



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Affiliazione

Fourchette verte

junior (da 4 anni)

Parte specifica

Indice

1	Cos'è l'affiliazione Fourchette verte junior?	2
2	Criteri richiesti per l'affiliazione Fourchette verte junior	3
3	Porzioni raccomandate	4
4	Elaborazione dei menu equilibrati	6
	Allegati - Griglia per i menu Fourchette verte	7

N.B.: le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN contemplano l'alimentazione (dieta) dell'intera giornata, mentre quelle di Fourchette verte variano a seconda del numero di pasti serviti durante l'arco della giornata (declinazione del marchio). Si riferiscono dunque ad un pasto unico oppure ad una giornata intera (affiliazioni). Le due organizzazioni collaborano con l'obiettivo di migliorare l'alimentazione della popolazione e i loro principi sono concordanti.
Foto di: Promozione Salute Svizzera, Istock



1. Cos'è l'affiliazione Fourchette verte junior?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture che accolgono per tutta la giornata bambini ed adolescenti di età compresa tra i 4 e i 20 anni. Per questo motivo per l'equilibrio alimentare non è valutato un unico pasto ma sono considerati i menu di tutta la giornata, rispettivamente di tutta la settimana.

I criteri affiliazione Fourchette verte junior (aff. FV junior) sono:

- o proporre dei menu e degli spuntini variati ed equilibrati;
- o offrire un ambiente sano, rispettando la legislazione in materia di igiene ed effettuando la raccolta differenziata dei rifiuti.

I criteri concernenti le aree riservate ai fumatori e le bibite senz'alcol non sono contemplati nel marchio Fourchette verte per ragazzi, ad eccezione della fascia d'età dai 16 ai 20 anni. A queste strutture si consiglia di non vendere alcolici, ma se fosse il caso, almeno tre bevande non alcoliche devono essere vendute a prezzo inferiore della bevanda alcolica meno costosa. Questa promozione deve essere messa in evidenza sul menu o sul cartellone.

Ciascun capo cucina o direttore¹ della struttura che ospita per tutta la giornata bambini ed adolescenti di età compresa tra i 4 e i 20 anni, può richiedere il marchio affiliazione Fourchette verte junior, compilando il formulario «Richiesta del marchio e adesione a Fourchette verte Ticino» (www.fourchetteverte.ch) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 7).

Osservazioni generali

La frequenza e le porzioni raccomandate si basano sulle raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN. Queste quantità permettono di coprire una parte del fabbisogno teorico. Le quantità realmente consumate dai bambini dipendono dalla loro fame, dalla loro sazietà e soprattutto dalla fase dello sviluppo del comportamento alimentare nella quale si trovano.

La SSN ha redatto delle schede informative concernenti l'alimentazione dei ragazzi².

Il rifiuto e la neofobia

Sono state formulate diverse ipotesi per spiegare perché i bambini rifiutano di assaggiare alcuni alimenti³:

- o la paura delle novità, detta neofobia. Questo periodo che comincia con lo svezzamento è particolarmente marcato tra i 2 e i 10 anni. È uno stadio normale dello sviluppo del comportamento alimentare del bambino. Si traduce in alcune tendenze quali: scegliere accuratamente il cibo in una preparazione contenente più alimenti, esaminare gli alimenti, storcere il naso, girare e rigirare l'alimento con la forchetta, rifiutare l'alimento senza averlo assaggiato.
- o Il ricordo di un sapore spiacevole: alimenti piccanti, acidi o di una consistenza poco apprezzata.

La familiarizzazione

L'esposizione ad un'alimentazione diversificata permette al bambino di familiarizzare con gli alimenti che generalmente rifiuta. Descriverli, parlare della loro provenienza, assaggiarli, parlare del gusto apprezzato o meno, presentarli più volte sotto la stessa forma, sono mezzi per introdurre cibi che fanno paura, che disgustano o che sono un pretesto per esprimere un'opposizione. Si possono ad esempio combinare alimenti molto ben accettati con alimenti poco o non ancora conosciuti, nonché introdurre nuovi alimenti in varie forme.

In ogni sezione cantonale di Fourchette verte, i professionali¹ (laureati in nutrizione e dietetica) possono, previo colloquio, essere disponibili a parlare con voi di argomenti legati all'alimentazione nell'ambito della formazione impartita al personale di cucina o ai collaboratori.

¹ L'uso del maschile e del femminile sottintende anche l'altro genere; ciò è valido per tutto il documento.

² Schede informative per l'alimentazione dei bambini al link <http://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/giovani-e-anziani/bambini/>

Schede informative per l'alimentazione degli adolescenti al link <http://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/giovani-e-anziani/adolescenti/>

³ Jaquet Muriel, Laimbacher Josef, L'alimentation de l'enfant en âge préscolaire, Berna: Ed. Società Svizzera di Nutrizione SSN 2010 (2a edizione aggiornata)

2. Criteri richiesti per l'affiliazione Fourchette verte junior

Frequenze quotidiane dalla colazione alla cena

frutta e verdura	5, di cui almeno 2 crude
farinacei ⁴	almeno 3
latticini ⁴	3
tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti di proteine vegetali, formaggio, carne, pesce, uova ⁴	1 (o 2x0,5)
alimenti e preparazioni grasse ⁴	0-1
alimenti zuccherati ⁴	0-3 di cui al massimo un dessert zuccherato

Complemento specifico del marchio affiliazione Fourchette verte junior rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi parte generale, capitolo 2):

- La bibita offerta a tavola è l'acqua, eventualmente accompagnata da uno spicchio di limone (oppure tisane fatte in casa non zuccherate).
- Le bevande zuccherate così come le bevande light non sostituiscono altre bevande. Per questo motivo saranno proposte solo in occasioni eccezionali come feste o compleanni.
- I succhi di verdura o di frutta (100% puro succo) possono sostituire la frutta o la verdura cruda, al massimo 1 volta al giorno, al mattino o a merenda.
- Per raggiungere la quantità di verdure raccomandata, quando si serve l'insalata verde bisogna accompagnarla con delle altre verdure cotte o crude.
- La frutta secca può essere servita occasionalmente al posto della frutta ma al massimo una volta al giorno;
- Si consiglia di consumare quotidianamente una porzione (20g) di frutta oleaginosa non salata (per es. noci, nocciole, mandorle) o di semi (per es. di girasole, di zucca o di lino, salvo in caso di allergia alimentare. In caso di rischio di soffocamento, si raccomanda di proporre frutta oleaginosa e semi in forma macinata.
- Il dessert deve essere prevalentemente un frutto crudo o cotto o un latticino.
- Le saliere e altri condimenti (Aromat, ketchup, Maggi, ecc.) non devono essere a disposizione sul tavolo.
- Il vino o altre bevande alcoliche non devono essere aggiunte nelle pietanze durante la loro preparazione. Questo criterio non è considerato per la fascia d'età da 16 a 20 anni.
- Su 14 pasti (pranzo e cena), la carne e il pollame dovrebbero essere proposti al massimo 3 volte.
- I menu a base di pesce sono proposti 1-4 volte al mese; a seconda della priorità scelta: l'aspetto della sostenibilità o criteri nutrizionali.
- Nel caso in cui il formaggio fosse proposto come alimento proteico principale del pasto, le quantità indicate a pagina 4 possono essere raddoppiate.
- La frequenza massima di affettati è di due al mese.
- I cereali integrali e i farinacei ricchi di fibre sono da privilegiare. Durante 14 pranzi consecutivi vengono proposti 5 farinacei diversi. Almeno una volta alla settimana si utilizza un alimento ad alto contenuto di fibre, come pasta integrale, riso integrale, avena o legumi.⁵
- I legumi vengono proposti almeno due volte al mese. Possono essere inclusi sia come parte di un pasto che come spuntino.

⁴ Esempi nella parte generale, allegati da 1 a 3

⁵ Un prodotto ad alto contenuto di fibre è definito nell'Ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari come un alimento che contiene almeno 6 g di fibre per 100 g (RS 817.022.16, stato 1.07.2020).



3. Porzioni raccomandate

Le raccomandazioni per l'equilibrio quantitativo dei menu affiliazione Fourchette verte junior differiscono in funzione della fascia di età. Le porzioni raccomandate si riferiscono alle quantità a peso a crudo.

Gli alimenti della colazione e dello spuntino della mattina sono interscambiabili, purché il bambino li consumi tra il suo risveglio e la mattinata, secondo il proprio ritmo.

Colazione

Alimenti e/o bibite	4 - 6 anni	7 - 12 anni	13 - 15 anni	16 - 20 anni
frutta cruda	100 g	110-120 g	120 g	120 g
farinacei: pane integrale, fette biscottate, biscotti, fiocchi di cereali	40-50 g	45-100 g	70-120 g	75-125 g
Le quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e dell'attività fisica praticata.				
latte o yogurt, quark, formaggio fresco con massimo 6% di grassi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle)	1 dl 100 g 15 g / 30 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g
burro	5 g	5-10 g	10 g	10 g
miele, marmellata, confettura alla frutta, polvere al cioccolato, ecc.	20 g	20 g	20 g	20 g

Pranzo e cena

Alimenti e/o bibite	4 - 6 anni	7 - 12 anni	13 - 15 anni	16 - 20 anni
verdure crude (insalate) e/o cotte	70 g	70-80 g	100 g	120 g
pasta, riso, cereali (integrali), legumi o patate e/o pane (integrale)	40 g 180 g 1-2 fette	45-60 g 220-270 g 1-2 fette	70 g 270 g 1-2 fette	75 g 300 g 1-2 fette
Le quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e l'attività fisica praticata.				
tofu, tempeh, seitan naturale e altre fonti di proteine vegetali o legumi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle/ fresco con massimo 6% di grassi) o carne, pollame, pesce, crostacei o uova	50 g 40 g 15 g / 30 g / 100 g 50 g 1 uovo	75-90 g 50-65 g 30 g / 60 g / 150-200 g 75-90 g 2 uova	100 g 65 g 30 g / 60 g / 150-200 g 100 g 2-3 uova	120 g 100 g 30 g / 60 g / 150-200 g 120 g 2-3 uova
oli secondo le raccomandazioni	10 g	10 g	10-15 g	10-15 g
frutta cruda o cotta o dessert a base di latte	100 g 100 g	110-120 g 150-200 g	120 g 150-200 g	120 g 150-200 g

Indipendentemente dall'età, è importante che i bambini bevano regolarmente.

A tal proposito possono essere formulate le raccomandazioni seguenti:

bibite – privilegiare l'acqua	8 dl al giorno	9-10 dl al giorno	1-1,5 litri al giorno	1-2 litri al giorno
-------------------------------	----------------	-------------------	-----------------------	---------------------

- Nell'elaborazione dei menu vegetariani, variare le fonti di proteine: legumi (lenticchie, ceci, ecc) tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti di proteine vegetali, formaggio, uova.
- Per un secondo piatto e una porzione più generosa a pranzo, privilegiare frutta e verdure oppure i farinacei.
- Incoraggiare il bambino ad assaggiare ciascun piatto, anche in piccola quantità, al fine di favorire lo sviluppo del suo gusto.
- Le dimensioni delle porzioni devono essere adattate per tenere conto dello spreco alimentare.

Spuntini

Gli spuntini di buona qualità, composti da frutta, verdure, latticini e/o farinacei, sono serviti tra i pasti per equilibrare i menu.

Un bambino che ha mangiato a sufficienza durante il pasto principale non ha sempre bisogno di uno spuntino.

Le pause scandiscono la mattinata, il pomeriggio e svolgono anche un ruolo sociale. Non sono necessariamente sinonimo di pasto o spuntino. Durante questi momenti possono anche essere proposte delle attività fisiche.

Spuntino della mattina

Alimenti e/o bibite	4 - 6 anni	7 - 12 anni	13 - 15 anni	16 - 20 anni
frutta o verdura	100 g	110-120 g	120 g	120 g
o succo di verdura/frutta (100% succo puro)	1-1,5 dl	1,5-2 dl	1,5-2 dl	2 dl

La merenda

La merenda apporta energia tra il pranzo e la cena, un lasso di tempo che può durare dalle 7 alle 8 ore.

A seconda dell'età e dell'attività fisica del bambino, si compone di 1 o 2 alimenti e di 1 bibita.

Alimenti e/o bibite	4 - 6 anni	7 - 12 anni	13 - 15 anni	16 - 20 anni
frutta o verdura	100 g	110-120 g	120 g	120 g
farinacei senza zuccheri aggiunti: pane integrale, pop-corn al naturale, pagnotta, ecc.				
farinacei zuccherati: panini dolci, cereali, alcuni biscotti (barchette alla frutta, meringhe, ecc.)	40-50 g	45-100 g	70-120 g	75-125 g
farinacei grassi e zuccherati: biscotti, cake, madeleine, torte, ecc.	Le quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e l'attività fisica praticata.			
latte	1 dl	2 dl	2 dl	2 dl
o yogurt, quark	100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g
o dessert a base di latte, formaggio fresco con max. 6% di grassi	100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g
o formaggio (a pasta dura/a pasta molle)	15 g / 30 g	30 g / 60 g	30 g / 60 g	30 g / 60 g

Una pietanza zuccherata può essere integrata allo spuntino, a condizione che la frequenza massima di prodotti zuccherati sia rispettata nell'arco della giornata.

Idee creative per spuntini e merende e consigli in 10 lingue sono disponibili al seguente link:

http://www.sge-ssn.ch/media/Ideen-Zwischenmahlzeiten_IT_SGE2016-1.pdf.





4. Elaborazione dei menu equilibrati

Come procedere?

- Utilizzare lo schema dei pasti e degli spuntini (qui di seguito) oltre alla tabella delle frequenze quotidiane e delle porzioni raccomandate (vedi capitoli 2 e 3).
- Variare gli alimenti e i metodi di cottura per ciascuna categoria, privilegiando i prodotti regionali e di stagione.
- Considerare che il piacere di mangiare è una componente indispensabile di un'alimentazione sana ed equilibrata. È per questo motivo che la presentazione degli alimenti, i colori, le consistenze, gli odori ed i sapori degli alimenti così come la decorazione dei piatti sono importanti affinché il pasto sia apprezzato dal bambino che acquisisce il piacere di mangiare.

Schema esempio di pasti e di spuntini equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione e spuntino della mattina	acqua/tisana frutta o verdura crude o succo di frutta (100% puro succo) latticino farinaceo burro marmellata/miele						
pranzo	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo tofu* frutta cruda	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo integrale legumi* frutta cruda	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo pesce/ crostacei/frutti di mare composta di frutta	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo uova* latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo pollame dessert	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo formaggio/ latticino frutta cotta non zuccherata	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo carne frutta cruda
merenda	acqua latticino	acqua farinaceo latticino	acqua latticino	acqua frutta cruda latticino	acqua frutta cotta non zuccherata latticino	acqua frutta cruda farinaceo	acqua farinaceo latticino
cena	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo uova* latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo legumi* formaggio/ latticino frutta cotta non zuccherata	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo formaggio/ latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo integrale legumi*	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo formaggio/ latticino frutta cruda	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo carne latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo formaggio/ latticino

*La porzione giornaliera di proteine può essere divisa tra il pranzo e la cena, in mezze porzioni, come nel caso di lunedì, martedì e giovedì in questo esempio.



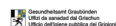


Griglia dei menu Fourchette verte (fotocopiare 4 volte e riempire)

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
cena							
merenda							
pranzo							
spuntino della mattina							
colazione							



Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera