

# ALIMENTAZIONE equilibrata nei nidi dell'infanzia

## Contatti:

Rubina Bianchetti  
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria  
Via Dogana 16, 6500 Bellinzona  
[rubina.bianchetti@ti.ch](mailto:rubina.bianchetti@ti.ch)  
091/814.30.72

## Scheda informativa

### Progetto “Alimentazione equilibrata nei nidi dell'infanzia”

Progetto del Programma d'azione cantonale “Promozione della salute” dell'Ufficio del medico cantonale realizzato in accordo con l'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani (UFAG) e l'Associazione delle strutture di accoglienza per l'infanzia della Svizzera italiana (ATAN). Il progetto, gratuito per i nidi dell'infanzia del Cantone Ticino, è realizzato dalle infermiere consulenti materno pediatriche dei Consulitori genitore-bambino.

## Obiettivi

- Sensibilizzare e formare il personale dei nidi dell'infanzia (direzione, educatori, personale di cucina) sull'alimentazione equilibrata da 0 a 3 anni.
- Sostenere i nidi dell'infanzia a integrare nella propria struttura delle abitudini alimentari favorevoli alla salute.

## Misure concrete

- **1° incontro di 2h30**  
Presentazione interattiva sull'alimentazione da 0 a 1 anno e da 1 a 3 anni, sulle bevande, il ritmo alimentare, il principio dei pasti equilibrati e la gestione delle quantità. Il tutto approfondito in base alle domande/esigenze dei partecipanti. La presentazione è intercalata da un'attività pratica sul tema delle merende e la lettura delle etichette.
- **2° incontro di 1h30**  
Riflessione sul tema dell'alimentazione equilibrata, scambio d'idee e discussione sulle possibili strategie da adottare in base alle esigenze specifiche di ogni struttura. Durante l'incontro c'è inoltre la possibilità di porre ulteriori domande sul tema dell'alimentazione.
- **Materiale informativo e consulenza specialistica**  
Distribuzione di materiale informativo e pratico sull'alimentazione equilibrata e possibilità di fare capo, anche in seguito, alla consulenza dalle infermiere consulenti materno pediatriche dei Consulitori genitore-bambino.

## Organizzazione del progetto

I 2 incontri hanno luogo nel nido dell'infanzia che partecipa al progetto dopo l'orario di chiusura della struttura in modo che tutto il personale possa partecipare. Le date sono concordate insieme secondo le esigenze dei partecipanti (tra il 1° e il 2° incontro deve passare almeno 1 mese).