



# FOURCHETTE VERTE DEI BAMBINI PICCOLI

## Cos'è il marchio Fourchette verte ?

È un marchio di qualità riservato ai ristoratori.

Created in 1993 by the Department of Social Action and Health of Geneva, the logo has been extended to all Swiss cantons and Ticino. In 1999, the Swiss Federation of Green Forks was founded. It is supported by the Swiss Health Promotion.

The Green Forks logo is accessible to all food service operators who serve meals of the day from noon, provided they meet the following three criteria:

- propose a meal of the day varied, healthy and balanced,
- offer the possibility of consuming non-alcoholic beverages at a reasonable price,
- provide a healthy environment by ensuring protection against exposure to tobacco smoke, respecting legislation concerning hygiene and practicing waste separation.

Note Bene : The criteria *bibite senz'alcool* and *igiene* constitute a legal obligation for all restaurants. The logo attests respect for these regulations.

The Green Forks logo is different according to the age of the public concerned. Therefore, since its creation, it has adapted to various types of logos. It consists of :

1993 : Popolazione adulta	Fourchette verte
2003 : Popolazione dei giovani dai 4 ai 15 anni	Fourchette verte junior
2004 : Popolazione anziana	Fourchette verte senior
2005 : Popolazione dei piccoli da 1 a 4 anni	Fourchette verte dei bambini piccoli

## Perchè Fourchette verte ?

Fourchette verte s'iscrive nel contesto di campagne di promozione della salute, in particolare per la prevenzione delle malattie cardio-vascolari e di alcuni tumori. Essa ha quale obiettivo il miglioramento dello stato di salute della popolazione agendo sui fattori di rischio. Il marchio mira a promuovere un'alimentazione equilibrata consumata in un ambiente sano. Esso fornisce un'immagine positiva della ristorazione.

## Fourchette verte opera in questi sensi :

- incitare i consumatori ad adottare dei comportamenti alimentari più sani,
- aumentare o migliorare le conoscenze nell'ambito di alimentazione e di salute, sia dei consumatori che dei professionisti della ristorazione.

## A. A quali strutture si rivolge Fourchette verte ?

In particolare sono interessate tre categorie di strutture:

- a) i bar-ristoranti
- b) i ristoranti self-service aperti a tutti
- c) i ristoranti di collettività riservati ad un pubblico particolare (imprese, scuole, strutture per persone anziane, istituti per l'infanzia, ecc.)

## B. Cos'è la Fourchette verte dei bambini piccoli ?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte destinato agli spazi di vita dell'infanzia, alle scuole dell'infanzia e a tutte le collettività che accolgono bambini da 1 ai 4 anni durante la giornata.

La Fourchette verte dei bambini piccoli impone il rispetto di due criteri :

- proporre dei menu e degli spuntini variati ed equilibrati,
- offrire un ambiente sano che rispetta la legge concernente l'igiene e che pratica la separazione dei rifiuti.

I criteri riguardanti lo spazio non-fumatori e le bibite senz'alcol ovviamente non sono presi in considerazione.

### Alimentazione durante il primo anno di vita

Il marchio non concerne il pubblico dei neonati e dei bebè durante il primo anno di vita. I consigli in materia d'allattamento e di diversificazione alimentare durante questo periodo sono in generale forniti dai pediatri.

Tuttavia è proposta, in allegato a questo dossier, una tabella ispirata alle principali raccomandazioni della società svizzera di pediatria in materia d'alimentazione durante il primo anno di vita.

## C. I due criteri in pratica

### 1. L'equilibrio qualitativo dei menu Fourchette verte dei bambini piccoli

La/il capo cucina s'impegna a :

- Proporre dei menu variati, sani ed equilibrati.

La/il capo cucina, la direzione della struttura o gli/le educatori/trici dell'infanzia s'impegnano a :

- proporre, in mattinata, spuntini composti da alimenti o da bibite senza zucchero aggiunto ;
- proporre, nel pomeriggio, merende variate e complementari ai menu del pranzo ;
- esporre i menu nella struttura.

#### 1.1. Composizione dei menu Fourchette verte dei bambini piccoli

**Ogni giorno, fra lo spuntino della mattina, il pasto di mezzogiorno e la merenda del pomeriggio, devono figurare :**

1. **Materie grasse** di buona qualità nutrizionale in quantità limitate.

**A scelta** : olio di colza o di oliva, ossia oli ricchi in acidi grassi monoinsaturi e poliinsaturi (riferirsi alla tabella "come utilizzare le materie grasse")

Per spalmare o aggiungere sugli alimenti cotti, utilizzare unicamente burro o margarina consigliata (secondo lista attualizzata periodicamente).

**Preparazioni grasse** : fritti, patate rosolate, insaccati (salsicce di vitello, di volatili, cotechino, patè, lardo...), preparazioni impanate, salse alla panna, preparazioni con maionese, gratin alla panna, paste per torta (sfoglia, per crostate), pasticcerie secche e alla panna, pasticcini, creme-gelato, cioccolato, biscotti salati o zuccherati **non devono essere proposti più di zero a una volta al giorno** (spuntino della mattina, pranzo, merenda).

*N.B. Una preparazione grassa contiene almeno 10 g di lipidi per 100 g d'alimento pronto al consumo.*

*La pasta per pizza non è una preparazione grassa.*

2. Almeno due alimenti ricchi in **fibre** e in **elementi protettori** (antiossidanti e vitamina C), di cui almeno uno crudo.

**A scelta** : verdure crude a bastoncini, in insalata, verdure cotte, frutta cruda, frutta cotta, succo di frutta 100% o succo di verdure.

3. Almeno due alimenti **energetici** ricchi di **carboidrati-amido**.

**A scelta** : patate, pasta, riso, mais, semola di grano duro, tondelli di cereali, pane, altri cereali o leguminose, favorendo i cereali e il pane integrali.

4. Almeno un latticino ricco in **calcio**, favorevole alla **crescita** e alla **struttura ossea**.  
**A scelta** : latte, yogurt, formaggio fresco, ricotta, formaggio a pasta dura o molle, creme al latte.
5. Un alimento **costruttore** e riparatore ricco in proteine.  
**A scelta** : carne, pesce, crostacei, uovo, tofu, leguminose.  
Il pesce figura nel menu minimo 1 volta **a** settimana.
6. Un **dessert** :  
**a scelta** : prevalentemente un frutto o un latticino.

#### **Raccomandazioni**

- a) La **bibita** da tavola è l'acqua.
- b) Sono **vietati** il vino e ogni altro liquido alcolico che potrebbe venir aggiunto nelle pietanze durante la loro elaborazione.
- c) Tutta la cucina deve essere **poco salata**. Inoltre, le saliere e gli altri condimenti (aromat, ketchup...) non sono a disposizione sui tavoli.

#### **1.2. Composizione degli spuntini della mattina**

Le spuntino della mattina, complemento della colazione, è composto da **un alimento naturale** in piccola quantità e scelto fra frutta/verdure, farinacei e latticini.

**A scelta** : frutta o verdura crudi, succo di frutta o succo di verdura, pane, fette biscottate, tondelli di cereali naturali, latte, yogurt naturale, latticino tipo blanc battu.

#### **1.3. Composizione delle merende**

La merenda completa il volume degli alimenti che ogni bambino ha bisogno di mangiare. Essa si compone, secondo l'età e l'attività fisica del bambino, da **uno o due alimenti** e da una bibita, fra le categorie di alimenti seguenti:

- **farinacei** ricchi in energia, per la maggior parte *integrali* ;
- **latticini** ricchi di calcio, indispensabili alla crescita dello scheletro e al mantenimento della massa ossea già costituita ;
- **frutta o verdura fresche**, succo di frutta o di verdura, ricche in sostanze protettrici ;
- **bibita senza zucchero aggiunto**. La bibita essenziale è **l'acqua**.

Essa viene proposta a volontà ad ogni merenda. Anche le tisane e il tè alla frutta sono delle buone bibite. Esse devono essere prevalentemente senza zucchero, o eventualmente con il contenuto massimo di 5 zollette di zucchero per litro di bibita.

Per **tradizione** a merenda si consuma volentieri pure **un dolce**. Per soddisfare la nozione di piacere e nel limite degli apporti consigliati in saccarosio, un solo alimento contenente zucchero aggiunto può venir servito a merenda. Fra le categorie di alimenti consigliati, diversi sono già zuccherati.

Esempi :      *farinacei* : cereali (in fiocchi o in barretta), pane alla frutta, pane alle spezie, biscotti, cake, ecc.

*latticini* : yogurt alla frutta o aromatizzato, latte con cacao o aromatizzato allo sciroppo, budini o creme-dessert, pudding, riso al latte, ecc.

*frutta* : frappé alla frutta fresca, composte, crostate alla frutta.

*Nota Bene: le bibite zuccherate come le limonate, soda, i tè freddi, i nettari di frutta sono sconsigliati. Esse non sostituiscono né completano alcuna altra bibita. Per questo motivo non saranno mai proposte a merenda salvo in casi eccezionali come ad esempio in occasione di una festa.*

## **2. L'equilibrio quantitativo dei menu Fourchette verte dei bambini piccoli per categoria d'età**

### **2.1. Spuntino della mattina**

*In pratica, possono presentarsi tre casi:*

1. A casa, il bambino ha consumato una colazione completa, ovvero un latticino + un farinaceo + un frutto. Egli non ha bisogno di uno spuntino particolare, se non una piccola porzione de verdura o frutta cruda.

2. A casa, il bambino ha mangiato una parte della sua colazione, ovvero uno o due alimenti fra quelli citati nel caso 1. Per lo spuntino, riceve il complemento della sua colazione in modo particolare un frutto o una verdura cruda completata se necessario da un farinaceo al naturale.

3. Il bambino non ha mangiato niente prima di arrivare nella struttura. Come spuntino e a dipendenza dell'orario di arrivo, egli riceve uno, due o tre alimenti in piccola quantità alfine di non privarlo del suo appetito per il pasto principale.

Composizione	Alimenti	1 anno	2 a 3 anni	4 anni
alimento ricco in fibre e in elementi protettori	Frutto crudo o verdura cruda o succo di frutta	70 g o 1 dl	100 g o 1 dl	150 g ou 1,5 dl
alimento ricco in energia	Farinaceo <u>senza zucchero aggiunto, senza grasso</u> : pane, fette biscottate, pane croccante, pop corn naturali, panino al latte, ecc.	<i>In piccola quantità e in complemento della colazione secondo l'età, l'appetito e l'attività del bambino. Alcuni bambini non ne hanno bisogno.</i>		
alimento costruttore	Latticino naturale: latte, latticino tipo blanc battu, yogurt naturale, ecc.	<i>In piccola quantità per i bambini che non hanno fatto colazione a casa.</i>		

## 2.2. Pasto principale

Composizione del menu Quantità pronta al consumo ( <i>pesi cotti</i> )	Alimenti	1 anno	2 a 4 anni
1 alimento costruttore, ricco in proteine	carne, volatili, pesce, o crostacei o uova o tofu, o leguminose o formaggio	20 g  ½ pezzo 30 g 40 g 15 g	30 g  ½ pezzo 40 g 60 g 20 g
1 o 2 alimenti ricchi in fibre e in elementi protettori	Verdure crude (insalate) e/o Verdure cotte	50 g	100 g
1 alimento energetico	Farinaceo e/o pane	80 a 150 g <i>Questa quantità varia e può aumentare secondo l'età e l'attività del bambino.</i>	
1 dessert	Frutto crudo o cotto o latticino <i>(in alternanza con la merenda)</i>	nessun dessert	100 g  100 a 125 g
materie grasse	oli, margarine (secondo lista)	5 g	10 g

Fonte : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3<sup>ème</sup> édition, CNERNA-CNRS, 2001

***In seconda porzione, servire delle verdure e dei farinacei.***

### 2.3. Merenda del pomeriggio

	Composizione	Alimenti	1 anno	2 a 3 anni	4 anni
A scelta : uno o due alimenti (vedi 1.3) e una bibita	alimento ricco in fibre e in elementi protettori	Frutto crudo o verdura cruda o succo di frutta	70 g o 1 dl	100 g o 1 dl	150 g o 1,5 dl
	1 latticino, ricco in calcio <i>N.B. alcuni possono contenere dello zucchero aggiunto (1.3.)</i>	Latte o yogurt o crema o formaggio		1 dl 80 g 100 g 15 g	
	alimento ricco in energia	<b>Farinaceo senza zucchero aggiunto :</b> pane, pane croccante, pop corn naturali, panino al latte, ecc. <b>Farinaceo zuccherato:</b> pane alle spezie, panini allo zucchero, zwiebacks, cereali, etc. <b>Farinacei zuccherati e contenenti grassi :</b> biscotti, cake, madeleine, barrette di cereali, crostate, ecc.		20 - 30 g <i>Secondo l'età, l'appetito e l'attività del bambino, le quantità di farinacei naturali possono aumentare</i>	
	bibita	acqua, tisana o tè alla frutta senza zucchero		<i>Secondo i fabbisogni individuali</i>	

Fonte : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3<sup>eme</sup> édition, CNERNA-CNRS, 2001

➤ **Nota Bene : un solo prodotto zuccherato in tutta la giornata.**

### D. Perchè questa composizione ?

È stato dimostrato che l'alimentazione gioca un ruolo nell'insorgere di alcune malattie (malattie cardio-vascolari, alcuni tumori, diabete, obesità, osteoporosi). Le abitudini ed i comportamenti alimentari si acquisiscono sin dalla più giovane età. I punti citati nella composizione dei menu Fourchette verte dei **bambini piccoli** si giustificano nel modo seguente:

1. Il consumo di **materie grasse** (= lipidi costituiti di acidi grassi) è, in generale, eccessivo in rapporto alle raccomandazioni nutrizionali. Vi è un eccesso di grassi ricchi di acidi grassi saturi (burro, lardo, grasso di cocco, formaggi, salumeria, carne...) in rapporto ai grassi ricchi in acidi grassi mono o polinsaturi (olio d'oliva, di colza, ecc....grasso del pesce, d'anatra, d'oca). Il consumo di acidi grassi omega 3 (olio di colza, di soia, di noci, di frumento, grasso del pesce) in rapporto a quello degli omega 6 (per esempio olio di girasole, mais, cartamo) è invece troppo basso.

2. il consumo di **verdura e di frutta** è inferiore alle raccomandazioni nutrizionali e deve essere aumentato. La verdura e la frutta forniscono le fibre alimentari e alcuni elementi protettori (vitamine, minerali, flavonoidi..) indispensabili al buon funzionamento dell'organismo. La vitamina C presente in questi alimenti crudi permette un miglior assorbimento ferro.

**3.** Il consumo di alimenti **ricchi in carboidrati** (farinacei : patate, pane, pasta, cereali e leguminose) è pure inferiore alle raccomandazioni nutrizionali. Questi alimenti sono il carburante del lavoro muscolare. Essi sono ricchi in minerali, in vitamine del gruppo B e in fibre alimentari se sono integrali.

Invece, il consumo di alimenti ricchi in carboidrati-saccarosio (alimenti zuccherati : prodotti da pasticceria, dolci, biscotti, bibite zuccherate, ecc.) è superiore alle raccomandazioni. Inoltre, alcuni sono pure ricchi di grassi nascosti (paste dolci, pasticcini, biscotti, ecc.).

**4.** Il consumo di alimenti ricchi di proteine e grassi nascosti (carne, uova, formaggi, ecc.) è in costante aumento; quando invece una quantità moderata è sufficiente all'organismo.

**5.** Il consumo di alimenti ricchi in calcio (latte, yogurt, budini, formaggi) è inferiore alle raccomandazioni, in particolare nel bambino e nell'adolescente. Il calcio è indispensabile alla crescita e al mantenimento dello scheletro. Si consiglia di assumerne più volte al giorno.

**Riassumendo è corretto :**

- proporre delle fonti variate di materie grasse mono o polinsature ;
- privilegiare i grassi ricchi in acidi grassi omega 3. (*vedi tabella alla pagina seguente*) ;
- limitare i grassi saturi ;
- favorire la verdura e la frutta ad ogni pasto privilegiando gli alimenti crudi ;
- favorire la presenza di farinacei ad ogni pasto in quantità sufficiente ;
- limitare il consumo di alimenti zuccherati;
- controllare le quantità consumate di carne, volatili, uova, ecc.
- favorire il consumo di latticini nel rispetto degli apporti nutrizionali consigliati.

**E. Le dietiste di Fourchette verte (*Fr Ge Ju-juBe Ne Ti Vd Vs*) s'impegnano a :**

- fornire i consigli nutrizionali necessari ai responsabili delle istituzioni e della cucina,
- partecipare, su richiesta, alla formazione del personale di cucina o degli staff educativi.

## F. Come utilizzare le materie grasse ?

Questi consigli tengono conto delle conoscenze attuali .

Le materie grasse sono composte da acidi grassi. Esse sono numerose e variate. Esistono degli acidi grassi saturi, monoinsaturi, polinsaturi. Un rapporto adeguato fra di loro è ricercato soprattutto per ciò che concerne alcuni acidi grassi polinsaturi chiamati omega 3 (colza, soia, noci) o in acidi grassi monoinsaturi (oliva, girasole high oleic).

Gli oli ricchi in acidi grassi polinsaturi chiamati omega 6 (per esempio girasole, mais, cartamo) possono venir utilizzati con parsimonia.

materie grasse	utilizzo a freddo salse per l'insalata, salse fredde sugli alimenti dopo cottura	Cottura a calore medio meno di 180 °C stufare, brasare, cuocere a calore moderato	cottura a calore elevato <b><i>al massimo 190 °C</i></b> arrostire, saltare, rosolare
olio di oliva vergine o extra-verGINE olio di colza <i>pressato con cura</i> olio di noci, olio di soia	sì	no	no
olio di colza raffinato	sì	sì *	no
olio di oliva raffinato, olio di girasole high oleic	(sì)	sì	sì

\* : con prudenza, siccome presenza di acido alfa-linolenico (= acido grasso omega 3) sensibile al calore.

( ) : preferire gli altri oli consigliati per un uso a freddo.

L'olio di arachidi è da utilizzare unicamente per friggere.  
Il burro e le margarine sono da utilizzare da spalmare..

Ogni altra materia grassa è sconsigliata.

N.B. : La lista delle margarine consigliate viene attualizzata regolarmente. Essa è stabilita secondo la loro composizione in acidi grassi.

L'associazione Fourchette verte la mette a vostra disposizione, così come la lista dei fornitori ed i luoghi d'acquisto degli oli raffinati.

Potete anche consultarla sul sito internet [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch).

## F. L'equilibrio alimentare, la composizione dei menu

### Frequenze quotidiane degli alimenti nei menu dell'istituto per l'infanzia

*Ogni giorno, fra mattino, pranzo e pomeriggio :*

Frutto/verdura crudi	minimo 1x
Frutto/verdura cotti	minimo 1 x
Latticino	minimo 1 x, massimo 2 x
Farinacei	2 a 3 x
Carne, pesce, uova	massimo 1 x
Cibi grassi	da 0 a 1 x massimo
Alimenti zuccherati	da 0 a 1 x massimo

Inoltre, per ottenere un buon equilibrio dei menu, conviene variare gli alimenti e le loro preparazioni cucinando con delle materie grasse consigliate.

### Come procedere ?

- utilizzare lo schema dei **pasti su 15 giorni** (qui di seguito),
- variare la scelta degli alimenti per categoria così come i metodi di cottura (esempi di menu qui di seguito), privilegiando i prodotti di stagione,
- controllare la frequenza dei cibi grassi (qualsiasi cibo grasso) rispettando la raccomandazione qui sopra,
- rispettare le quantità di alimenti consigliate per categoria d'età (tabella pagg. 4 e 5 ).

### Qualche esempio pratico per variare le preparazioni del pasto di mezzogiorno

#### Farinacei ad ogni pasto

A scelta : **patate, pasta, semolino di frumento, riso, mais, ecc., variando pure i tipi di pane proposti.**

Se vengono scelte le patate, possono venir cucinate in diversi modi con un poche materie grasse: purea, al forno, al prezzemolo, vapore, in gratin, in insalata, in omelette, in sufflé, duchesse, ecc.

#### Pesci

**Variare i tipi** di pesce : merluzzo, nasello, trota, salmone, sardine...

Così come il **modo di preparazione** : al forno, saltato, alla griglia, al cartoccio, cotto nel brodo, vapore ecc.

#### Pasti cucinati con materie grasse

**Evitate il menu** : Pesce alla mugnaia, salsa tartare, patate fritte, insalata mista, composta di mele.

**Preferire** : Pesce alla mugnaia, salsa tartare alla ricotta, patate al vapore, insalata mista, composta di mele.

**Perchè** ? Pesce alla mugnaia, salsa tartare e patate fritte sono tre preparazioni grasse.

**Evitate il menu** : Scaloppina impanata, pasta, gratin di zucchine alla panna, bigné alla crema.

**Preferire** : Scaloppina impanata, pasta, gratin di zucchine, kiwi alle fragole.

**Perchè** ? Scaloppina impanata, *gratin di zucchine alla panna, bigné alla crema sono tre preparazioni grasse.*

#### E non dimenticate che :

La presentazione dei cibi, i colori, la consistenza ed i sapori degli alimenti, la decorazione dei piatti devono essere curati per far sì che il pasto venga apprezzato dal bambino che prova così piacere nel mangiare.

Anche il piacere è un criterio indispensabile dell'equilibrio.