



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

# Fourchette verte

## bambini piccoli (da 1 a 4 anni)

### Parte specifica

#### Contenuti

1	Cos'è il marchio Fourchette verte per i bambini piccoli?	2
2	Criteri richiesti per il marchio Fourchette verte bambini piccoli	3
3	Porzioni raccomandate	4
4	Elaborazione di menu equilibrati	6
	Allegati – Griglia dei menu Fourchette verte per i bambini piccoli	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 il marchio Fourchette verte bambini piccoli?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture che servono i pasti ed eventualmente la colazione e gli spuntini ai bambini di età compresa tra 1 e 4 anni.

I criteri Fourchette verte per i bambini piccoli sono i seguenti:

- o proporre menu e spuntini variati ed equilibrati;
- o offrire i pasti in 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 i bambini piccoli.

Ciascun capo cucina o direttore<sup>1</sup> della struttura che ospita bambini al di sotto dei 4 anni può richiedere il marchio Fourchette verte per i bambini piccoli, compilando il formulario «Richiesta del marchio e adesione a Fourchette verte Ticino» ([www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 7).

## Fourchette verte - Ama terra

La declinazione «Fourchette verte - Ama terra bambini piccoli» può essere richiesta in diversi cantoni. Questo profilo costituisce una garanzia per lo sviluppo sostenibile in aggiunta ai criteri nutrizionali. Verificate con la vostra sezione cantonale.

## Alimentazione nel corso del primo anno di vita

Il marchio non riguarda i lattanti e i bambini nel primo anno di vita. I consigli sull'allattamento e lo svezzamento durante questo periodo sono in generale forniti dai pediatri, le ostetriche, le dietiste o le consulenti per l'allattamento.

I nostri dietisti/diplomati/specialisti in nutrizione sono a disposizione per discutere i temi legati all'alimentazione dei bambini nel contesto della formazione degli educatori e del personale di cucina.

## 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 bambini<sup>2</sup>.

## Il rifiuto e la neofobia

Sono state formulate diverse ipotesi per spiegare perché i bambini rifiutano di assaggiare alcuni alimenti<sup>3</sup>:

- o la paura della novità, detta neofobia. Stadio normale dello sviluppo del comportamento alimentare del bambino, questo periodo è particolarmente presente tra i 2 ed i 10 anni. 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. L'aspetto dell'alimento svolge un ruolo fondamentale nella sua accettazione in quanto il bambino ha più difficoltà rispetto all'adulto ad andare oltre il giudizio visivo.
- 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 loro 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.

<sup>1</sup> L'uso del sostantivo maschile o femminile è valido anche per il sesso opposto (vale per tutto il documento).

<sup>2</sup> Schede informative per l'alimentazione dei bambini al link <http://www.sge-ssn.ch/it/10-e-te/mangiare-e-bere/giovani-e-anziani/bambini/>

<sup>3</sup> 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 il marchio Fourchette verte bambini piccoli

### Porzioni giornaliere

	colazione pranzo 2 spuntini	colazione pranzo 1 spuntino	pranzo 1 o 2 spuntini
carne, pesce, uova, legumi, tofu, Quorn, formaggio <sup>4</sup>	1	1	1
verdura e frutta	minimo 4, di cui almeno 1 cruda, possibilmente a pranzo	minimo 3, di cui almeno 1 cruda, possibilmente a pranzo	minimo 3, di cui almeno 1 cruda, possibilmente a pranzo
farinacei <sup>4</sup>	minimo 2, di cui 1 a colazione e 1 a pranzo	minimo 2, di cui 1 a colazione e 1 a pranzo	minimo 1 a pranzo
latticini <sup>4</sup>	2-3	2-3	1-2
pietanze zuccherate <sup>4</sup>	0-2	0-2	0-1
pietanze grasse <sup>4</sup>	0-1 al giorno e massimo 3 volte a settimana	0-1 al giorno e massimo 3 volte a settimana	0-1 al giorno e massimo 3 volte a settimana

### Complemento specifico del marchio Fourchette verte per i bambini piccoli rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi capitolo 2, parte generale):

- o La bibita a tavola è l'acqua, eventualmente accompagnata da uno spicchio di limone (oppure tisane fatte in casa non zuccherate).
- o Le bevande zuccherate così come le bevande light non sostituiscono altre bevande. Per questo motivo quest'ultime saranno proposte solo in occasioni eccezionali come feste o compleanni.
- o 1 dl di succo di verdura o di frutta (100% succo puro) può sostituire la frutta o la verdura cruda al massimo 1 volta al giorno, al mattino o a merenda.
- o Per raggiungere la quantità di verdure raccomandata, quando si serve l'insalata verde bisogna accompagnarla con delle altre verdure cotte o crude.
- o La frutta secca può essere servita occasionalmente al posto della frutta ma al massimo una volta al giorno.
- o Il dessert deve essere prevalentemente un frutto crudo o cotto o un latticino.
- o Le saliere e altri condimenti (Aromat, ketchup, Maggi, ecc.) non devono essere a disposizione sul tavolo.
- o Il vino o altre bevande alcoliche non devono essere aggiunte alle pietanze durante la loro preparazione. Nel caso in cui l'alcol venga utilizzato comunque, la pietanza deve essere cotta ad una temperatura superiore agli 80°C per almeno 45 minuti.
- o La carne e il pollame sono proposti al massimo 2-3 volte a settimana, inclusi gli affettati per i quali si ricorda che la frequenza massima è di 2 volte al mese.
- o I menu a base di pesce sono proposti 1-4 volte al mese; a seconda della priorità scelta: l'aspetto della sostenibilità o i criteri nutrizionali.
- o Nel caso in cui il formaggio fosse proposto come alimento proteico principale del pasto, le quantità indicate a pagina 4 possono essere raddoppiate.
- o Su 5 pranzi consecutivi devono essere proposti almeno 4 farinacei differenti di cui almeno 1, se possibile, ad alto contenuto di fibre.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Esempi nella parte generale, allegati da 1 a 3

<sup>5</sup> 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 Fourchette verte bambini piccoli differiscono in funzione della fascia di età. Le porzioni raccomandate si riferiscono alle quantità a peso crudo.

### Colazione

Alimenti e/o bibite	1 anno	2 - 4 anni
latte	1 dl	1 dl
o yogurt, quark, formaggio fresco con al max. il 6% di grassi	100 g	100 g
o formaggio (a pasta dura / a pasta molle)	15 g / 30 g	15 g / 30 g
farinacei : pane, fette biscottate, biscotti, fiocchi di cereali	25-40 g	30 - 45 g
	Queste quantità possono sensibilmente a secondo del fabbisogno individuale, la fame del bambino e l'attività fisica praticata.	
burro	5 g	5 g
miele, marmellata, confettura alla frutta, polvere al cioccolato, ecc.	0 - 10 g	10 - 15 g
frutta cruda	60 g	75 g

### Pranzo

Alimenti e/o bibite	1 anno	2 - 4 anni
carne, pollame, pesce, crostacei	25 g	35 g
o uova	1/2 uovo	1/2 uovo
o tofu, Quorn, seitan	25 g	35 g
o legumi	15 g	20 g
o formaggio (a pasta dura / a pasta molle / fresco con al massimo il 6% di grassi)	15 g / 30 g / 100 g	15 g / 30 g / 100 g
verdure crude (insalate) e/o verdure cotte	40 g	50 g
pasta, riso, cereali	25 g	30 g
o patate	120 g	140 g
e/o pane	1/2 fetta	1 fetta
	Queste quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e l'attività fisica praticata.	
frutta cruda o cotta	60 g	75 g
o dessert a base di latte (a seconda dello spuntino pomeridiano)	100 g	100 g
oli secondo le raccomandazioni	5 g	5 g

**È importante che i bambini, indipendentemente dalla loro età, bevano regolarmente.**

**Al riguardo possono essere formulate le seguenti raccomandazioni:**

bibite - priorità: acqua	6 dl al giorno	7 dl al giorno
--------------------------	----------------	----------------

- Nell'elaborazione dei menu vegetariani, variare le fonti di proteine: formaggio, uova, tofu, Quorn, legumi (lenticchie, ceci, ecc). Alcuni di questi alimenti possono essere serviti come entrata, nel piatto principale o come dessert.
- 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.

## 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.

## Lo spuntino della mattina

Alimenti e/o bibite	1 anno	2 - 4 anni
frutta o verdura	60 g	75 g
farinacei senza zuccheri e senza grassi aggiunti: pane, fette biscottate, pop-corn al naturale, panini al latte, gallette di riso soffiato, ecc.		In piccole quantità ed in aggiunta alla colazione a seconda dell'età. l'appetito e l'attività fisica del bambino. Alcuni bambini non ne hanno bisogno.
latticini al naturale: latte, quark, yogurt con o senza frutta fresca, cottage cheese, ecc.		

## La merenda

La merenda è un pasto importante poiché fornisce energia tra il pranzo e la cena, un intervallo di tempo che può durare anche 7 o 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	1 anno	2 - 4 anni
latte o yogurt, quark, o dessert a base di latte, formaggio fresco con al massimo il 6% di grassi o formaggio (a pasta dura / a pasta molle)	1 dl 100 g 100 g 15 g / 30 g	1 dl 100 g 100 g 15 g / 30 g
farinacei senza zuccheri aggiunti: pane, pane croccante, pop-corn al naturale, panini al latte ecc.		
farinacei con zuccheri aggiunti: panini dolci, cereali, alcuni biscotti (barchette ai frutti, meringhe, ecc.)	25-40 g	30-45 g
farinacei grassi e zuccherati: biscotti, cake, madeleine, torte, ecc.		
frutta o verdura, cruda o cotta	60 g	75 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](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 raccomandate e delle porzioni quotidiane (vedi capitoli 2 e 3).
- Variare gli alimenti per ciascuna categoria oltre ai metodi di cottura, privilegiando i prodotti di stagione.
- Considerare che il piacere di mangiare è una componente indispensabile di un'alimentazione 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 spuntini equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>colazione e spuntino della mattina</b>			latticino farinaceo burro, marmellata/miele cioccolata in polvere acqua/tisana frutta o verdura cruda o succo		
<b>pranzo settimana 1</b>	pollame verdura cruda e/o cotta farinaceo frutta cruda acqua	legumi verdura cruda e/o cotta farinaceo integrale latticino acqua	carne di agnello/ coniglio/cavallo verdura cruda e/o cotta farinaceo frutta cruda acqua	uova verdura cruda e/o cotta farinaceo dessert acqua	tofu/Quorn/seitan verdura cruda e/o cotta farinaceo frutta cruda acqua
<b>merenda</b>	latticino frutta cotta non zuccherata acqua	frutta cruda farinaceo acqua	latticino frutta cotta non zuccherata acqua	latticino frutta cruda acqua	latticino frutta cotta non zuccherata acqua
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>pranzo settimana 2</b>	formaggio verdura cruda e/o cotta farinaceo frutta cruda acqua	carne di manzo verdura cruda e/o cotta farinaceo latticino acqua	legumi verdura cruda e/o cotta farinaceo integrale frutta cruda acqua	carne di maiale verdura cruda e/o cotta farinaceo latticino acqua	pesce/crostacei/frutti di mare verdura cruda e/o cotta farinaceo frutta cruda acqua





## Griglia dei menu Fourchette verte per i bambini piccoli (fotocopiare 4 volte e riempire)

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
colazione					
spuntino					
pranzo					
merenda					



## Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern  
Canton de Berne

EBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
www.fr.ch



JURA-CH

ine.ch

KANTON LUZERN

KANTON Solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti  
Repubblica Cantone  
Ticino

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

Val de  
Vaud

Kanton Zug

gesundheits gartenstadt

KANTON NIDWALDEN

LOTERIE ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera