

RACCOMANDAZIONI PER L'ALIMENTAZIONE A SCUOLA

Documento di riferimento per le direzioni scolastiche, i docenti e altri operatori della scuola su merende, pranzi al sacco e bevande.



Questo documento è stato elaborato da un gruppo di lavoro interdisciplinare costituito da:

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
www.ti.ch/promozionesalute

Servizio di medicina scolastica
www.ti.ch/med



Sezione delle scuole comunali
www.ti.ch/sesco

Sezione dell'insegnamento medio
www.ti.ch/sim



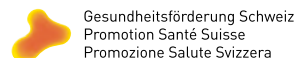
Sezione Ticino della Società Svizzera Odontoiatri,
Servizio dentario scolastico
www.ssoticino.ch



Conferenza cantonale dei genitori
www.genitorinforma.ch



Con il sostegno di:



Nell'ambito del Programma "Alimentazione equilibrata e movimento"

INTRODUZIONE

Queste raccomandazioni intendono essere un riferimento per le direzioni scolastiche, i docenti e altri operatori della scuola nel momento in cui si debbano prendere delle decisioni o affrontare con i genitori i seguenti temi:

- le merende
- i pranzi al sacco
- le bevande
- l'igiene orale

Perché delle raccomandazioni? Un'indagine realizzata dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale ha fatto emergere in modo chiaro il bisogno e l'interesse, da parte delle scuole, di ricevere consigli da parte del Cantone su questi temi. La stessa indagine metteva in luce l'attenzione e la propositività delle scuole stesse verso l'alimentazione equilibrata, aspetto positivo e valorizzante che si vuole sviluppare e potenziare con documentazione condivisa, efficace e uniformata.

Queste raccomandazioni vogliono quindi essere uno strumento d'informazione e formazione per le scuole rispetto a questi argomenti. Sono state sviluppate e approfondite secondo le conoscenze attuali e condivise da un gruppo di lavoro interdisciplinare.

I principi proposti sono validi per tutto il periodo della scolarità obbligatoria, in un continuum educativo e formativo così come voluto dal Piano di studio della scuola dell'obbligo rispetto ai contesti di formazione generale e alle competenze trasversali. Attraverso la proposta di esempi pratici applicabili a scuola, vi è il desiderio di sostenere concretamente l'impegno verso questi temi profuso da anni nelle scuole ticinesi.

I suggerimenti sono adattabili ai differenti ordini scolastici secondo le possibilità e le risorse di ognuno.

LE MERENDE

PRINCIPI

Durante l'orario scolastico la merenda non è per forza necessaria se gli allievi mangiano a sazietà ai pasti principali. Tuttavia può aiutare a ricaricare le energie (soprattutto se si muovono tanto durante gli intervalli), a rafforzare la capacità di concentrazione e ad arrivare in forma e senza troppa fame a pranzo o cena, evitando di sgranocchiare tra i pasti.

La merenda non deve quindi essere sistematica e imposta a tutti, ma possibile per gli allievi che hanno fame.

Una merenda equilibrata è composta da:

- **sempre acqua o una bevanda non zuccherata (vedi p. 6)**
- **una porzione di frutta e/o verdura, preferibilmente locale e di stagione**
- **eventualmente, a seconda dell'attività fisica, della fame e del bisogno, può essere completata da un farinaceo (pane, fette biscottate, ecc.), un latticino, una manciata di frutta a guscio non salata (noci, mandorle, ecc.) oppure una combinazione di essi**

COLAZIONE E MERENDA DI METÀ MATTINA

La colazione è un pasto fondamentale e andrebbe incoraggiata presso gli allievi. Tuttavia diversi di loro prima di recarsi a scuola non mangiano o non mangiano a sufficienza. In questi casi la merenda di metà mattina è molto importante. Questi due momenti dovrebbero essere complementari: se per esempio a colazione si beve solo del latte (latticino), a metà mattina si dovrebbe completare con un frutto o una verdura e un farinaceo. In questo modo si consuma un alimento di ogni gruppo alimentare che compone un pasto equilibrato (vedi p. 5).

IDEE E CONSIGLI PRATICI PER APPLICARE I PRINCIPI A SCUOLA

Favorire l'offerta di alimenti e bevande quali frutta e verdura, farinacei, latticini e acqua:

- organizzare la vendita a scuola valutando i prodotti offerti
- vendere i prodotti da privilegiare a un prezzo attrattivo (rispetto ad esempio a dolci e snack presenti nei commerci vicini)
- prevedere in anticipo la vendita di buoni per acquistare un frutto (o mezzo frutto)
- collaborare con le assemblee o i gruppi genitori
- coinvolgere un produttore ortofrutticolo locale

Contribuire a suscitare la riflessione nelle famiglie e negli allievi sulle tipologie di merende portate da casa:

- affrontare il tema delle merende alle riunioni con i genitori
- distribuire il materiale informativo allegato, idealmente in occasione di un evento organizzato a tema (es. merenda a scuola) o delle riunioni genitori

Proporre attività sul tema dell'alimentazione:

- organizzare merende equilibrate da condividere, ad esempio una classe prepara una merenda equilibrata per un'altra
- costruire una scatoletta o un sacchetto per trasportare la merenda

Separare il momento della merenda dalla ricreazione vera e propria (es. momento della merenda in classe prima di uscire a giocare).

Evitare di avere distributori automatici perché favoriscono il continuo sgranocchiare, l'assunzione di bevande dolci e la produzione di rifiuti.

I PRANZI AL SACCO

PRINCIPI

In occasione delle giornate speciali (gite, giornate sportive, ecc.), durante le settimane fuori sede o a causa dell'orario scolastico, può capitare che gli allievi debbano mangiare un pranzo al sacco.

Il pranzo al sacco, sia portato da casa sia offerto dalla scuola, deve essere un pasto completo ed equilibrato affinché permetta agli allievi di coprire i propri bisogni ed essere in forma anche nel pomeriggio.

Un pranzo al sacco equilibrato, come qualsiasi pasto principale, è composto da:

- **1 porzione di verdura (e/o di frutta), preferibilmente locale e di stagione**
- **1 porzione di farinacei (pane, pasta, riso, cuscus, ecc.)**
- **1 porzione di un alimento ricco di proteine (formaggio, carne, uova, pesce, tofu, ecc.)**
- **acqua o bevande non zuccherate a volontà (vedi p. 6)**

IDEE E CONSIGLI PRATICI PER APPLICARE I PRINCIPI A SCUOLA

Offrire pranzi al sacco equilibrati.

Contribuire a suscitare la riflessione nelle famiglie e negli allievi sulle tipologie di pranzi al sacco portati da casa:

- distribuire il materiale informativo
- affrontare il tema dei pranzi al sacco alle riunioni con i genitori

Offrire uno spazio adeguato per consumare un pranzo al sacco a scuola.



LE BEVANDE

PRINCIPI

Per coprire i bisogni giornalieri in acqua è importante che gli allievi possano bere a scuola.

Bere su tutto l'arco della giornata, sia durante i pasti che tra un pasto e l'altro, permette il buon funzionamento dell'organismo. Una diminuzione dell'1-5% del peso corporeo per mancanza di acqua diminuisce già le performance fisiche e mentali: mal di testa, stanchezza, difficoltà a concentrarsi possono essere causati da un apporto insufficiente di acqua.

L'acqua (del rubinetto, minerale liscia o gassata) è la miglior bevanda. Anche le tisane alle erbe, alla frutta o alle spezie non zuccherate possono contribuire a raggiungere le raccomandazioni:

- 4 – 6 anni = circa 8 dl di acqua al giorno
- 7 – 9 anni = circa 9 dl di acqua al giorno
- 10 – 12 anni = circa 1 l di acqua al giorno
- dai 13 anni = circa 1-2 l di acqua al giorno

Per gli allievi non è consigliato il consumo di bevande a base di cola, tè, caffè, energy drink (contenenti caffeina e teina). Sono sconsigliate anche le bibite light e zero (contenenti edulcoranti).

Tutte le bevande zuccherate, compresi tè freddi, gazzose, sciroppi, bevande per sportivi, nettari, bevande alla frutta **non** possono sostituire l'acqua e sono da consumare in piccole quantità.

Succhi 100% frutta e/o verdura e il latte non sono bevande ma alimenti.

IDEE E CONSIGLI PRATICI PER APPLICARE I PRINCIPI A SCUOLA

Favorire il consumo di acqua del rubinetto e il suo accesso autorizzando l'utilizzo di borracce personali.

Mettere a disposizione delle fontane collegate alla rete di distribuzione dell'acqua potabile.

Ricordare agli allievi di bere acqua: bisognerebbe bere prima di avere sete, ossia prima che il corpo segnali una carenza di liquidi.

In estate, durante un'attività sportiva, con aria fredda e secca o in ambienti troppo riscaldati, il bisogno di acqua del corpo aumenta!

APPROFONDIMENTO SULL'IGIENE ORALE

È importante che gli allievi possano lavarsi i denti dopo aver mangiato o, se non è possibile, sciacquarsi la bocca con acqua. Questo vale sia per i pasti principali sia per le merende.

APPROFONDIMENTO SUL MOVIMENTO

Per il benessere degli allievi, l'alimentazione equilibrata deve essere unita a una giusta quantità di movimento. Oltre ai benefici per la salute, è dimostrato che un'attività fisica quotidiana è fondamentale per la crescita e lo sviluppo. Bambini e adolescenti in età scolare, oltre a svolgere le loro attività quotidiane, dovrebbero muoversi ogni giorno almeno un'ora (attività di intensità media o elevata). La scuola, incitando gli allievi a muoversi durante le pause, offrendo degli spazi adeguati e limitando prolungati momenti di inattività, favorisce il raggiungimento e il mantenimento di una buona salute.



**Tutte le informazioni
e i materiali sono
disponibili sul sito
www.ti.ch/merende**

Materiale informativo

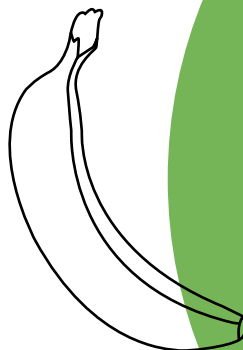
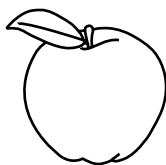
- Consigli per una merenda equilibrata
- Consigli per un pranzo al sacco equilibrato
- Idee per spuntini creativi
- Cosa è di stagione? Il calendario della frutta e della verdura
- Porzioni a portata di mano
- Piramide alimentare svizzera
- Tanti altri materiali per approfondire i temi dell'alimentazione sono disponibili sul sito della Società Svizzera di Nutrizione www.sge-ssn.ch

Supporti per la scuola

- Presentazione elettronica delle raccomandazioni per scuole e genitori
- Rete delle scuole 21 per sviluppare una visione globale della promozione della salute negli istituti scolastici

Contatti

Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione
e di valutazione sanitaria
Via Dogana 16
6500 Bellinzona
E- mail: dss-spvs@ti.ch
Telefono: +41 (0)91 814 30 50
Web: www.ti.ch/promozionesalute



© 2020, Ufficio del medico cantonale, Bellinzona.
Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo
del contenuto di questo opuscolo, previa indicazione
della fonte.