



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 direttore<sup>1</sup> 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](http://www.fourchetteverte.ch)) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 6 e 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 ragazzi<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 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.

I nostri dietisti diplomati/specialisti in nutrizione 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.

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

<sup>2</sup> 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/>

<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 l'affiliazione Fourchette verte junior

Frequenze quotidiane dalla colazione alla cena

carne, pesce, uova, tofu, Quorn, legumi, formaggio <sup>4</sup>	da 1 a 2, da fonti differenti
frutta e verdura	5, di cui almeno 3 crude
farinacei <sup>4</sup>	3
latticini <sup>4</sup>	3
alimenti zuccherati <sup>4</sup>	da 0 a 4 di cui al massimo un dessert zuccherato
alimenti e preparazioni grasse <sup>4</sup>	da 0 a 1

### 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 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 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 criteri nutrizionali.
- Su 14 pranzi e cene consecutivi devono essere proposti almeno 5 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 7.6.2017).





## 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 pronte al consumo (peso cotto).

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	da 4 a 6 anni	da 7 a 12 anni	da 13 a 15 anni	da 16 a 20 anni
latte o yogurt, quark o formaggio	1 dl 100 g da 15 a 30 g	2 dl da 150 a 200 g da 30 a 60 g	2 dl da 150 a 200 g da 30 a 60 g	2 dl da 150 a 200 g da 30 a 60 g
farinacei: pane, fette biscottate, biscotti, fiocchi di cereali	da 40 a 50 g	da 45 a 100 g	da 70 a 120 g	da 70 a 120 g
Le quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e dell'attività fisica praticata.				
burro	10 g	10 g	da 15 a 20 g	da 15 a 20 g
miele, marmellata, confettura alla frutta, ecc polvere al cioccolato	20 g	20 g	20 g	20 g

### Pranzo e cena

Alimenti	da 4 a 6 anni	da 7 a 12 anni	da 13 a 15 anni	da 16 a 20 anni
carne, pollame, pesce, crostacei o uova o tofu, Quorn o legumi o formaggio	max. 40 g 1 uovo 50 g 80 g da 15 a 30 g	max. 60 g 1-2 uova 60 g 120 g da 30 a 60 g	max. 80 g 2 uova 100 g 150 g da 30 a 60 g	da 100 a 120 g 2 uova 150 g 150 g da 30 a 60 g
verdure crude e/o cotte succo di frutta e/o di verdura (100% succo puro)	min. 100 g 1,5 dl	da 120 a 150 g 1,5 dl	150 g 2 dl	150 g 2 dl
pasta, riso, cereali o patate e/o pane	da 120 a 150 g 180 g da 1 a 2 fette	da 130 a 180 g da 200 a 250 g da 1 a 2 fette	220 g 270 g da 1 a 2 fette	da 150 a 220 g da 180 a 300 g da 1 a 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 o dessert a base di latte	da 100 g	da 150 a 200 g	da 150 a 200 g	da 150 a 200 g
oli secondo le raccomandazioni	10 g	10 g	da 15 a 20 g	da 15 a 20 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	da 9 a 10 dl al giorno	da 1 a 1,5 litri al giorno	da 1 a 2 litri al giorno
-------------------------------	----------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------

- Nell'elaborazione dei menu vegetariani, variare le fonti di proteine: formaggio, uova, tofu, Quorn, legumi (lenticchie, ceci, ecc). Alcuni alimenti possono essere serviti nel piatto o come dessert.
- Per un secondo piatto o una porzione più generosa a pranzo, 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 possono anche essere proposte delle attività fisiche.

## Spuntino della mattina

Alimenti e/o bibite	da 4 a 6 anni	da 7 a 12 anni	da 13 a 15 anni	da 16 a 20 anni
frutta o verdura	min. 100 g	da 120 a 150 g	150 g	150 g
succo di frutta o verdura (100% succo puro)	1,5 dl	1,5 dl	2 dl	2 dl

## Spuntino del pomeriggio

Lo spuntino del pomeriggio apportano 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	da 4 a 6 anni	da 7 a 12 anni	da 13 a 15 anni	da 16 a 20 anni
latte o yogurt o dessert a base di latte o formaggio	1 dl 100 g 100 g da 15 a 30 g	2 dl da 150 a 200 g da 150 a 200 g da 30 a 60 g	2 dl da 150 a 200 g da 150 a 200 g da 30 a 60 g	2 dl da 150 a 200 g da 150 a 200 g da 30 a 60 g
frutta o verdura succo di frutta o di verdura (100% succo puro)	min. 100 g 1,5 dl	da 120 a 150 g 1,5 dl	150 g 2 dl	150 g 2 dl
farinacei senza zuccheri aggiunti: pane, fette biscottate, pop-corn al naturale, panini al latte, ecc.				
	da 40 a 50 g	da 45 a 100 g	da 70 a 120 g	da 70 a 120 g
farinacei zuccherati: panini zuccherati, cereali, alcuni biscotti, (barchette alla frutta, meringhe, ecc.)				
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.			

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







## 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				latticino farinaceo burro marmellata/miele cioccolato in polvere acqua/tisana frutta o verdura crudi o succo			
pranzo	formaggio verdura cruda farinaceo frutta acqua	carne di manzo farinaceo verdura cotta frutta acqua	pesce verdura cruda farinaceo latticino acqua	uova verdura cotta verdura cruda farinaceo dessert acqua	pollame verdura cruda farinaceo frutta acqua	verdure crude carne di vitello verdura cotta farinaceo latticino acqua	formaggio farinaceo verdura cotta frutta acqua
merenda	latticino farinaceo acqua	frutta latticino acqua	frutta latticino acqua	frutta latticino acqua	frutta latticino acqua	frutta latticino acqua	frutta latticino acqua
cena	pollame verdura cotta farinaceo frutta acqua	formaggio/ latticino verdura cruda farinaceo frutta acqua	sostituto vegeta- riano della carne* verdura cotta farinaceo frutta acqua	carne di maiale verdura cruda farinaceo latticino acqua	formaggio/ latticino verdura cotta farinaceo frutta acqua	uova verdura cruda farinaceo frutta acqua	carne di manzo verdura cruda farinaceo frutta acqua

\*sostituto vegetariano della carne: seitan, Quorn o tofu.





## Griglia dei menu Fourchette verte (fotocopiare e riempire)

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



## Fourchette verte Svizzera con il sostegno di



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern  
Canton de Berne

EBENRAJN

ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FRIEBURG  
www.zfr.ch



JURA.ch  
Canton du Jura

ine.ch  
Institut national de la recherche en éducation

Kanton Solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti  
Repubblica e Cantone  
Ticino

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS



Kanton Zug

gesundheit & forderung

LOTERIE  
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera