

# RACCOMANDAZIONI PER L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Riferimenti per direzioni scolastiche,  
docenti e altro personale della scuola  
su merende, pranzi al sacco e 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  
Société Suisse d'Odontologie et Stomatologie  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia  
Swiss Dental Association  
**SSO**  
Sezione Ticino

Conferenza cantonale  
dei genitori

**CCG**  
CONFERENZA CANTONALE  
DEI GENITORI

Nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute", con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Perché delle raccomandazioni?

- Disporre a livello cantonale di indicazioni chiare e condivise
- Offrire suggerimenti e idee pratiche adattabili ai differenti ordini scolastici secondo le possibilità e le risorse di ognuno
- Mettere a disposizione di scuola e famiglie informazioni basate sulle conoscenze attuali con esempi 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



# Che cosa possiamo fare noi a scuola

- Favorire l'offerta di alimenti sani: acqua, frutta e verdura, farinacei e latticini
  - ✓ vendere i prodotti da privilegiare a un prezzo attrattivo
  - ✓ collaborare con le assemblee o i gruppi genitori
  - ✓ coinvolgere un produttore ortofrutticolo locale
- Contribuire a suscitare le riflessioni negli allievi e nelle famiglie
  - ✓ parlare delle merende alla riunione genitori
  - ✓ distribuire materiale informativo
- Proporre attività sul tema dell'alimentazione
  - ✓ organizzare merende equilibrate da condividere
  - ✓ 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

# 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

**ALIMENTI DA PRIVILEGIARE che si possono sempre portare a scuola**

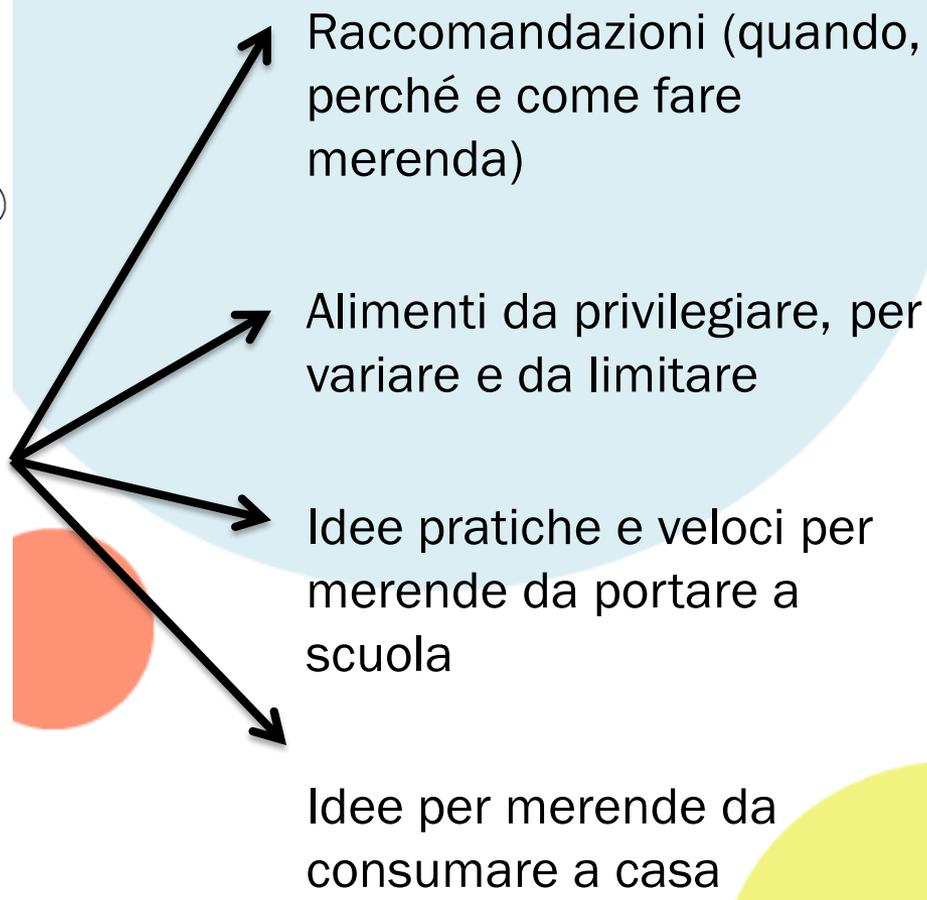
- frutta (mela, pera, mandarino, uva, ciliegie, prugne, kiwi, albicocche, ecc.)
- verdura (carote, pomodori, cetrioli, ravanelli, finocchio, peperoni, ecc.)
- farinacei, meglio se integrali (pane, fette biscottate, pane croccante, gallette di riso, ecc.)
- latticini: latte, formaggio, yogurt naturale, ecc.
- frutta a guscio non salata: noci, nocciole, mandorle, ecc.

**ALIMENTI PER VARIARE da portare a scuola ogni tanto**

- succo 100% frutta e/o verdura
- yogurt aromatizzati (vaniglia, fragola, cioccolato, ecc.)
- affettati magri (prosciutto cotto, carne secca, ecc.)

### 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 pomodori		Ciliegie
	Galette di riso al naturale e mandarini		



# 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



# Che cosa possiamo fare noi a scuola?

- Offrire pranzi al sacco equilibrati
- Contribuire a suscitare le riflessioni negli allievi e nelle famiglie
  - ✓ distribuire materiale informativo
  - ✓ parlare dei pranzi al sacco alla riunione genitori
- Offrire uno spazio adeguato per consumare pranzi al sacco a scuola

# 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 l'igiene personale, degli ambienti e degli utensili corretta), possono essere consumati a scuola o in gita.

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

Raccomandazioni (come comporre un pranzo al sacco)

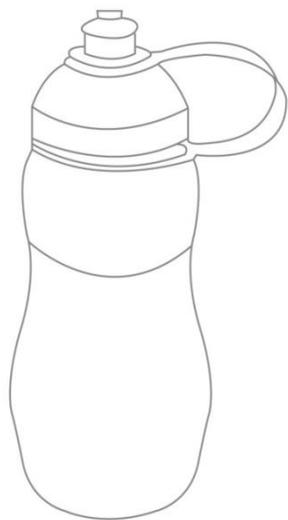
Idee per pranzi al sacco (panini, insalate, ecc.)

# 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



# Che cosa possiamo fare noi a scuola?



- Favorire il consumo di acqua del rubinetto
- Autorizzare l'utilizzo di bicchieri o borracce personali
- Ricordare a tutti di bere acqua
- Invitare a bere prima di avere sete
- Tenere conto che in estate, durante una attività sportiva, con aria fredda e secca o in ambienti troppo riscaldati, il bisogno di acqua aumenta

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

[www.ti.ch/merende](http://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](mailto:dss-spvs@ti.ch)

Telefono: +41 (0)91 814 30 50

**GRAZIE!**