

RACCOMANDAZIONI PER L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Riferimenti per le direzioni scolastiche,
i docenti e altri operatori 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
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Società Svizzera di Odontologie e Stomatologia
Swiss Dental Association
SSO
Sezione Ticino

Conferenza cantonale
dei genitori

 conferenza
cantonale
genitori

Nell'ambito del "Programma alimentazione equilibrata e movimento", con il sostegno di



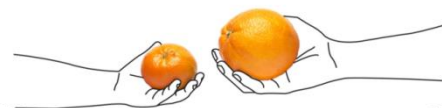
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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
- Separare il momento della merenda dalla ricreazione vera e propria

Materiale informativo sulla merenda

CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA

Quando e perché fare merenda?

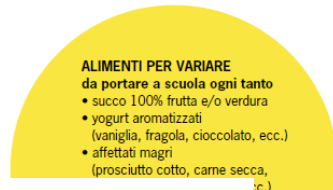
La merenda è una ricarica di energia, soprattutto quando ci si muove tanto. Permette di rimanere concentrati e arrivare in forma e senza troppa fame ai pasti principali, evitando di sgranocchiare continuamente. Tuttavia, la merenda va fatta unicamente quando si ha fame e, idealmente, almeno 2 ore prima 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.

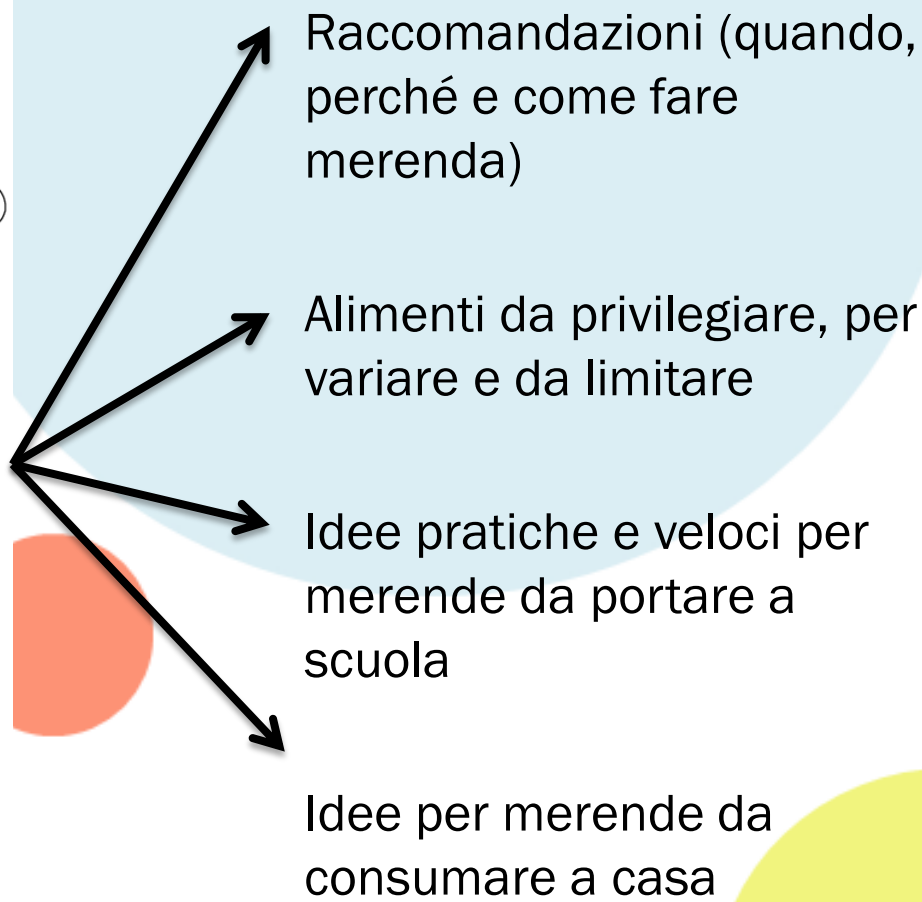
Colazione e merenda di metà mattina

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



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 pomodorini		Ciliegie
	Gallette 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 un'igiene personale, degli ambienti e degli utensili corretta), possono essere consumati a scuola o in gita.

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

Raccomandazioni (come comporre un pranzo al sacco)

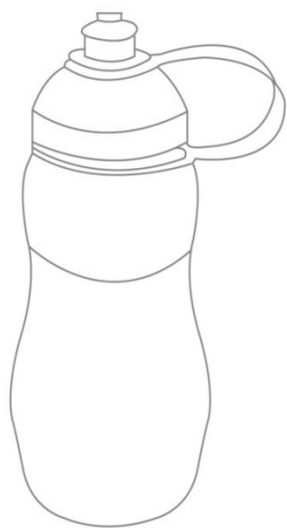
Idee per pranzi al sacco (panini, insalate, ecc.)

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 agli allievi 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

- **Contatti**

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Via Dogana 16 - 6500 Bellinzona

E-mail: dss-spvs@ti.ch

Telefono: +41 (0)91 814 30 50

GRAZIE!