



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

Fourchette verte

junior (da 4 anni)

Parte specifica

Indice

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

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture che servono pranzi ed eventualmente la colazione e gli spuntini a ragazzi di età compresa tra 4 e 20 anni.

I criteri Fourchette verte junior (FV junior) sono:

- o proporre menu e spuntini variati ed equilibrati;
- o offrire un ambiente sano rispettando la legislazione concernente l'igiene ed effettuare la separazione dei rifiuti.

I criteri concernenti le aree riservate ai fumatori e le bibite senz'alcol non sono contemplati nel marchio Fourchette verte junior, 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, responsabile o direttore¹ di una struttura che ospita ragazzi tra i 4 e i 20 anni può richiedere il marchio 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).

Fourchette verte - Ama terra

La declinazione Fourchette verte - Ama terra junior 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.

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 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 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. 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. 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 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.

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.

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 il marchio Fourchette verte junior

Frequenze quotidiane

	colazione, pranzo e 1-2 spuntini	pranzo e spuntino	pranzo
carne, pesce, uova, tofu, Quorn, legumi, formaggi ⁴	1	1	1
verdura e frutta	minimo 3, di cui almeno 1 crudo se possibile a pranzo	minimo 3, di cui almeno 1 crudo se possibile a pranzo	minimo 2, di cui almeno 1 crudo
farinacei ⁴	minimo 2, di cui almeno 1 a colazione e 1 a pranzo	minimo 1 a pranzo	almeno 1
latticini ⁴	2-3	1-2	almeno 1 ogni 2 giorni
pietanze zuccherate ⁴	0-2	0-1	0-1
alimenti e preparazioni grasse ⁴	da 0-1 e al massimo 3 alla settimana	0-1 e al massimo 3 alla settimana	al massimo 1 la settimana

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

- La bibita offerta a tavola è l'acqua, eventualmente accompagnata da uno spicchio di limone, (vedi 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% succo puro) possono sostituire la frutta o la verdura cruda, ma al massimo 1 volta al giorno.
- 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.
- È necessario consumare quotidianamente una porzione (20 g) di frutta a guscio non salata (per es. noci, nocciole, mandorle) o di semi (per es. di girasole, di zucca o di lino).
- Il dessert deve essere prevalentemente un frutto crudo o cotto o un latticino.
- Le saliere e altri condimenti (Aromat, ketchup, Maggi, etc.) non devono essere a disposizione sul tavolo.
- Il vino o altre bevande alcoliche non devono essere aggiunte nelle 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. Questo criterio non è considerato per la fascia d'età da 16 a 20 anni.
- 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.
- 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.
- Su 5 pranzi consecutivi devono essere proposti almeno 4 farinacei differentidi cui almeno 1, se possibile, ad alto contenuto di fibre⁵

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 7.6.2017).





3. Porzioni raccomandate

Le raccomandazioni per l'equilibrio quantitativo dei menu Furchette verte junior differiscono in funzione della fascia di età.

Le porzioni raccomandate si riferiscono alle quantità a peso crudo.

Gli alimenti della colazione e dello spuntino della mattina sono interscambiabili, purché il giovane 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
latte	1 dl	2 dl	2 dl	2 dl
o yogurt, quark, formaggio fresco con al max. il 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
farinacei: pane, 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.				
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

Alimenti e/o bibite	4 - 6 anni	7 - 12 anni	13 - 15 anni	16 - 20 anni
carne, pollame, pesce, crostacei	50 g	75-90 g	100 g	120 g
o uova	1 uovo	2 uova	2-3 uova	2-3 uova
o tofu, Quorn, seitan	50 g	75-90 g	100 g	120 g
o legumi	40 g	50-65 g	65 g	100 g
o formaggio (a pasta dura / a pasta molle / fresco)	15 g / 30 g / 100 g	30 g / 60 g / 150-200g	30 g / 60 g / 150-200g	30 g / 60 g / 150-200g
verdure crude e/o cotte	70 g	70-80 g	100 g	120 g
o succo di verdura/di frutta	1-1,5 dl	1,5-2 dl	1,5-2 dl	2 dl
pasta, riso, cereali	40 g	45-60 g	70 g	75 g
o patate	180 g	220-270 g	270 g	300 g
e/o pane	1-2 fette	1-2 fette	1-2 fette	1-2 fette
Le quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e l'attività fisica praticata.				
frutta cruda o cotta	100 g	110-120 g	120 g	120 g
o dessert a base di latte	100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g
oli secondo le raccomandazioni	10 g	10 g	10-15 g	10-15 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: formaggio, uova, tofu, Quorn, legumi (lenticchie, ceci, ecc). Possono essere serviti come pasto principale o come dessert.
- Per un secondo piatto o una porzione più generosa, privilegiare frutta e verdura oppure i farinacei.
- Incoraggiare il bambino ad assaggiare ciascun piatto, anche in piccole 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 può anche essere proposta un'attività fisica.

Spuntino della mattina

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

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
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 al max. il 6% di grassi	100 g	150-200 g	150-200 g	3
o formaggio (a pasta dura / a pasta molle)	15 g / 30 g	30 g / 60 g	30 g / 60 g	0 g / 60 g
frutta o verdura	100 g	110-120 g	120 g	120 g
o succo di verdura/di frutta	1,5 dl	1,5 dl	2 dl	2 dl
farinacei senza zuccheri aggiunti: pane, fette biscottate, pop-corn al naturale, panini al latte, 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 dall'attività fisica praticata.

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 raccomandate e delle porzioni quotidiane (vedi capitoli 2 e 3).
- Variare gli alimenti e i metodi di cottura per ciascuna categoria, 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
colazione e spuntino della mattina			latticino farinaceo burro marmellata/miele cioccolata in polvere acqua/tisane frutta o verdura cruda o succho		
pranzo	formaggio verdura cruda farinaceo frutta acqua	carne di manzo verdura cotta farinaceo frutta acqua	pesce verdura cruda farinaceo latticino acqua	uova verdura cotta farinaceo dessert acqua	pollame verdura cruda farinaceo frutta acqua
merenda	latticino farinaceo acqua	frutta latticino acqua	frutta farinaceo acqua	latticino farinaceo acqua	latticino acqua





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

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
colazione					
spuntino della mattina					
pranzo					
merenda					



Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
Canton de Berne

EBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FRIEBURG
www.fr.ch



JURA CH

ne.ch

KANTON LUZERN

KANTON SOLOTHURN

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
Repubblica e Cantone
Ticino

CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS

vaud

Kanton Zug

gesundheit x förderungsrat

KANTON NIDWALDEN

LOTÉRIE
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera