



FOURCHETTE VERTE PER I BAMBINI PICCOLI DA 1 A 4 ANNI

PARTE SPECIFICA

Contenuti

Parte specifica : Fourchette verte per i bambini piccoli		pagina
1	Cos'è il marchio Fourchette verte per i bambini piccoli	2
2	Criteri richiesti per il marchio Fourchette verte per i bambini piccoli	3
3	Porzioni raccomandate	4
4	Elaborazione di menu equilibrati	6
Allegati		
	Griglia dei menu Fourchette verte per i bambini piccoli	10

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 della 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 : Suisse Balance, 5/giorno, Settimana del Gusto Svizzera, Fourchette verte Ginevra, Fourchette verte Vallese, Fourchette verte Svizzera.





FOURCHETTE VERTE PER I BAMBINI PICCOLI

1 - COS'È IL MARCHIO FOURCHETTE VERTE PER I BAMBINI PICCOLI?

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

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

- proporre menu e spuntini variati ed equilibrati;
- 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 i bambini piccoli.

Ciascun capo cucina o direttore 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» (vedi allegato 4, parte generale).

Alimentazione nel corso del primo anno di vita

Il marchio non riguarda i lattanti ed 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 o le dietiste.

OSSERVAZIONI GENERALI

La frequenza e le porzioni raccomandate si basano sulle raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) ¹.

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.

Il rifiuto e la neofobia

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

- la paura della novità, detta neofobia. Questo periodo che comincia con lo svezzamento è particolarmente marcato 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.
- 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.

Le dietiste diplomate delle sezioni cantonali Fourchette verte sono a disposizione per discutere questioni legate all'alimentazione dei bambini e degli adolescenti nel contesto della formazione del personale formatore, del personale di cucina e durante riunioni con i genitori, ecc.

¹ Jaquet Muriel, Laimbacher Josef, L'alimentation de l'enfant en âge préscolaire, Berna : Ed. SSN 2010 (2a edizione aggiornata)

2 - CRITERI RICHIESTI PER IL MARCHIO FOURCHETTE VERTE PER I BAMBINI PICCOLI

Frequenza quotidiana tra i pranzi e gli spuntini (mattina e pomeriggio)	
Carne, pesce, uova, tofu, legumi, formaggio	1
Frutta e verdura	minimo 2, di cui almeno 1 cruda se possibile a pranzo
Farinacei ²	da 1 a 2, di cui 1 a pranzo
Latticini ²	da 1 a 2
Alimenti zuccherati ²	da 0 a 2
Alimenti grassi e preparazioni grasse ²	da 0 a 1 e al massimo tre alla settimana



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

- la bibita 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 quest'ultime saranno proposte solo in occasioni eccezionali come feste o compleanni.
- I succhi di frutta o di verdura (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;
- 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 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.
- Sono offerti menu a base di pesce almeno una volta ogni due settimane.
- I cereali integrali sono da preferire.

² Esempi nella parte generale del dossier, allegati da 1 a 3





3 - PORZIONI RACCOMANDATE

Quantità equilibrate dei menu Fourchette verte per i bambini piccoli, illustrate per fascia d'età.

Pranzo

Quantità riferite all'alimento pronto al consumo (peso cotto)

Alimento	1 anno	da 2 a 4 anni
Carne volatile, pesce, crostacei o uova o tofu o legumi o formaggio	max. 20 g 1/2 uovo 40 g 40 g 15 g	max. 30 g 1/2 uovo 50 g 60 g 20 g
Verdure crude (insalate) e/o verdure cotte succo (100% puro succo)	50 g 1 dl	80 g 1 dl
Farinacei (compreso il pane)	min. 80 g (pasta, riso, cereali) 120 g patate 1/2 fetta pane	min. 100 g (pasta, riso, cereali) 140 g patate 1 fetta pane
	Queste quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e l'attività fisica praticata.	
Frutta cruda o cotta o dessert a base di latte (a seconda dello spuntino pomeridiano)	50 g	100 g
Oli secondo le raccomandazioni	5 g	10 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, latte, altri latticini, tofu, legumi (lenticchie, ceci, ecc). Alcuni di questi alimenti possono essere serviti nel piatto o come dessert.
- Per un secondo piatto e una porzione più generosa a pranzo, privilegiare frutta e verdure oppure i carboidrati.
- 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.

Gli spuntini della mattina

Alimenti e/o bibite	1 anno	da 2 a 4 anni
Frutta o verdura o succo di frutta o di verdure	70 g 1 dl	100 g 1 dl
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.	
Frutta fresca, quark al naturale, ecc.		

Lo spuntino del pomeriggio

- Lo spuntino del pomeriggio 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	1 anno	da 2 a 4 anni
latte o yogurt o dessert a base di latte o formaggio		1 dl 80 g 100 g 15 g
Farinacei senza zuccheri aggiunti: pane, pane croccante, pop-corn al naturale, panini al latte ecc.		da 20 a 30 g
Farinacei con zuccheri aggiunti: panini dolci (zuccherati), cereali, pane e cioccolato, alcuni biscotti (barchette ai frutti, meringhe, ecc.)		le quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino l'attività praticata.
Farinacei grassi e zuccherati: biscotti, cake, madeleine, torte, ecc.		
Frutta cruda o cotta o succo di frutta	70 g 1 dl	100 g 1 dl

Un prodotto zuccherato, ad esempio pane e cioccolato, può essere integrato come spuntino a condizione che non si superi il massimo di 2 porzioni di prodotti zuccherati nell'arco dell'intera giornata, tra il pranzo e lo spuntino.

Consigli per spuntini e merende sono disponibili in 10 lingue al seguente indirizzo:
www.suissebalance.ch





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, parte specifica).
- Variare gli alimenti per ciascuna categoria oltre ai metodi di cottura, privilegiando i prodotti di stagione (esempi di menu seguono).
- 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
spuntino mattina	frutta o verdura crudi oppure succo di frutta e/o farinacei e/o latticini acqua	frutta e verdure crudi o succhi di frutta e/o farinacei o latticini acqua	frutta e verdure crudi o succhi di frutta e/o farinacei o latticini acqua	frutta e verdure crudi o succhi di frutta e/o farinacei o latticini acqua	frutta e verdure crudi o succhi di frutta e/o farinacei o latticini acqua
pranzo	formaggio crudités farinacei frutta cotta acqua	carne di vitello verdure cotte farinacei frutta fresca acqua	pesce crudités farinacei latticini acqua	uova crudités farinacei dessert acqua	pollame crudités farinacei frutta cotta acqua
spuntino del pomeriggio	latticini farinacei acqua	frutta cotta latticini acqua	frutta cotta farinacei acqua	latticini farinacei acqua	frutta cruda latticini acqua



Esempi di pasti e spuntini equilibrati per la primavera e l'estate

settimana 1	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
spuntino mattina	succo d'arancia pane alle noci acqua	fettine di kiwi pane integrale acqua	succo di mela panini al latte acqua	bastoncini di finocchio e di carote acqua	banane acqua
pranzo	insalata verde cannelloni alla ricotta salsa al pomodoro tortino di pesche acqua	peperoni al vinaigrette spezzatino di vitello alle carote riso selvaggio mandarini acqua	insalata di indivia filetto di pesce alla mugnaia patate al prezzemolo yogurt alla frutta acqua	succo di frutta uovo occhio di bue riso allo zafferano spinaci torta di mele acqua	insalata verde e di sedano pollo con patate arrosto pere acqua
spuntino del pomeriggio	gelato con salsa alla frutta acqua	yogurt con frutta fresca acqua	Ciliegie pane alle uvette acqua	quark con pezzetti di frutta acqua	Frappé alle pesche acqua

Tutte le carni ed il pollame sono di origine Svizzera.

settimana 2	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
spuntino mattina	succo di pompelmo gallette di riso acqua	fragole acqua	bastoncini di cetriolo acqua	spicchi di pera acqua	succo di mela cracker integrali acqua
pranzo	insalata di zucchine crude lenticchie al curry riso budino al caramello acqua	insalata greca filetto di spigola al forno torta alle fragole acqua	insalata di fagiolini e cavoli vitello alla salvia polenta albicocche acqua	cetrioli con salsa yogurt piccata di maiale purea di patate yogurt con frutta fresca acqua	broccoli spaghetti integrali al pomodoro con parmigiano bacche acqua
spuntino del pomeriggio	quark con lamponi acqua	pane integrale con marmellata acqua	ananas con crema alla vaniglia acqua	crostata di albicocche acqua	quark alla frutta pane arabo acqua

Tutte le carni ed il pollame sono di origine Svizzera.





PARTE SPECIFICA bambini piccoli

Esempi di pasti e spuntini equilibrati per l'autunno e l'inverno

settimana 1	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
spuntino mattina	succo di frutta mista acqua	fettine di kiwi pane integrale acqua	succo di mela panini al latte acqua	bastoncini di finocchio e di carote acqua	banane acqua
pranzo	insalata di carote tortelloni al formaggio salsa alle zucchine kiwi acqua	peperoni con vinaigrette spezzatino di vitello alle carote riso selvaggio mandarini acqua	insalata di indivia filetto di pesce alla mugnaia patate al prezzemolo yogurt alla frutta acqua	succo di frutta uovo occhio di bue riso allo zafferano spinaci torta di mele acqua	insalata verde e di sedano pollo con patate arrosto pere acqua
spuntino del pomeriggio	budino alla vaniglia acqua	quark con purea di frutta acqua	birchermüesli alla frutta acqua	bicchiere di latte panino alle uvette acqua	macedonia yogurt da bere acqua

Tutte le carni ed il pollame sono di origine Svizzera.

settimana 2	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
spuntino mattina	bastoncini di carote acqua	spicchi di pera acqua	succo d'ananas pop-corn acqua	uva acqua	mandarini acqua
pranzo	insalata di barbabietole scaloppina di tacchino riso bianco yogurt alla frutta acqua	insalata di indivia filetto di salmone al forno pomodori patate al prezzemolo prugne acqua	spezzatino di vitello orzotto zucchine al forno insalata di frutta acqua	insalata di finocchio crostata al tofu flan al caramello acqua	minestrone di verdure pizza vegetariana kiwi acqua
spuntino del pomeriggio	quark con pezzetti di mele acqua	Crumble alle more un bicchiere di latte acqua	Quark con banana schiacciata acqua	Pere cotte speziate biscotti integrali acqua	Pane e cioccolato un bicchiere di latte acqua

Tutte le carni ed il pollame sono di origine Svizzera.





GRIGLIA DEI MENU FOURCHETTE VERTE PER I BAMBINI PICCOLI

		lunedì	martedì
settimana 1	spuntino mattina		
	pranzo		
	spuntino pomeriggio		
settimana 2	spuntino mattina		
	pranzo		
	spuntino pomeriggio		
settimana 3	spuntino mattina		
	pranzo		
	spuntino pomeriggio		

mercoledì	giovedì	venerdì



