà (vedi p. 6)**

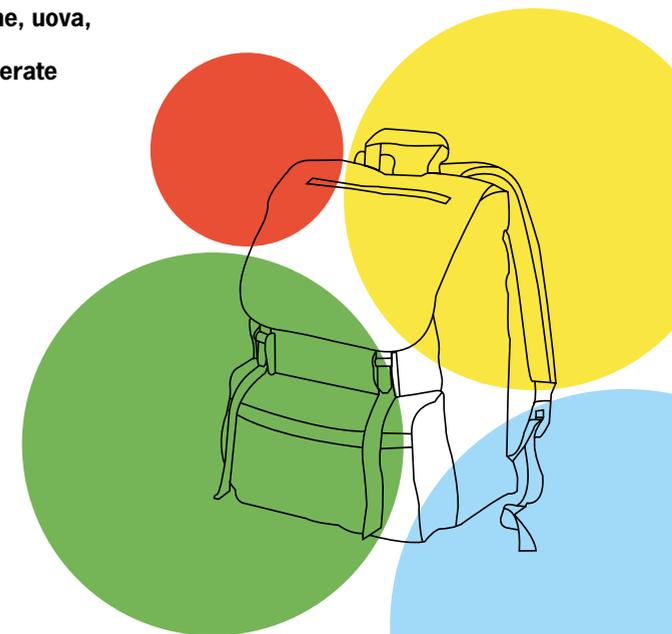
## IDEE E CONSIGLI PRATICI PER APPLICARE I PRINCIPI A SCUOLA

Offrire pranzi al sacco equilibrati.

Contribuire a suscitare la riflessione nelle famiglie e nei giovani sulle tipologie di pranzi al sacco portati da casa:

- distribuire materiale informativo (vedi p.8)
- affrontare il tema dei pranzi al sacco alle riunioni con i genitori
- discutere in classe su come comporre un pranzo al sacco equilibrato

Offrire uno spazio adeguato per consumare un pranzo al sacco a scuola.



# LE BEVANDE

## PRINCIPI

**Per coprire i bisogni giornalieri in acqua è importante che tutti possano bere a scuola.**

Bere su tutto l'arco della giornata, sia durante i pasti che tra un pasto e l'altro, permette il buon funzionamento dell'organismo. Una diminuzione dell'1-5% del peso corporeo per mancanza di acqua diminuisce già le performance fisiche e mentali: mal di testa, stanchezza, difficoltà a concentrarsi possono essere causati da un apporto insufficiente di acqua.

L'acqua (del rubinetto, minerale liscia o gassata) 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

Ai più giovani non è consigliato il consumo di bevande a base di cola, tè, caffè, energy drink (contenenti caffeina e teina). Sono sconsigliate anche le bibite light e zero (contenenti edulcoranti).

Tutte le bevande zuccherate, compresi tè freddi, gazzose, sciroppi, bevande per sportivi, nettari, bevande alla frutta **non** possono sostituire l'acqua e sono da consumare in piccole quantità.

I succhi 100% frutta e/o verdura e il latte non sono bevande ma alimenti.

## IDEE E CONSIGLI PRATICI PER APPLICARE I PRINCIPI A SCUOLA

Favorire il consumo di acqua del rubinetto e il suo accesso autorizzando l'utilizzo di borracce personali.

Mettere a disposizione delle fontane collegate alla rete di distribuzione dell'acqua potabile.

Proporre attività sul tema delle bevande:

- decorare un bicchiere/bottiglia da tenere in classe
- offrire assaggi di acqua in tutte le sue forme

**Ricordare a tutti di bere acqua: bisognerebbe bere prima di avere sete, ossia prima che il corpo segnali una carenza di liquidi.**

*In estate, durante un'attività sportiva, con aria fredda e secca o in ambienti troppo riscaldati, il bisogno di acqua del corpo aumenta!*

## APPROFONDIMENTO SULL'IGIENE ORALE

È importante che tutti possano lavarsi i denti dopo aver mangiato o, se non è possibile, sciacquarsi la bocca con acqua. Questo vale sia per i pasti principali sia per le merende.

## APPROFONDIMENTO SUL MOVIMENTO

Per il benessere dei giovani, l'alimentazione equilibrata deve essere unita a una giusta quantità di movimento. Oltre ai benefici per la salute, è dimostrato che un'attività fisica quotidiana è fondamentale per la crescita e lo sviluppo. Bambini, bambine e adolescenti dovrebbero muoversi in media **almeno un'ora al giorno** (attività di intensità media o elevata). Se si muovono di più, ancora meglio! È importante variare i tipi di attività nel corso della settimana (resistenza, destrezza, mobilità, ecc.). In particolare, almeno 3 volte a settimana, l'ora di movimento dovrebbe essere dedicata a un'attività fisica intensa, con esercizi di rafforzamento dei muscoli e delle ossa. La scuola, incitando a muoversi durante le pause, offrendo degli spazi adeguati e limitando prolungati momenti di inattività, favorisce il raggiungimento e il mantenimento di una buona salute. Il programma "Scuola in movimento" di Swiss Olympic offre supporto ai docenti per integrare il movimento nelle lezioni (vedi p.8).



**Tutte le informazioni  
e i materiali sono  
disponibili sul sito  
[www.ti.ch/merende](http://www.ti.ch/merende)**

### **Materiale informativo**

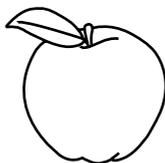
- Consigli per una merenda equilibrata
- Consigli per un pranzo al sacco equilibrato
- Idee per spuntini creativi
- Tanti altri materiali per approfondire i temi dell'alimentazione sono disponibili sul sito della Società Svizzera di Nutrizione [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### **Supporti per la scuola**

- Presentazione elettronica delle raccomandazioni per scuole e genitori
- Rete delle scuole 21 per sviluppare una visione globale della promozione della salute negli istituti scolastici
- “Scuola in movimento” per la promozione del movimento negli istituti scolastici ([www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch))

### **Contatti**

Ufficio del medico cantonale  
Servizio di promozione  
e di valutazione sanitaria  
Via Dogana 16  
6500 Bellinzona  
E-mail: [dss-spvs@ti.ch](mailto:dss-spvs@ti.ch)  
Telefono: +41 (0)91 814 30 50  
Web: [www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)



© 2023, Ufficio del medico cantonale, Bellinzona.  
Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo  
del contenuto di questo opuscolo, previa indicazione  
della fonte.

Seconda edizione: giugno 2023