



Scegli il tuo spuntino

Guida ad una scelta salutare



Dipartimento di Prevenzione
UOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



Come scegliere spuntini freschi e/o confezionati per i bambini da consumare in sicurezza a scuola e a casa

Nel 2019 nell'ambito di un percorso condiviso con la Commissione mensa di Ascoli Piceno e nell'ambito degli interventi previsti nel Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2014-19 della Regione Marche, gli operatori della UOC Servizio Igiene degli alimenti e della Nutrizione realizzarono il presente documento, ora revisionato, che fu divulgato a tutti gli Istituti scolastici comprensivo (ISC) del territorio dell'ex- Area Vasta 5, ora AST di Ascoli Piceno.

Nell'anno scolastico 2023/24 nel corso di svolgimento del "**Mercoledì della Frutta**", intervento inserito nel PRP 2020-25, linea PP01 "Scuole che Promuovono Salute" e presente nel *Documento Regionale di Pratiche Raccomandate per la promozione e l'Educazione alla salute nella Regione Marche*, sono stati svolti diversi incontri con gli insegnanti degli ISC dell'AST di AP. Le insegnanti dell'infanzia e della primaria dell'ISC Luciani-SS. Filippo e Giacomo di Ascoli Piceno, durante gli incontri hanno rappresentato alcune esigenze dei bambini/e riguardanti vari aspetti di gestione del consumo degli spuntini a scuola. Il confronto e la partecipazione tra operatori sanitari del SIAN, la Dirigenza Scolastica, gli insegnanti dell'ISC ed i referenti genitoriali della Commissione mensa, ha promosso la revisione del documento "*Scegli il tuo Spuntino*" inserendo aggiornamenti di sicurezza nutrizionale anche per fascia di età 12-36 mesi, aspetti d'igiene, di comportamenti salutogenici e di prevenzione rischio soffocamento da cibo.

Fondamentale è l'alleanza "Scuola-Sanità-Politica" che consente di individuare obiettivi condivisi rispetto alla sana e buona alimentazione, correlata anche alla riduzione degli sprechi e alla sostenibilità ambientale, con particolare riferimento ai consumi alimentari a scuola come gli **spuntini** e non solo.

Inoltre è auspicabile che le famiglie, collaborino a sostenere le scelte dietetiche e di educazione alimentare attuate a scuola per costruire una coerenza tra esse e quanto proposto nel contesto educativo.

Il punto di incontro tra la mission della scuola e la mission delle istituzioni a tutela della salute è dato dall'esigenza di accrescere nei bambini e giovani abilità spendibili nei vari ambiti e contesti: la scuola è chiamata a sviluppare negli studenti le competenze chiave per la cittadinanza così come le istituzioni per la tutela della salute sono chiamate a promuovere nei giovani la capacità di mantenere un adeguato livello di benessere psico-fisico.

Pubblicazione della UOC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Dipartimento di Prevenzione – AST di Ascoli Piceno

Direttore Dr. Antonio Santone

a cura di:

Dr.ssa Paola Puliti Assistente Sanitaria

Dr.ssa Benedetta Rosetti Dirigente Biologo

Agosto 2024-rev.n.3

SCEGLI IL TUO SPUNTINO

Raccomandazioni per spuntini salutari da consumare in sicurezza a scuola

I nostri bambini, durante la merenda di metà mattina, mangiano in maniera adeguata?

I risultati di *OKKIO alla Salute – sistema di sorveglianza nazionale* - rivolto ai bambini/e della classe terza scuola primaria, nell'ultima edizione anno 2023, ha evidenziato che nella regione Marche l'abitudine a non consumare la prima colazione o a consumarla in maniera inadeguata, così come la fruizione di una merenda abbondante di metà mattina, mostrano un trend in aumento.

- Solo una piccola parte di bambini (22.6%) consuma una **merenda adeguata** di metà mattina.
- La maggior parte dei bambini (77.3%) la fa inadeguata e lo 0.1% non la fa per niente
- Non sono emerse differenze per sesso del bambino e per livello di istruzione della madre
- Il (53.9%) ha assunto una **colazione adeguata** il mattino dell'indagine. L'84.7% ha assunto la colazione al mattino dell'indagine

Spuntini o merende? Stessi alimenti per ruoli diversi

L'introduzione di spuntini e merende non significa maggiore introito calorico quotidiano: è importante sottolineare che essi **non costituiscono mai un pasto in più**, bensì momenti strategici per suddividere il medesimo apporto energetico giornaliero. Sebbene debbano essere costituiti dagli stessi nutrienti di base, spuntini e merende possiedono delle caratteristiche individuali che li differenziano gli uni dagli altri.

- ✓ Spuntino di metà mattina è inteso come "spezzafame". La sua funzione principale, infatti, è il mantenimento del senso di sazietà per arrivare a pranzo con un appetito adeguato ma non incontrollabile.
- ✓ Merenda pomeridiana va scelta con maggiore attenzione. Infatti, il suo contenuto energetico e l'orario in cui viene proposta va calibrato in base all'età, al sesso, e alle attività pomeridiane individuali. Se lo stile di vita è molto attivo, perché impegnato in attività sportive, la merenda sarà leggermente diversa rispetto a quella del bambino che ha uno stile di vita più sedentario.

Quali sono i comportamenti da evitare e/o correggere?

Nel corso della giornata, alcuni atteggiamenti alimentari accomunano molti genitori/adulti, i quali credono erroneamente di fare la cosa più giusta. Tuttavia, riflettiamo su alcuni comportamenti con lo scopo di evitarli e promuovere il benessere dei propri figli.

- ✓ Utilizzare dolci e caramelle come ricompensa per un buon comportamento o per un castigo, quasi sempre ottenendo effetti opposti a quelli sperati: viene trasmesso il messaggio che questi prodotti siano alimenti migliori, "più validi" rispetto ad altri cibi. In questa situazione il bambino potrebbe continuare nell'età adulta ad utilizzare cibi dolci come "*comfort-food*" o per rispondere ad esigenze di carattere emotive.
- ✓ Tranquillizzare il bambino con uno snack poco prima dei pasti: rischia di nuocere all'appetito del bambino, fornendo un segnale di sazietà e quindi scoraggiando il consumo dei pasti principali.

- ✓ Riempire gli zaini di merende esagerate (spesso per compensare la mancanza della colazione o perché il menù del giorno a mensa prevede alimenti non graditi dal bambino/a): una merenda troppo impegnativa rende difficile la digestione, osteggia il rendimento scolastico e l'appetito ai pasti principali.
- ✓ Offrire snack all'uscita da scuola, prima o dopo il pranzo: il bambino non ne ha bisogno, consumerà a breve il pasto a casa oppure, in caso di pranzo in mensa, il bambino ha già introdotto le calorie e i nutrienti necessari.
- ✓ Escludere il bambino nella scelta e preparazione degli alimenti per gli spuntini. Il coinvolgimento li abitua a diventare più consapevoli e promuove scelte più salutari.
- ✓ Vietare o imporre-regole restrittive troppo severe sul consumo di alimenti ricchi di zuccheri e di grassi può essere controproducente perché ne aumenta il desiderio in quanto percepiti dal bambino come "cibi proibiti". Quindi è importante non fare una lista di alimenti "cattivi" e di "alimenti buoni." Sono le buone abitudini alimentare ripetute nel tempo a fare la differenza e ad accrescere la consapevolezza in tema alimentare.
- ✓ Insistere ripetutamente per incitare a mangiare, o tentare di distrarre il bambino mentre mangia per indurlo a mangiare ancora di più, sono comportamenti scorretti e correlati con la comparsa di obesità a lungo termine.
- ✓ Non forzare mai bambini ad assaggiare un cibo. La strategia da utilizzare per favorire l'assaggio di un "nuovo" cibo è la sua presentazione ripetuta accanto a cibi noti ed accattivanti e fornire ovviamente l'esempio in famiglia.
- ✓ Fare attenzione anche a commenti critici sulle persone in sovrappeso o obese in presenza del bambino/a, o all'adozione di comportamenti alimentari restrittivi; l'elogio della magrezza per fini estetici e la stigmatizzazione del grasso sono atteggiamenti pericolosi che possono aumentare il rischio di disturbi dell'alimentazione in una fascia di età particolarmente delicata.

Quando fare lo spuntino?

È fondamentale **fare sempre una 1ª colazione adeguata** e consumare due spuntini al giorno: uno a metà mattina e uno nel pomeriggio. Lo spuntino va consumato ad almeno due ore di distanza dai pasti principali e mai dopo la cena. In ogni caso, evitare di far consumare lo spuntino davanti alla TV, PC, videogiochi e smartphone perché il bambino distraendosi mangia di più, assume calorie in eccesso ed è esposto ai messaggi pubblicitari di prodotti poco salutari.

Fare uno spuntino a metà mattinata e a metà pomeriggio è utile al nostro organismo?

Sì, è utile alla funzionalità del corpo in quanto:

- ✓ evita il sovraccarico digestivo e metabolico correlato alla concentrazione dell'apporto di calorie e nutrienti in pochi pasti;
- ✓ agisce sulla fame, attenuandone la sensazione, e migliora il controllo della glicemia;
- ✓ contribuisce al mantenimento del peso ottimale;
- ✓ ripiana le scorte di glicogeno e contribuisce a mantenere integro il tessuto muscolare soprattutto per chi svolge un'attività fisica;
- ✓ favorisce il miglioramento dell'umore e potenzia le capacità di apprendimento, in particolare la memoria, a tutte le età, dalla prima infanzia all'anzianità.

Quali alimenti preferire per lo spuntino secondo i criteri della dieta Mediterranea ?

- ✓ Frutta e verdura fresca di stagione e dei 5 colori secondo tutte le evidenze scientifiche rappresentano la scelta prioritaria e possono essere consumate come spuntino anche tutti i giorni in quantità libera. Il consumo di frutta o verdura negli spuntini facilita il raggiungimento delle 5 porzioni minime giornaliere suggerite dall'OMS.

Frutta e verdura sono ricche di micronutrienti e fibre che hanno un effetto saziante immediato, senza compromettere l'appetito per il successivo pasto. Infatti, gli alimenti diversi da frutta e verdura saziano meno ed è quindi più facile eccedere nei consumi.

- ✓ Prodotti con cereali preferibilmente integrali (con olio extravergine di oliva), yogurt naturale, latte, frutta secca o essiccata.

In ogni caso, per gli spuntini diversi dalla frutta e dalla verdura fresca è necessario approfondire gli aspetti nutrizionali.

Quali criteri nutrizionali deve avere uno spuntino?

1. Apporto calorico adeguato alla fascia d'età:

Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al **pranzo** nelle diverse fasce scolastiche (fonte Linee di Indirizzo Nazionali per la Ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica 2021)

Parametri nutrizionali	per pasto scolastico	NIDO			MATERNA	PRIMARIA	SECONDARIA
		6-12 mesi	12-24 mesi	24-36 mesi	3-6 anni	6-11 anni	11-13 anni
Energia (kcal/die)		658	960	1213	1454	1917	2468
Energia (kcal)	30%	197					
	35%	230	336	425	509	671	864
Proteine (g)	10%	4,9	8,4	10,6			
	15%				19	25	32
Grassi (g)	40%	8,7					
	35%		13	16			
	30%				17	22	29
di cui saturi	<10%	<2,2	<3,7	<4,7	<6	<7	<10
Carboidrati (g)	50%	24,6					
	55%		46,2	58,4	70	92	119
di cui zuccheri	<10%	<4,9	<8,4	<10,6	<13	<17	<22
Fibra (g)	8,4 g/1000 kcal	1,6	2,8	2,6	6	8	10

Sulla base della tabella sopra indicata sono stati calcolati gli apporti energetici per gli spuntini nelle varie fasce d'età di seguito riportati:

Età (anni)	Apporto calorico medio stimato per lo spuntino (5-7%) in Kcal
12-24 mesi	57
24-36 mesi (Asilo nido o Sez. Primavera)	73
3-6 (scuola dell'infanzia)	87
6-11 (scuola primaria)	115
11-14 (scuola secondaria I° grado)	150

2. L'apporto calorico giornaliero consigliato proveniente dai **grassi** (lipidi, saturi e insaturi) dovrebbe essere all'incirca intorno al 30%. In generale, uno spuntino di circa 150 Kcal non dovrebbe superare i 5 grammi per porzione, ponendo attenzione alla qualità dei grassi.

Valori nutrizionali ottimali dello spuntino

≤ 150 Kcal	Grassi < o = a 5g (30%) Carboidrati circa 25g
-------------------	---

L'unica eccezione può essere rappresentata da frutta e ortaggi che, per l'elevato potere saziante, sono in grado di autolimitare l'intake calorico nello spuntino stesso e/o nei pasti successivi.

3. **Tipi di grassi:** per gli spuntini preparati a casa prediligere l'utilizzo di olio extravergine d'oliva; per gli spuntini confezionati leggere sempre la lista degli ingredienti e la dichiarazione nutrizionale in etichetta per:
- ✓ scegliere prodotti a basso contenuto di grassi, contenendo in questo modo anche l'apporto di grassi saturi (più presenti in olio di cocco, colza, palma, burro);
 - ✓ scegliere prodotti con olio evo o, in alternativa, olio di semi di girasole o di mais. Altra tipologia di grassi "buoni" per la salute sono gli acidi grassi polinsaturi contenuti, ad esempio, nella frutta secca che può rappresentare una valida alternativa per lo spuntino, facendo tuttavia attenzione ad eventuali reazioni avverse (allergie).
4. Contenuto di **zuccheri semplici** (saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio) meglio non superare il **5%** dell'apporto calorico **giornaliero** che si traduce in 25 grammi di zucchero, circa 6 cucchiaini complessivi al giorno. Questa indicazione è importante per la prevenzione dell'obesità e della carie dentale.

Ai bambini fino ad 1 anno d'età non deve essere somministrato zucchero

Nell'esempio che segue, si può notare che in una sola lattina di bevanda zuccherata (33 cc) è contenuta una quantità di zuccheri quasi equivalente all'intero apporto giornaliero raccomandato.

Alcuni esempi di cibi e il loro contenuto in zuccheri semplici					
ALIMENTO					
	Bevanda tipo cola / aranciata	Energy drink	Yogurt alla frutta	Bevanda confezionata a base di tè	Panino di grano duro confezionato
PORZIONE	330 ml	250 ml	125 ml	200 ml	70 gr
ZUCCHERO (grammi)	35	27,5	15	20	4
ZUCCHERO (cucchiaini)	7	5½	3	4	1
ENERGIA (kcal)	139	112	118	88	200

Oltre che importante per la prevenzione delle malattie croniche (obesità, diabete, ipertensione, complicanze cardiovascolari, ecc.) un'alimentazione con apporto limitato di zuccheri semplici risulta altamente protettiva verso la carie dentaria (a tal fine, l'OMS ipotizza nelle linee guida *Sugars intake for adults and children* del 2015 il dimezzamento dell'apporto giornaliero di zuccheri, che dovrebbe essere inferiore al 5% dell'apporto calorico giornaliero).

Particolare attenzione va posta alle bevande "energy drink", non solo per il loro contenuto in zuccheri, ma anche per il loro contenuto in caffeina ed additivi. Queste bevande, dalle confezioni colorate e dalla pubblicità accattivante, incuriosiscono i bambini già dalla scuola primaria e talvolta vengono confusi con "integratori" utilizzati ai fini del recupero energetico dopo una intensa attività fisica.

5. Con **carboidrati complessi** provenienti da cereali preferibilmente integrali: pane integrale (di vera farina integrale e non di farina raffinata con aggiunta di crusca) in porzioni di 30–50g, meglio se senza sale o a basso contenuto di sale. Preferire alimenti naturalmente ricchi in fibra quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura. In età evolutiva l'Assunzione adeguata (AI) di fibra è: 8,4 g/1000Kcal
6. Con un **basso contenuto di sale**, in quanto un'alimentazione troppo ricca di sodio è associata ad un incremento del rischio di ipertensione arteriosa, di patologie cardio-cerebrovascolari e di altre malattie cronic-degenerative. Nella nostra alimentazione le fonti di sodio sono molte: ne troviamo negli alimenti allo stato naturale (ad esempio in acqua, frutta, verdura, carne, ecc.), nel sale aggiunto ai piatti cucinati di tutti i giorni, ma anche nei prodotti trasformati (ad esempio pane, prodotti da forno, olive, formaggi, cereali per la colazione o ketchup), in cui il sale è molto di più di quello che possiamo immaginare. È importante controllare la dichiarazione nutrizionale nell'etichetta dei prodotti confezionati in quanto l'indicazione del sale è tra quelle obbligatorie.
Il sale naturalmente contenuto negli alimenti è già sufficiente per le nostre necessità. Eventuali piccole aggiunte in cucina devono essere fatte solo con **sale iodato**.

Contenuto di sodio e sale nei prodotti confezionati

Come considerare i valori riportati in etichetta ?		
	Sodio	Sale
ALTO	superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio (riportato in etichetta) corrisponde a 2,5 grammi di sale		
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO		

Obiettivo nutrizionale bambini: 0g nei lattanti; 2g a partire da 1 anno di età

7. **Privo di additivi** (coloranti, conservanti, addensanti, ecc.), aromi e dolcificanti di sintesi come aspartame, acesulfame K.
8. Ponendo attenzione alle **giuste porzioni**: alcuni esempi/consigli di spuntini dolci e salati.



Crostata o torta margherita
(triangolo base 7,5 cm - lato 10,5 cm - spessore 1,5 cm)



Una fetta di pane
(grande come un mazzo di carte) **con marmellata o miele** (3 cucchiaini)

Esempi di Merenda per bambini

1 frutto medio (100g)
1 yogurt intero (125g)
1 frullato di frutta (latte intero)
Pane e marmellata (50g di pane e 20g di marmellata)
Pane e cioccolato (50g di pane e 15g di cioccolato)
Pane e pomodoro (50g di pane, pomodoro, olio 5g)
Pane e formaggio (50g di pane, 20g di formaggio semi-stagionato tipo caciottina)
1 fettina di ciambellone o una merendina tipo pan di spagna non farcita (50g)
Frutta secca a guscio non salata e non zuccherata (30g)
Pizza bianca o al pomodoro (50g)
Gelato (60g)








N.B. Le carni trasformate quali prosciutto crudo, cotto, breasola, speck, wurstel, mortadella, salame (no fino ai 12 mesi)

Perché è importante variare lo spuntino

Perché la variabilità contribuisce alla copertura di alcuni fabbisogni di sali minerali e vitamine e altri fattori protettivi (acido folico, carotenoidi, licopene, ...) molto importanti per l'organismo in crescita; perché permette di ampliare la gamma dei cibi assaporando sia il dolce che il salato e di evitare la monotonia.

Di seguito si riportano esempi di variabilità a titolo puramente indicativo.

Esempio frequenza settimanale di spuntini

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						

Esempi di spuntini salutari

- **Frutta e verdura fresca di stagione**

Caratteristiche: ricca in fibre, vitamine e sali minerali, apporto calorico contenuto e con alto effetto saziante.

Esempio di porzione: una porzione di frutta da 150 grammi corrisponde a quanto riportato nella figura:



- **Macedonia** di frutta o **frutta a pezzi** preincartata (chiusa in un involucro nell'esercizio di vendita) o macedonia di frutta o frutta a pezzi preconfezionata (IV gamma).

Come scegliere la frutta?

- ✓ Preferire la frutta proveniente da produzioni locali o regionali o prodotta da aziende agricole nazionali, nel rispetto della **stagionalità** (*vedi calendario nella pagina seguente*) e biologica. Preferire la frutta al giusto grado di maturazione di diverse varietà e di prima categoria.
- ✓ Ricordare che la frutta tropicale, o quella importata fuori stagione, è trattata per la conservazione e il trasporto. Preferire nel caso di acquisto di frutta tropicale quella prodotta in modo "ecosostenibile" e/o "equo solidale".
- ✓ Evitare le primizie che hanno costi elevati e caratteristiche organolettiche scadenti; la maturazione è forzata, il numero dei trattamenti nelle serre è maggiore e potrebbero contenere più residui di fitosanitari.

Suggerimenti per consumare la frutta e la verdura a scuola:

Portarla ben lavata e in contenitori dedicati e riutilizzabili, specifici "per alimenti" (con scritta o simbolo cucchiaio-forchetta).

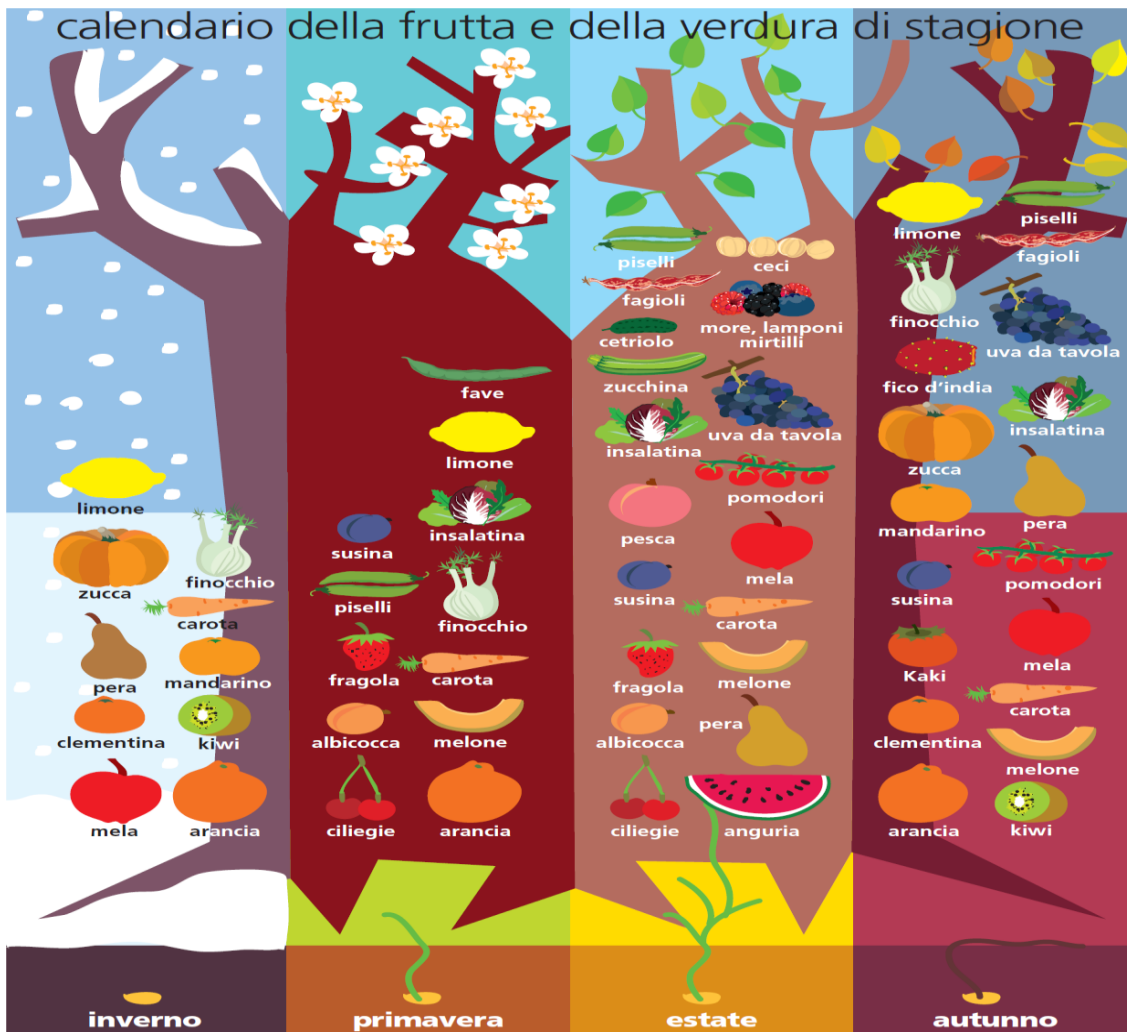


Consumarla o a frutto intero o sbucciata a fette e/o a pezzetti (con eventuale succo di limone/arancia).

Frutta al sapore di "dolce": con aggiunta di scaglie di cioccolato fondente o granella di nocciole o noci o mandorle.

Frutta a pezzetti con lo yogurt naturale.

Verdura fresca: bastoncini di carote, finocchi a spicchi.



Oltre alla frutta fresca è possibile come alternativa consumare:

- **Frutta secca in guscio**, che apporta fibre e acidi grassi salutari, mono e polinsaturi, proteggendo il sistema cardiovascolare, il sistema nervoso e migliorando il transito intestinale: noci, mandorle, pinoli, anacardi, nocciole, arachidi, pistacchi. Tutti rigorosamente non salati. Per la fascia d'età 12-36 mesi la frutta secca può essere schiacciata o polverizzata ed eventualmente aggiunta allo yogurt bianco.
- **Crema di frutta secca in guscio con o senza aggiunta di cacao**: il primo ingrediente in etichetta deve essere la frutta secca (ad es. nocciole), senza olio di palma o di colza.
- **Frutta disidratata senza zucchero aggiunto**: es. albicocche e prugne.
- **Frutta o verdura essiccata senza zucchero aggiunto**: chips di carote, di mela o di qualsiasi altra frutta e/o verdura.
- **Il pane** per gli spuntini può essere alternato e scelto (anche in base al menù della giornata) tra pane senza sale e pane semi-integrale
- Lo **yogurt** sarà bianco e intero soprattutto per fascia 12-36 mesi e Scuola dell'Infanzia

Esempi di porzioni di frutta a guscio e di frutta essiccata



N.B.: tenere in opportuna considerazione possibili reazioni avverse nel consumo di alimenti potenzialmente allergizzanti, come la frutta secca in guscio.

Alcune ricette buone e antispreco

Questi spuntini possono essere preparati a casa per una buona, gustosa e salutare merenda utilizzando frutta diventata troppo matura e/o avanzata, una merenda buona anche per l'ambiente.

✓ **Torta di mele senza zucchero aggiunto**

Ingredienti

- 500gr mele sbucciate
- 125gr di farina (mix di farine con presenza di farina tipo 1 o tipo 2)
- 1 vasetto di yogurt bianco
- 1 uovo, lievito, cannella a piacere

✓ **Biscotti senza zucchero aggiunto**

Ingredienti

- 1 mela cotta
- 50 gr di farina di mais
- 70gr di mandorle
- Qualche cucchiaino di latte per ammorbidire l'impasto se necessario

Procedimento

Cuocere la mela al forno e lasciarla raffreddare; tritare nel mixer le mandorle, aggiungere la farina e tagliarla a pezzetti. L'impasto dovrà essere molto omogeneo e per lavorarlo al meglio è possibile aggiungere qualche cucchiaino di latte. Lasciare in frigo a riposare per una mezz'ora, dopodiché mettere l'impasto su una teglia rivestita da carta forno e cuocere per 15-20 minuti a 180°C. Cuocere ottenendo un impasto morbido e adatto ad un bambino piccolo (12-24 mesi).

Nelle preparazioni dei prodotti da forno è possibile sostituire il classico zucchero bianco semolato con la polpa di una o più banane mature, datteri, prugne e albicocche secche, latte di mandorla o di cocco.

✓ **Gelato di banana**

Se si hanno delle banane mature (o altro tipo di frutta) è possibile congelarla per almeno 24 ore. Tirare fuori dopo 24 ore la o le banane dal congelatore e frullarle. Si otterrà un composto cremoso, e a seconda dei gusti è possibile aggiungere qualche cucchiaino di latte (anche per agevolare il lavoro del frullatore) o qualche cucchiaino di bevanda vegetale (leggere l'etichetta e scegliere quelle senza zuccheri aggiunti, e senza lo zucchero al primo posto della lista degli ingredienti).

Guarnire con della frutta secca in granella (noci, e/o nocciole, e/o pistacchi).

Se la merenda è consumata dopo l'attività fisica è possibile aggiungere gocce di cioccolato fondente (70%), o polvere di cacao.

✓ **Torta di macedonia di frutta**

Una ricetta per consumare la frutta matura che ci permetterà di realizzare una torta genuina perfetta a colazione o merenda con fragole, banane, lamponi, mirtilli, kiwi, pesche, albicocche, ciliegie, mele, pere.

Ingredienti per 8 persone

- 500gr Frutta fresca (mista (peso netto))
- 4 Uova
- 200 g Olio extravergine di oliva o di semi di arachide
- 220 g Zucchero (si può diminuire il quantitativo di zucchero utilizzando e mixando della farina di mandorle, oppure latte di mandorle, polpa di banana matura, bevanda vegetale al cocco)
- 330g Farina (0, 1, 2 e 00): una di esse o un mix di una o più farine

Procedimento

Sbucciate e tagliate la frutta a pezzetti non troppo piccoli. Trasferirla in una ciotola e irrorarla con il succo di limone.

Setacciare la farina con il lievito.

In una ciotola lavorate con le fruste elettriche le uova con lo zucchero per ottenere un composto chiaro e gonfio.

Incorporare a filo l'olio e poi la farina con il lievito, sempre continuando a lavorare il composto con le fruste sino a quando risulterà omogeneo.

Aggiungere al composto metà della macedonia scolata e mescolare delicatamente con una spatola.

Foderare con carta forno uno stampo alto con diametro 24/26 cm, versare il composto e distribuire in superficie la macedonia messa da parte.

Cuocere in forno già caldo a 170°C per circa 50/60 minuti. Verificare la cottura con uno stecchino dopo circa 40 minuti.



Esempi di spuntini settimanali per i più piccoli (12-36 mesi) con indicazioni delle grammature***Frequenze e quantità consigliate per gli spuntini nei menù base mediterranei e menù latte ovo vegetariani(LOV)***

Se somministrati due spuntini giornalieri, la frutta fresca di stagione è l'alimento da preferire in uno dei due. Nell'altro, alternare le proposte di merende in tabella con le relative frequenze consigliate. L'apporto energetico medio fornito da queste merende per i due spuntini della giornata è circa il 10-15%

Alimenti	12-24 mesi	24-36 mesi	Quando	Menù latte-ovo vegetariano
Frutta fresca di stagione oppure pane/prodotto da forno* (preferibilmente senza zucchero)	80-100g 1 fettina pane 20-25 g/1-2 biscotti	100-120g 1 fettina di pane 30-40g /2 fette bisc, 2-3 biscotti	Mattina	si
Biscotti + latte/yogurt interi oppure cereali in petali o soffiati non zuccherati + latte/yogurt interi oppure yogurt intero oppure yogurt intero + frutta	10 g (n.1-2) + 80-100 ml latte /60 g yogurt (1/2 vasetto 12 g (n.1-2 cucchiari) + 100 ml latte/60 g (1/2 vasetto) un vasetto (100-125 g) 60 g (1/2 vasetto) + 40-50 g	15 g (n.2-3) + 100-125 ml/100 g 15 g (n.2-3 cucchiari) +125ml latte/100g yogurt-un vasetto (100-125 g) un vasetto (100-125 g) 60 g (1/2 vasetto) + 50-60 g	Pomeriggio	si
Pane con olio evo (e/o pomodoro)	20 g (1 fettina) + 5 g olio	30 g (1 fetta) + 5 g olio	Mattina o pomeriggio	si
Pane/fette biscottate + crema fr oleosa* (di mandorle, di nocciole)	20 g (1 fettina) + 8 g	30g (1 fetta)/ 12 g (n.2) + 8 g	Pomeriggio	si
Pane/crackers non salati +spremuta/succo no zuccheri	20 g (1 fettina)/1-2 crackers + 120 ml	30 g (1 fetta)/18 g (n.3) + 120ml	Pomeriggio	si
Pane/fette biscottate + marmellata	20 g (1 fettina)/1-2 crackers + 5 g	30 g (1 fetta)/12 g (n.2) + 8 g	0-1v/settimana	si
Gelato	30 -40g	40 -50g	0-1v/mese pomeriggio (prim.estate)	si

Esempi di spuntini settimanali per i più piccoli (12-36 mesi) con indicazioni delle grammature

Frequenze e quantità consigliate per gli spuntini nei menù base mediterranei e menù latte ovo vegetariani(LOV)

Se somministrati due spuntini giornalieri, la frutta fresca di stagione è l'alimento da preferire in uno dei due. Nell'altro, alternare le proposte di merende in tabella con le relative frequenze consigliate. L'apporto energetico medio fornito da queste merende per i due spuntini della giornata è circa il 10-15%

Prodotto da forno (centro cottura)	30 g	40g	Mattina (1v/sett) da solo Pomeriggio anche accompagnato da spremuta	si
Pane con cioccolato fondente (60%)	20 g (1 fettina) + 8 g	30 g (1 fetta) + 8 g	Pomeriggio (max 2v/mese) menù autunno-inverno	si
Pane/fette biscottate + crema di nocciole e cacao (nocciole al 1° posto tra gli ingredienti)	20 g (1 fettina) + 8 g	30 g (1 fetta) +12 g (n.2 cucchiaini)	Pomeriggio (max 2v/mese) menù autunno-inverno	si
Pane con crema di sole nocciole/sole mandorle	20 g (una fettina) + 8g	30 g (una fetta)+ 12 g (2 cucchiaini)	Pomeriggio (max 2v/mese) menù primavera-autunno	si
Pane con crema vegetale al cacao e legumi	20 g (una fettina) + 8g	30 g (una fetta)+ 12 g (2 cucchiaini)	Pomeriggio (max 2v/mese) menù primavera-autunno	si

**senza olio di palma e/o zucchero non indicato come primo ingrediente in etichetta⇄ preferibilmente fondente, o cacao minimo 60% e/o zucchero non indicato come primo ingrediente in etichetta*crackers, fetta biscottata, biscotto*



Esempi di Spuntini confezionati

Per scegliere consapevolmente **leggere sempre le etichette**, cercando soprattutto le indicazioni sul contenuto di calorie e grassi presenti, e l'elenco degli ingredienti.

Cerca sulla confezione la tabella delle "Informazioni Nutrizionali" e osserva la colonna per porzione o per pezzo ... di solito è l'ultima colonna !

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
VALORI MEDI	per 100 g	per porzione
VALORE ENERGETICO Kcal	400	100
PROTEINE g	12	3
CARBOIDRATI g	52	13
GRASSI g	16	4

- **Yogurt** - composto esclusivamente da latte (intero, parzialmente o totalmente scremato) e fermenti lattici (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) riportati nell'elenco degli ingredienti. La porzione è pari a un vasetto da 125g.

È possibile portare uno yogurt a scuola come spuntino senza bisogno di una borsa frigo o un contenitore refrigerato e senza che il prodotto perda le sue caratteristiche nutrizionali.

N.B.: le formule "yogurt con ..." - "yogurt al ..." - "yogurt al gusto di ..." contengono più ingredienti: zucchero o dolcificanti artificiali, addensanti, aromi (cereali, caffè, nocciole, vaniglia, malto, ...). In questi casi, sono da preferire ovviamente quelli con la lista di ingredienti più corta (meno additivi e aromi) o con aggiunta minimale di zuccheri.

In particolare, lo yogurt alla frutta è arricchito con frutti singoli o miscelati (anche con verdure) a pezzetti, frullati, spesso con aromi, che con coloranti e conservanti supportano o sostituiscono la frutta. Il contenuto medio della frutta varia intorno al 10% per vasetto.

Anche la versione fluida ("yogurt da bere"), che si ottiene grazie a rottura del coagulo e successivo passaggio al setaccio fine, affida quasi sempre l'appetibilità all'aggiunta di additivi, aromi e dolcificanti.

- **Crackers** non salati e/o integrali: 1 pacchetto.
- **Pizza/focaccia**: consideriamo che 1 pezzo di pizza al pomodoro (senza mozzarella, tipo marinara) di 50g ha un apporto calorico di 121 Kcal, mentre 1 pezzo di pizza bianca apporta mediamente 151 Kcal (il pezzo ha una grandezza assimilabile a una sagoma di cartoncino 9 x 9 cm e spessore 2 cm).
- **Crostata** o **Torta** margherita o alle mele: 40-50g.

N.B.: in caso di acquisto dei prodotti presso imprese artigiane (panifici, pasticcerie, ecc.), occorre pretendere le stesse informazioni sugli ingredienti previsti per i prodotti preconfezionati, in particolare per quanto riguarda la presenza di potenziali allergeni, mentre non è possibile pretendere le indicazioni nutrizionali in quanto per loro non c'è l'obbligo.

Quale Bevanda scegliere per lo spuntino ?

La bevanda che disseta di più e aiuta bambini e ragazzi a crescere meglio è l'**acqua del pubblico acquedotto**. Essi devono poterla bere nelle quantità desiderate, tutte le volte che vogliono. Devono poter accedere facilmente ad acqua di rubinetto, resa disponibile in spazi e con modalità igienicamente idonee, utilizzando contenitori riutilizzabili, ad esempio borracce dedicate, al fine di migliorare l'impatto ambientale.

Sono **da escludere in ogni caso le bibite dolci** gassate e non gassate (tè, bevande alla frutta e succhi vari, ecc.) per l'alto contenuto di zuccheri aggiunti o, talvolta, formulate con dolcificanti di sintesi che hanno controindicazioni e limitazioni d'uso soprattutto nei bambini. **Non somministrare ai bambini di età inferiore ai 12 mesi**

Un discorso a parte va fatto per i **succhi di frutta** che, per legge, devono contenere il 100% di frutta senza aggiunta di acqua, zuccheri o altri ingredienti. Forniscono vitamine e minerali, non contengono grassi, ma apportano zuccheri. Quindi, se la frutta fresca di stagione è lo spuntino raccomandato, qualora ci si voglia orientare su un "succo" o una "spremuta" (solo di agrumi), che contengono per legge il 100% di frutta, è ammissibile farlo **a condizione che** il succo o la spremuta non siano sostitutivi del consumo di acqua e non siano aggiuntivi allo spuntino "solido" previsto.

Inoltre, il consumo deve avvenire in **occasioni saltuarie e limitate** e non deve essere inteso come alternativo al consumo di frutta. Infatti, essendo il contenuto in fibre di questi prodotti inferiore a quello della frutta, possono avere un minor effetto saziante e quindi possono favorire l'aumento del peso a causa del notevole apporto calorico. Infatti, l'apporto calorico di un succo monoporzione è spesso equivalente a 3-4 dei frutti dai quali è stato estratto

Pertanto, ai fini della sazietà, **bere la frutta non è come masticare il frutto intero !**

In aggiunta, esistono molti dubbi nell'individuazione di un vero "succo" di frutta, in quanto la percentuale della presenza di frutta riportata a caratteri cubitali nelle confezioni è spesso confondente. È importante leggere attentamente l'etichetta o, almeno, individuare la "denominazione di vendita" del prodotto che di solito precede l'elenco degli ingredienti.

Denominazioni diverse da "succo di frutta" (con o senza 100%) ci devono allertare. Ad esempio, indipendentemente dalla % di frutta indicata (spesso molto bassa), diciture come *Nettari o succo e polpa di ...*, *Bevande alla frutta o a base di succo di ...* sottintendono che la bevanda è stata ricostituita aggiungendo acqua, zuccheri (saccarosio, fruttosio), talora dolcificanti, conservanti, aromi, ecc. (la % di frutta solitamente varia tra il valore massimo del 50% dei nettari al valore minimo del 12% di alcune bevande alla frutta).



Indicazioni per consumare in sicurezza gli alimenti a scuola

- **Assistenza al pasto**

Il modo di prendersi cura del bambino durante i pasti è di fondamentale importanza perché può sviluppare un approccio curioso verso il cibo, facilitare il consumo dei pasti ed incoraggiare a mangiare. Un'atmosfera comoda e rilassata durante i pasti facilita buone pratiche alimentari ed offre l'occasione di interagire socialmente e di sviluppare abilità cognitive.

Per stimolare un percorso di familiarizzazione-multisensoriale con il cibo è necessario che gli insegnanti/educatori/adulti di riferimento adottino un approccio positivo con il cibo e che usino un linguaggio appropriato in occasione dei pasti, ponendo attenzione alle emozioni e alla libera espressione dei bambini

L'assistenza al pasto ricomprende buone maniere come lavarsi sempre le mani prima di mangiare, arieggiare la stanza per un benessere termico, sanificare i tavoli/banchi su cui si mangia, sedersi correttamente con la schiena dritta e le braccia appoggiate sul tavolo, masticare lentamente senza parlare contemporaneamente. Bisogna incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire, non forzare il bambino a mangiare, mai lasciarlo solo mentre sta mangiando, non somministrare alimenti mentre sta piangendo o ridendo.

A volte si pensa che "distrarre" i bambini con tablet e cartoni animati sia un "truccetto" utile a farli mangiare di più e con maggior voglia. E, invece, l'effetto che si ottiene è esattamente l'opposto: i cartoni animati rischiano di essere solamente dei "**distrattori emotivi**" che focalizzano l'attenzione dei bambini su altro rendendoli inconsapevoli di quello che stanno facendo a tavola. Mentre guardano tablet e cellulari, i bambini non sono connessi all'azione che stanno compiendo. Il rischio? Quando, con il passare del tempo, torneranno a "connettersi" con ciò che trovano nel piatto, probabilmente non avranno sviluppato un vero rapporto con il cibo né la capacità di riconoscere il senso di sazietà e i messaggi collegati al cibo che il corpo dà loro, con possibili conseguenze negative sul loro rapporto col cibo.

L'attenzione ai rituali come "leggere un libro" o raccontare una storia che parli di cibo prima di mangiare prepara i bambini a predisporre bene al pasto, li tranquillizza e potrebbe essere un suggerimento utile anche per casa.

- **Prevenzione rischio soffocamento**

Per ragioni di sicurezza, un bambino deve sempre essere adeguatamente sorvegliato durante i pasti. I cibi possono provocare un soffocamento.

Infatti nei primi 5 anni d'età, non si deve trascurare la fatalità di un'ostruzione delle vie aeree, favorita dalla stessa conformazione del corpo estraneo: i dati riportano purtroppo che ogni anno in Italia circa 50 bambini con meno di 4 anni muoiono per soffocamento, nel 70% dei casi dovuto a cibo. Ecco perché, senza privare il bambino del piacere di assaporare alcuni alimenti, è fondamentale l'attenzione alla loro preparazione.

Un bambino (in particolare da 0 a 3 anni) è più soggetto al rischio di ostruzione delle vie aeree per:

- ✓ Conformazione conica delle vie aeree fino alla pubertà.
- ✓ Minore efficienza di masticazione (dentizione decidua) e deglutizione.
- ✓ Minore capacità di reagire in caso di un boccone che va di traverso.

Principali alimenti ritenuti maggiormente a rischio per il soffocamento

Categorie di alimenti a cui prestare particolare attenzione	Raccomandazioni per la preparazione e la somministrazione
Alimenti di forma tondeggianti (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)	Tagliare in pezzi piccoli (circa 5mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)	Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi e frutta secca	Da evitare fino a 4/5 anni. Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli	Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)	Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)	Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine)
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza	Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)	Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia	Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce	Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce.
Salumi e prosciutto	Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)	Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta
Formaggi a pasta filata	Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi	Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	Da evitare fino ai 4/5 anni.

*La prevenzione del soffocamento da cibo è evidentemente una **responsabilità condivisa**, che non può essere attribuita esclusivamente agli operatori che producono e somministrano il cibo ai bambini in mensa, ma che richiede la consapevolezza congiunta degli adulti per una gestione integrata mirata a un'efficace riduzione del rischio nella fascia d'età dove abbiamo evidenza di un pericolo più alto. In mensa scolastica, e in particolare nelle mense degli asili nido e delle scuole d'infanzia, l'informazione e la formazione del personale di cucina, degli educatori e degli insegnanti rappresentano la chiave per un pasto in sicurezza in refettorio.*

L'Istituto Superiore di Sanità, a questo riguardo, sostiene il progetto ideato dai ricercatori Zero quattro bambini a tavola in sicurezza nessuno escluso.

Le Linee di indirizzo del Ministero della Salute per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica, Ministero della Salute-2017 disponibili sul sito:

http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=2618



<https://www.manovredisostruzionepediatriche.com/wp-content/uploads/2019/12/ESTRATTO-da-GUIDA-ZeroQuattro.copyright-EDITEAM-2.pdf>

Bibliografia

- Linee Guida per una sana alimentazione Crea – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione revisione 2018
- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Ospedaliera, Assistenziale e Scolastica (Decreto 28/10/2021 Ministero della Salute- Ministro della Transizione Ecologica e Ministro delle Politiche Agricole e Forestali)
- LARN Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana revisione 2014
- Le Linee di indirizzo del Ministero della Salute per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica, Ministero della Salute-2017
- Svezramento: io mangio con voi Dr.ssa De Filippi” Ed. Red! 2022
- Indirizzi di policy integrate per la scuola che promuove salute – MIUR
- Sistema di Sorveglianza nazionale Okkio alla Salute –rilevazione 2023 Regione Marche

Allegati scaricabili ai seguenti link:

- Taglio alimenti per bambini in sicurezza : <https://www.manovredisostruzionepediatriche.com/wp-content/uploads/2021/05/Taglio-Alimenti-2021-scaled.jpg>
- Opuscolo Previene le infezioni con il Corretto lavaggio delle mani: www.salute.gov.it
- Il Codice Europeo contro il cancro: 12 modi per ridurre il rischio <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



Invoglia il bambino a fare attività fisica moderata-vigorosa per almeno 1 ora al giorno, meglio se all'aria aperta (come camminare e correre), aggiungendo almeno 3 volte a settimana un'attività vigorosa che rafforzi muscoli e scheletro, facendogli scegliere l'attività sportiva in base alle sue preferenze e attitudini; incoraggia il gioco all'aperto il più possibile: l'attività fisica non è solo sport organizzato. Non rimproverare il bambino se suda, anzi incoraggiarlo: sta facendo attività fisica in modo corretto.

AST di Ascoli Piceno
Dipartimento di Prevenzione
UOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione