



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

# Fourchette verte

junior (da 4 anni)

Parte specifica

## Contenuti

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:

- proporre menu e spuntini variati ed equilibrati;
- 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. Fatta eccezione alle strutture che servono i pasti a ragazzi tra i 18 e i 20 anni. A queste strutture si consiglia di non vendere alcolici. Se decidono di venderle, si ricorda, come richiesto dalla legge, di mettere a disposizione almeno tre bevande analcoliche a un prezzo inferiore, per la medesima quantità, di quello della bevanda alcolica più economica. Questa promozione deve essere messa in evidenza sul menu o sul cartello.

Ciascun capo cucina, responsabile o direttore<sup>1</sup> 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](http://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 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>:

- la paura della novità, detta neofobia. Stadio normale dello sviluppo del comportamento alimentare del bambino, questo periodo è particolarmente presente 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. 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 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.

In ogni sezione cantonale di Fourchette verte, i professionisti<sup>1</sup> (laureati in nutrizione e dietetica) possono, previo colloquio, essere disponibili a parlare con voi di argomenti legati all'alimentazione nell'ambito della formazione impartita al personale di cucina o ai collaboratori.

<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 [https://www.sge-ssn.ch/media/dpkobxe1/ssn\\_si\\_bambini\\_it.pdf](https://www.sge-ssn.ch/media/dpkobxe1/ssn_si_bambini_it.pdf)

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 il marchio Fourchette verte junior

### Frequenze quotidiane

	colazione, pranzo e 1-2 spuntini	pranzo e spuntino	pranzo
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 <sup>4</sup>	minimo 2, di cui almeno 1 a colazione e 1 a pranzo	minimo 1 a pranzo	almeno 1
latticini <sup>4</sup>	2-3	1-2	almeno 1 ogni 2 giorni
tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti di proteine vegetali, formaggio, carne, pesce, uova <sup>4</sup>	1	1	1
alimenti e preparazioni grasse <sup>4</sup>	da 0-1 e al massimo 3 a settimana	0-1 e al massimo 3 a settimana	al massimo 1 a settimana
pietanze zuccherate <sup>4</sup>	0-2	0-1	0-1

#### 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, (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 verdura o di frutta (100% puro succo) possono sostituire la frutta o la verdura cruda, al massimo 1 volta al giorno, per esempio al mattino o a merenda.
- 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.
- Si consiglia di consumare quotidianamente una porzione (20g) di frutta oleaginosa non salata (per es. noci, nocciole, mandorle) o di semi (per es. di girasole, di zucca o di lino), salvo in caso di allergia alimentare. In caso di rischio di soffocamento, si raccomanda di proporre frutta oleaginosa e semi in forma macinata.
- 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. Questo criterio non è considerato per la fascia d'età da 16 a 20 anni.
- La carne e il pollame sono proposti al massimo 2-3 volte a settimana, inclusi gli affettati per i quali si ricorda che la frequenza massima è di 2 volte al mese.
- 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.
- I cereali integrali e i farinacei ricchi di fibre sono da privilegiare. Su 5 pranzi consecutivi proporre 4 farinacei diversi. Almeno una volta alla settimana utilizzare un alimento ad alto contenuto di fibre, come pasta integrale, riso integrale, avena o legumi.<sup>5</sup>
- I legumi vengono proposti almeno due volte al mese. Possono essere inclusi sia come parte di un pasto che come spuntino.

<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 1.07.2020).





## 3. Porzioni raccomandate

Le raccomandazioni per l'equilibrio quantitativo dei menu Fourchette 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 prima metà della mattinata, secondo il proprio ritmo.

### Colazione

Alimenti e/o bibite	4 - 6 anni	7 - 12 anni	13 - 15 anni	16 - 20 anni
frutta cruda	100 g	110-120 g	120 g	120 g
farinacei: pane integrale, 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.				
latte o yogurt, quark, formaggio fresco con max. 6% di grassi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle)	1 dl 100 g 15 g / 30 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g
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
verdure crude (insalate) e/o verdure cotte	70 g	70-80 g	100 g	120 g
pasta, riso, cereali (integrali), legumi o patate e/o pane (integrale)	40 g 180 g 1-2 fette	45-60 g 220-270 g 1-2 fette	70 g 270 g 1-2 fette	75 g 300 g 1-2 fette
Le quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e l'attività fisica praticata.				
tofu, tempeh, seitan naturale e altre fonti di proteine vegetali o legumi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle/ fresco con massimo 6% di grassi) o carne, pollame, pesce, crostacei o uova	50 g 40 g 15 g / 30 g / 100 g 50 g 1 uovo	75-90 g 50-65 g 30 g / 60 g / 150-200g 75-90 g 2 uova	100 g 65 g 30 g / 60 g / 150-200g 100 g 2-3 uova	120 g 100 g 30 g / 60 g / 150-200g 120 g 2-3 uova
oli secondo le raccomandazioni	10 g	10 g	10-15 g	10-15 g
frutta cruda o cotta o dessert a base di latte	100 g 100 g	110-120 g 150-200 g	120 g 150-200 g	120 g 150-200 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 : legumi (lenticchie, ceci, ecc) tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti di proteine vegetali, formaggio, uova.
- Per un secondo piatto e una porzione più generosa a pranzo, privilegiare frutta e verdure oppure i farinacei.
- Incoraggiare il bambino ad assaggiare ciascun piatto, anche in piccola quantità, al fine di favorire lo sviluppo del suo gusto.
- Le dimensioni delle porzioni devono essere adattate tenendo conto dello spreco alimentare.

## 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 praticata dal bambino/ragazzo, 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
frutta o verdura	100 g	110-120 g	120 g	120 g
farinacei senza zuccheri aggiunti: pane integrale, pop-corn al naturale, pagnotta, ecc.	40-50 g	45-100 g	70-120 g	75-125 g
farinacei zuccherati: panini dolci, cereali, alcuni biscotti, (barchette alla frutta, ecc.)	Le quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e dall'attività fisica praticata.			
farinacei grassi e zuccherati: biscotti, cake, madeleine, torte, ecc.				
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 max. 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

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:

<https://www.sge-ssn.ch/it/educazione/alimentazione-a-scuola/spuntino/>.





# 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
<b>colazione e spuntino della mattina</b>			acqua/tisana frutta o verdura crude o succo di frutta o verdura (100% puro succo) farinaceo latticino burro marmellata/miele		
<b>pranzo settimana 1</b>	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo pollame frutta cruda	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo integrale legumi latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo carne dessert	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo uova latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo tofu frutta cruda
<b>merenda</b>	acqua frutta cotta non zuccherata latticino	acqua farinaceo frutta cruda	acqua frutta cruda latticino	acqua frutta cruda latticino	acqua frutta cotta latticino

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
<b>pranzo settimana 2</b>	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo formaggio frutta cruda	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo carne latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo integrale legumi frutta	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo carne latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo pesce/crostacei/ frutti di mare frutta cruda





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

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
colazione					
spuntino					
pranzo					
merenda					



## Fourchette verte Svizzera con il sostegno di

