

Direttive per le mescite e per i distributori automatici (DMD) Scuole cantonali

Contatti di riferimento:

Capoufficio:

- Pedrioli Elena, URTS – Ufficio della refezione e dei trasporti scolastici-

elena.pedrioli@ti.ch

091 814 34 10

Consulenti alimentari:

- Orrù Tiziano, SSSAT – tiziano.orrु@edu.ti.ch

091 814 65 78 – 079 412 16 36

- Semmler Karin, SSSAT – karin.semmler@edu.ti.ch

091 814 65 78 – 079 412 16 36

- Joppini Katia, SSSAT – katia.joppini@ti.ch

091 814 65 78 – 079 412 16 36

Versione 1.18

1.gennaio 2025

Indice

1	Specifica.....	4
2	Introduzione.....	5
3	Punti fondamentali della filosofia URTS.....	6
4	Prodotti venduti.....	7
4.1	Lista e contenuti dei prodotti permessi.....	8
5	Contenuto degli alimenti e/o bevande.....	9
5.1	Per le bevande.....	10
5.2	Per gli snack.....	11
5.3	Yogurt.....	11
5.4	Gelati.....	11
5.5	Diversi.....	11
6	Prodotti permessi per la vendita nelle mescite e nei distributori automatici.....	12
6.1	Scuole post-obbligatorie.....	12
6.2	Scuole medie.....	18
7	Diversi.....	19
7.1	Colazione RESTÒ.....	19
8	Applicazione.....	19
8.1	Consulenti alimentari.....	19
8.2	Mescite scolastiche e distributori automatici.....	19
9	Entrata in vigore.....	20

Revisioni:

Versioni	Data	Autore	Descrizione
1.0	27.08.09	URTS-CA-SSSAT	Documento iniziale
1.12	01.09.19	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.13	01.09.20	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.14	01.09.21	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.15	01.09.22	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.16	01.10.23	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.17	01.10.24	URTS-CA-SSSAT	Modifiche ed adattamenti
1.18	1.1.2025	URTS-CA-SSSAT	Creazione documento unico SM e post-obbligatorie

1 Specifica

Il documento di base è stato redatto nel 2009 e, dopo circa 15 anni di esperienza nel settore della refezione scolastica, abbiamo deciso di creare un testo unico che raccogliesse le direttive già in uso nelle scuole cantonali. L'importanza di un'applicazione uniforme di queste normative su tutto il territorio cantonale ha portato alla redazione del presente documento, che raccoglie le linee guida fondamentali per garantire una corretta e sana alimentazione.

Nel corso degli anni, anche la *Piramide Alimentare* della Società Svizzera di Nutrizione è stata aggiornata per rispondere meglio alle esigenze della popolazione, e di conseguenza non potevamo non adattare anche il nostro approccio alle offerte alimentari nelle mescite scolastiche e nei distributori automatici delle scuole cantonali.

Nella fattispecie le raccomandazioni nutrizionali svizzere per gli adulti confermano che il servizio deve essere: *equilibrato, sostenibile e piacevole*

Un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano favoriscono la salute e contribuiscono alla prevenzione delle malattie non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari. Quello che mangiamo ha anche un influsso sull'ambiente, sull'economia, sulla società e sul benessere degli animali. Le raccomandazioni della piramide alimentare suggeriscono come mettere in pratica un'alimentazione equilibrata e sostenibile. Le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera sono destinate agli adulti sani.

Le quantità indicate sono orientative e dipendono dal fabbisogno individuale di energia e sostanze nutritive, che dipendono a sua volta dall'età, dal sesso, dalla statura, dall'attività fisica e da altri fattori.

Ribadiamo che sia il settore privato che quello statale, sono tenuti a voler rispettare il documento in questione: i consulenti alimentari monitoreranno il servizio.

2 Introduzione

Il presente documento è stato redatto per fare chiarezza ed ordine nel settore specifico della refezione scolastica. Difatti a più riprese, i consulenti alimentari, vengono sollecitati per poter dare una chiara e specifica direttiva in materia di prodotti per la vendita.

Essendo il DECS molto sensibile alla salute pubblica, nonché a quella dei nostri studenti, si è quindi pensato di dare delle indicazioni precise per la vendita di prodotti (bibite o snack o altro): cosa è permesso e cosa non è permesso.

Comprensibilmente in questo ambito siamo giunti ad un “compromesso”, dove tolleriamo qualche alimento che non necessariamente è accettato dal nostro concetto di *una sana e corretta alimentazione*.

Infine ribadiamo che in futuro si farà il possibile per migliorare questo servizio, cercando di privilegiare i prodotti che rispettino il principio di una sana e corretta alimentazione e della sostenibilità.

Chiediamo a tutti i nostri partner operanti nel settore, di prediligere prodotti come: **frutta e verdura fresca, insalate, birchermüesli, acqua, succhi di frutta freschi, ecc., mettendoli in bella vista per la vendita.**

3 Punti fondamentali della filosofia URTS

In questo capitolo sono sintetizzati i principali aspetti fondamentali che caratterizzano il lavoro nella refezione scolastica. Abbiamo scelto di presentarli in forma di punti essenziali, che potranno essere successivamente sviluppati in modo più dettagliato e approfondito.

- Rispetto delle leggi e delle ordinanze sull'igiene (HACCP)
- Lavorare con la massima attenzione per evitare qualsiasi contaminazione alimentare
- Pasti sani, equilibrati e variati
- Privilegiare prodotti freschi e preparati in giornata, limitare l'utilizzo di prodotti preconfezionati
- Promuovere la salute e il benessere
- Scelta accurata delle derrate alimentari
- Prediligere prodotti del territorio e di stagione
- Assicurarci che carne, latticini e uova siano prodotti a elevato standard di benessere degli animali e dell'ambiente
- Privilegiare il pesce da fonti sostenibili
- Mettere a disposizione locali piacevoli e accoglienti per consumare i pasti
- Sostenibilità ambientale

4 Prodotti venduti

Nelle **mescite scolastiche**, dove esiste la possibilità di consumare un pasto caldo (ristorante scolastico), i prodotti venduti sono pensati come spuntino della mattina e del pomeriggio ad eccezione dei panini.

Gli spuntini sono consigliati dalla società Svizzera di nutrizione che, con la colazione, il pranzo e la cena equilibrati, mantengono, nel nostro organismo, il livello glicemico costante. Uno spuntino corretto:

- Completa al meglio i pasti principali a scuola e a casa
- Calma i languorini tra un pasto e l'altro
- Sostiene la capacità di concentrazione a scuola

L'esposizione sui banchi di vendita deve sottolineare l'obiettivo di vendere prodotti adeguati ad una sana e corretta alimentazione, mettendo quindi in evidenza la varietà di frutta fresca (almeno 3 tipi) e le bevande poco caloriche.

Questo principio vale anche per i distributori automatici: in alto ben visibili saranno da mettere i prodotti più sani.

Ad eccezione del panino al latte, tutto il **pane** usato per la confezione dei sandwich deve essere **bigio, o integrale**, e fresco di giornata. Si richiede che il pane abbia un contenuto di sale non superiore a 20 grammi per kg di farina.

4.1 Lista e contenuti dei prodotti permessi

La lista dei contenuti e dei prodotti permessi si troveranno nei capitoli 6 e 7:

- contenuti degli alimenti e bevande
- composizione e quantità del panino, baguette, ciabatta, focaccia, tramezzino, toast assortiti
- lista e pesatura dei prodotti tipo pizza, ecc.
- lista e grammatura dei prodotti tipo pasticceria fresca
- lista e grammatura della frutta fresca
- lista e grammatura prodotti diversi

In questo contesto l'URTS autorizza solo questa lista; **eventuali altri prodotti** non presenti ai capitoli 6 e 7, **dovranno essere oggetto di una richiesta preventiva di autorizzazione presso l'URTS.**

Solo l'URTS ha la facoltà di decidere in merito a cosa viene venduto, in virtù del concetto di una sana e corretta alimentazione.

I consulenti alimentari sono quindi autorizzati al controllo regolare e alla segnalazione all'URTS di eventuali inosservanze delle norme.

5 Contenuto degli alimenti e/o bevande

Le **derrate alimentari** da acquistare devono essere conformi alle condizioni prescritte dalla vigente legislazione svizzera.

Essa è consultabile al sito <http://www.admin.ch/ch/i/rs/81.html#817>.

I prodotti devono essere esenti e/o non vanno aggiunti:

- OGM
- Grassi TRANS
- Fosfati E 450 – E 451 – E 452 (nei prosciutti e nelle salsicce)
- Margarina o simili (esempio: minarina, becel, ecc.), oli/grassi di palma
- Ormoni per la crescita, antibiotici e/o altre sostanze antimicrobiche per aumentare le prestazioni degli animali (Ordinanza concernente la dichiarazione di prodotti agricoli ottenuti mediante metodi vietati in Svizzera)
- È proibita la vendita di prodotti fritti

È da dare preferenza a prodotti esenti da additivi alimentari; prodotti di produzione ticinese o svizzera.

5.1 Per le bevande

Bevande a base di frutta e verdura

- Le bibite a base di frutta (mele, arancia, schorle, ecc.) non devono fornire più di 182 Kcal per l'intera confezione;
- Le bevande a base di frutta (succo di mele 500 ml, ecc.) che superano le 182 Kcal, sono considerate bevande diverse.

Prodotti a base di latte

- Le bibite a base di latticini (latte, choco, ecc.) non devono fornire più di 215 Kcal per l'intera confezione;
- Volume massimo 330 ml.

Bevande diverse

Per bevande diverse si intendono ad esempio il thè freddo al limone o alla pesca, le bibite gassate, i succhi di frutta vari con più di 182 Kcal, ecc.

- Volume massimo 500 ml;
- È permessa la vendita di massimo 3 bibite con un contenuto superiore a 30 Kcal per dl, compresi i succhi frutta con un contenuto superiore a 182 Kcal;
- Si dovrà avere almeno 3 bibite con un contenuto inferiore a 30 Kcal per dl;
- È proibita la vendita di bevande contenenti aspartame (esempio: coca cola zero);
- L'acqua del rubinetto è offerta gratuitamente.

Bibite energetiche e diverse

È proibita la vendita di

- Bibite alcoliche
- Bibite energetiche (esempio: Red Bull, Energy Drink, ecc.) e birra senz'alcool.

5.2 Per gli snack

Le confezioni devono avere un peso compreso tra 25 e 90 grammi. Più nello specifico:

- Le confezioni che vanno da 25 a 40 grammi: non devono fornire più di 200 Kcal per confezione;
- Le confezioni che vanno da 41 a 90 grammi: non devono fornire più di 270 Kcal per confezione.

5.3 Yogurt

Questi prodotti non devono superare i 180 grammi, e non devono fornire più di 252 Kcal per confezione.

5.4 Gelati

Questi prodotti non devono fornire più di 256 Kcal per confezione.

5.5 Diversi

- La mozzarella deve essere di qualità, ad esempio “Santa Lucia”;
- È permessa la vendita, limitata, di caramelle e gomme da masticare, senza zucchero;
- È possibile mettere a disposizione lo zucchero grezzo.

6 Prodotti permessi per la vendita nelle mescite e nei distributori automatici

6.1 Scuole post-obbligatorie

Tutti i panini devono contenere almeno 10 g di verdura in aggiunta (Esempi: lattuga o altra insalata in foglie, pomodoro, cetriolo, zucchina, melanzana, ecc.)

Non sono ammesse salse all'olio (se non specificato).

Aggiungere a seconda del panino 5/10 g di formaggio fresco (tipo Cantadou o Philadelphia) con l'aggiunta di: senape, purea di carciofi saltati con aglio, trito di erbe fresche e cetrioli sott'aceto, trito fine di pomodori secchi sott'olio, crescione fresco tritato, ecc.

Panino assortito

Michetta bigia, peso a cotto: 70 grammi.

Panino	Contenuto	Prezzo
Al formaggio	40 g formaggio	2.60
Al prosciutto cotto	40 g prosciutto cotto	2.60
Al prosciutto cotto e formaggio	20 g prosciutto cotto, 20 g formaggio	2.60
Al tonno	40 g impasto di tonno	2.60
Al prosciutto di tacchino	40 g prosciutto di tacchino	2.60
Alla bresaola	40 g bresaola	3.30
Al prosciutto crudo e formaggio	20 g prosciutto crudo, 20 g formaggio	3.30
Alla bresaola e formaggio	20 g bresaola, 20 g formaggio	3.30
Al salame	40 g salame	3.30
Alla coppa	40 g coppa	3.30
Al salmone affumicato	40 g salmone affumicato, 10 g maionese, 10 g insalata	3.30

Baguette, ciabatta e focaccia

- Pane bigio – peso a cotto: 90/100g;
- È ammesso altro pane (pane paillasse, torciglione, ecc.) purché non sia bianco (peso a cotto: 90/100g);
- Tutti i panini devono contenere almeno 10/20 g di verdura in aggiunta se non definito diversamente (Esempi: lattuga o altra insalata in foglie, pomodoro, cetriolo, zucchina, melanzana, ecc.);
- Non sono ammesse salse all'olio (se non specificate sotto);
- Aggiungere a seconda del panino 5/10 g di formaggio fresco (tipo Cantadou, Philadelphia o robiolino alle erbe) con l'aggiunta di: senape, purea di carciofi saltati con aglio, trito di erbe fresche e cetrioli sott'aceto, trito fine di pomodori secchi sott'olio, crescione fresco tritato, ecc;
- La mozzarella deve essere di qualità: tipo "Santa Lucia";
- Per l'impasto di tonno: 2/4 tonno + ¼ maionese + ¼ yogurt naturale (Esempio: 200 g tonno, 100 g maionese, 100g yogurt);
- Per la salsa rosa: 1/5 ketchup + 2/5 maionese + 2/5 yogurt naturale (Esempio: 100g ketchup, 200g maionese, 200 g yogurt);
- Per la salsa maionese: 2/3 maionese + 1/3 yogurt naturale.

Baguette o altro pane	Contenuto
Panini a CHF 4.70	
Al formaggio	70 g formaggio
Al formaggio, pomodoro e insalata, salsa	60 formaggio, 30 pomodoro, 20 insalata, 10 g salsa rosa
Al salame	60 g salame
Al salame e formaggio	40 g salame, 20 g formaggio
Al tonno e pomodoro	70 g impasto di tonno, 30 g pomodoro
Al tonno, mozzarella e pomodoro	60 g impasto di tonno, 20 di mozzarella, 30 g pomodoro

Al prosciutto cotto	70 g prosciutto cotto
Al prosciutto cotto e formaggio, salsa	50 g prosciutto cotto, 20 g formaggio, 10 g salsa rosa
Al prosciutto di tacchino e formaggio fresco	50 g prosciutto di tacchino, 20 g formaggio fresco
Alla mozzarella e Pomodoro, salsa	70 g mozzarella, 50 g pomodoro, 10 g salsa rosa
Alla mozzarella e pomodoro	70 g mozzarella, 60 g pomodoro
Alle verdure e mozzarella	70 g verdure a piacimento, 30 g mozzarella
Al Brie pomodori e rucola	60 g Brie bloc + 40 g pomodoro + 5/10 g rucola
Alla frittata	80 g frittata (pomodoro o insalata, ecc.)
Alle verdure, salsa rosa o maionese	100 g verdure a piacimento, 20 formaggio fresco + 10 g salsa rosa o maionese
Uova sode, prosciutto cotto e formaggio, salsa maionese	50 g uovo sodo a fette, 30 g prosciutto cotto, 20 g di formaggio, 10 g salsa maionese
Uova sode, formaggio e lattuga, salsa maionese	50 g di uova sode a fette, 30 g di formaggio, 20 g di lattuga a julienne con 10 g di salsa maionese
Panini a CHF 5.20	
Alla bresaola e formaggio	40 g bresaola, 30 g di brie o formaggio fresco
Alla bresaola	60 g bresaola
Al pastrami crema avocado	60 g pastrami, 20 g crema avocado ricetta 3.4-08, 30 g pomodoro, 20 g insalata
Al pastrami Philadelphia	60 g pastrami, 20g salsa Philadelphia, 20 g pomodoro, 20 g insalata
Goloso, salsa	40 g prosciutto cotto, 30 g mozzarella, 20 g pomodoro, 10 g salsa rosa
Al p. crudo e formaggio	40 g crudo, 30 g formaggio o cantadou
Al p. crudo	60 g prosciutto crudo

Al p.cruco, pomodoro e mozzarella	40 g crudo, 30 g mozzarella, 30 g pomodoro
Al roastbeef, salsa	70 g roastbeef, 10 salsa maionese con erbette (tartare)
Al salmone affumicato	60 g salmone affumicato, 15 g salsa maionese, 15 g insalata
Vari vegetariani	Vedi ricette specifiche

Tramezzini, cornetti ripieni

Tramezzino con pane bigio (pane cassetta), tre strati, 55/60 grammi peso cotto.

Tutti i **tramezzini/cornetti** devono contenere 10 g di verdura in aggiunta (Esempi: lattuga, pomodori, cetrioli, zucchine, melanzane).

Cornetto bianco o bigio del **giorno prima** (da non preparare specificamente).

Cornetto	Contenuto	Prezzo
Al formaggio	30 g formaggio	2.30
Al prosciutto cotto	25 g prosciutto	2.30
Al prosciutto cotto e formaggio	15 g prosciutto cotto, 15 g formaggio	2.30

Solo per **tramezzini** (no cornetti)

Tramezzino	Contenuto	Prezzo
Al tonno	40 g impasto di tonno	2.30
Al tacchino, formaggio	30 g tacchino, 10 g formaggio	2.30
Al salame	40 g salame	2.30
Alle verdure	30 g melanzane (o altre verdure a piacimento), 10 g mozzarella	2.30
Al p. cotto e formaggio	30 g cotto, 10 g formaggio	2.30

Wraps

Wraps	Contenuto	Prezzo
Vegetariano	Cantadou, verdure, insalata	5.20
Prosciutto cotto e formaggio	Prosciutto cotto, formaggio, insalata (salsa maionese)	5.20
Al tonno	Tonno, pomodori, insalata (salsa maionese)	5.20
Pomodoro e mozzarella	Pomodoro, mozzarella, insalata (salsa rosa)	5.20

Pietanze calde

La vendita di pietanze calde è permessa solo nelle mescite scolastiche dove non esiste la possibilità di consumare un pasto caldo (ristorante scolastico) e solo su autorizzazione dell'URTS.

Pizza, piadina e panzerotto

Tutte le pietanze calde vanno servite con un frutto.

Solo nelle sedi senza ristorante scolastico.

Impasto della pizza bigia

Pizza	Contenuto	Prezzo
Margherita + <u>un frutto</u>	250 g: pomodoro, mozzarella, origano	4.50
Prosciutto cotto 40 g + <u>un frutto</u>	250 g: pomodoro, mozzarella, origano, prosciutto cotto	5.00

Panino caldo	Contenuto	Prezzo
Panino alla suprema di pollo (CH)	Suprema di pollo (CH)	5.20

Toast: Fette da 10X10 cm (pane bigio in cassetta)

Toast	Contenuto	Prezzo
Normale	20 g prosciutto cotto, 20 g formaggio	3.00

Pasticceria fresca

È proibito l'utilizzo di margarina o simili e di grassi idrogenati o parzialmente idrogenati.

Articolo	Contenuto	Prezzo
Prodotti di pasticceria piccolo formato		
Cornetti bianco e integrale	45/55 g	1.30
Panino, michetta	70 g	1.10
Ciabatta, focaccia	100 g	1.30
Brioche (vuota, cioccolato, marmellata, crema, ecc..)	80/100 g	2.30
Prodotti in pasta dolce al lievito		
Fagottini alla crema	80/100 g	2.30
Nodini gocce di cioccolato	80/100 g	2.30
Treccine	80/100 g	2.30
Nusschifel	80/100 g	2.30
Lumache	80/100 g	2.30
Danesi-plunder "originali"	80/100 g	2.30
Prodotti di pasta sfoglia		
Chifel nocciole/mandorle	70/80 g	2.30
Gelosie / Tartelette (albicocca, mele, ecc.)	70/80 g	2.20
Fette di crostate/Grosse tartelette (varie qualità)	120/140 g	2.60
Pasticceria alla frutta (pasta frolla)		
Fette di crostate	100/120 g	2.30
Tartelette (frutta, marmellate, cioccolato)	100/120 g	2.30
Paste secche		
Sablé (diversi formati)	70/80 g	2.10
Esse al burro (trampato al cioccolato)	70/80 g	2.10
Frolle doppie marmellata mista	70/80 g	2.10
Frolle miste (lisce, mandorle, zucchero, nocciole, ecc)	70/80 g	2.10

Frutta fresca

Articolo	Contenuto	Prezzo
Mela/Pera	180 g	1.10
Mandarini	180/200 g	1.10
Banana	180/200 g	1.10
Uva	180 g	1.10
Altra frutta di stagione a discrezione	150 /180 g	1.10

Pietanze diverse

Articolo	Contenuto	Prezzo
Insalata di riso/cereali 300 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	5.40
Insalata di pasta 300 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	5.40
Insalata mista 300 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	5.40
Frutta a pezzi 200 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	2.60
Yogurt naturale con frutta fresca 190 g	Vedi ricetta specifica	1.60
Birchermüesli 180 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	1.90
Birchermüesli 350 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	3.20
Frullato di frutta 2 dl	Vedi ricetta/direttiva specifica	2.10
Bastoncini di verdura 120 g	Vedi ricetta/direttiva specifica	1.60

6.2 Scuole medie

I seguenti articoli sono permessi nella vendita delle mescite e dei distributori automatici nelle scuole medie:

Pasticceria fresca

È proibito l'utilizzo di margarina o simili e di grassi idrogenati o parzialmente idrogenati.

Articolo	Contenuto	Prezzo
Cornetti	45/50 g: bianchi, semibianchi, integrali	1.30

Frutta fresca

Articolo	Contenuto	Prezzo
Frutta di stagione	120/150 g	1.10

Bibite

Articolo	Contenuto	Prezzo
Succhi di frutta - Tetrapak	250 ml	1.80
Acqua minerale	500 ml	1.60
Succo di mele (Shorle) - PET	500 ml	2.20

7 Diversi

7.1 Colazione RESTÒ

A CHF 4.90 vengono serviti tre prodotti a scelta: cornetto, caffè, spremuta, frullato, birchermüesli piccolo, frutto.

Esempio: 1 cornetto, 1 caffè e 1 spremuta.

8 Applicazione

L'URTS ha l'autorità di far rispettare le direttive contenute nel presente documento, oltre che a sottoporre regolarmente alla dietista DECS, la verifica di nuovi prodotti di vendita. L'URTS stabilisce per tutti gli istituti scolastici cantonali il listino prezzi come pure il contenuto di detto listino per quanto concerne i prodotti di vendita.

8.1 Consulenti alimentari

Il servizio di consulenza alimentare è a disposizione del gestore e dell'utente per ulteriori informazioni.

Esso è pure autorizzato a:

- Far rispettare le direttive URTS e;
- Voler segnalare eventuali irregolarità all'URTS, per poter procedere in merito.

8.2 Mescite scolastiche e distributori automatici

Queste direttive vanno applicate a tutte le sedi di mescite scolastiche e distributori automatici, negli istituti scolastici cantonali, a gestione statale e a gestione privata.

Il gerente è responsabile anche dei distributori automatici, presenti nella sede e per gli studenti.

9 Entrata in vigore

L'entrata in vigore è prevista per il **1. gennaio 2025** per tutto il settore di refezione scolastica cantonale.