



Guida al percorso nutrizionale sul disco alimentare svizzero

Per bambini fino a 6 anni

1. Introduzione

I bambini acquisiscono le proprie abitudini alimentari in gran parte imitando modelli di riferimento come genitori e persone che si occupano di loro. Si basano principalmente sulla loro percezione: un cibo dall'aspetto appetitoso, un odore invitante e un sapore gradevole in bocca hanno la priorità. In questa fascia d'età, le decisioni ragionate sulle scelte alimentari non hanno alcuna importanza. Pertanto, trasmettere ai bambini conoscenze teoriche su un'alimentazione sana ed equilibrata non può essere un metodo efficace per introdurli a una dieta varia e bilanciata. È molto più importante che i bambini entrino in contatto con la grande varietà di alimenti e li sperimentino attraverso il gioco.

Secondo l'Ufficio federale di statistica, nel 2018 circa due terzi dei bambini in economie domestiche con figli di età inferiore ai 13 anni hanno beneficiato di una custodia complementare alla famiglia. Di questi, circa la metà (pari al 31,6% di tutti i bambini sotto i 13 anni) ha frequentato asili nido o strutture di custodia parascolastica. Questa situazione richiede il coinvolgimento degli istituti complementari alla famiglia nella promozione di abitudini alimentari sane.

La presente guida intende fornire agli asili uno strumento per introdurre i bambini del loro istituto al tema dell'alimentazione equilibrata attraverso il gioco e in base all'età. La base di partenza è costituita dal disco alimentare svizzero.

2. Disco alimentare svizzero

Il disco alimentare svizzero riassume i punti cardine delle abitudini alimentari sane e dell'attività fisica per i bambini.

Il disco contiene consigli utili su come mangiare e bere in modo bilanciato. Inoltre, anche l'atteggiamento di genitori e altre persone di riferimento e le abitudini a tavola svolgono un ruolo importante. Un'atmosfera rilassata a tavola promuove il benessere e il piacere del cibo. Calma, buonumore e pazienza favoriscono un'atmosfera positiva durante i pasti, mentre critiche e pressioni rovinano l'appetito. Invitare i bambini ad assaggiare e dare loro il buon esempio significa aiutarli a compiere una varietà di esperienze legate al gusto, promuovendo una scelta varia degli alimenti.

I bambini sono attivi per natura e amano mantenersi in movimento. Le attività quotidiane e lo sport, preferibilmente all'aria aperta, sono quindi molto importanti. Una quantità sufficiente di pause per riposare consente loro di trovare nuove energie. Maggiori informazioni sul disco alimentare svizzero sono disponibili sul sito www.sge-ssn.ch/it/disco-dell'alimentazione





Bere acqua

- L'acqua è la bevanda ideale per dissetarsi. Si consiglia di berne quattro o cinque bicchieri al giorno.
- L'acqua è priva di calorie, zuccheri e acidi dannosi per i denti.
- In Svizzera l'acqua del rubinetto è disponibile ovunque, costa poco ed è pulita.



Mangiare verdura e frutta

- Consumare frutta e verdure di diversi colori, perché ciascun tipo di frutto o verdura contiene sostanze preziose.
- Frutta e verdura consentono di arricchire ogni piatto e sono perfetti per tutti i pasti principali e gli spuntini.
- Scegliete preferibilmente varietà di frutta e verdura locali e stagionali.



Mangiare regolarmente

- Pasti distribuiti regolarmente durante la giornata aumentano l'efficienza e la concentrazione.
- Una colazione e/o uno spuntino mattutino bilanciati consentono di cominciare la giornata in modo ottimale.
- Spuntino mattutino e merenda completano i pasti principali e rendono più facile evitare di spizzicare di continuo.



Mangiare vario

- Varietà e alternanza nella scelta degli alimenti e nella loro preparazione contribuiscono ad un buon apporto di sostanze nutritive.
- Gli adulti sono responsabili della scelta e della preparazione degli alimenti. I bambini decidono quanto mangiarne. I bambini sanno stimare correttamente quando hanno fame e quando sono sazi. I genitori si possono fidare di questa abilità.
- Non esistono cibi sani o dannosi, è sempre una questione di quantità e frequenza.



Godere con tutti i sensi

- È bene riservare tempi adeguati ai pasti e mangiare insieme con la maggiore frequenza possibile. In questo modo il piacere aumenta.
- La conversazione durante i pasti, senza essere distratti da smartphone, tablet, TV o giornali, favorisce un'atmosfera più felice e aumenta la gioia di sedersi a tavola.
- Mangiare è un piacere per i sensi: ciò che vediamo, odoriamo, gustiamo, tocchiamo e ascoltiamo può causare sia piacere che avversione. I bambini non sono sempre pronti ad accogliere nuovi alimenti. Pazienza e fiducia sono ben investite.



3. Concetto

La presente guida spiega come preparare e attuare un percorso nutrizionale per trasmettere ai bambini degli asili i messaggi del disco alimentare svizzero attraverso il gioco.

3.1. Obiettivi

L'attuazione del percorso nutrizionale, o di parti di esso, persegue i seguenti obiettivi:

- ▶ I messaggi del disco alimentare svizzero vengono trasmessi al gruppo target utilizzando esempi legati alla vita quotidiana.
- ▶ Viene stimolata la curiosità dei bambini verso un'alimentazione equilibrata e varia attraverso il gioco e in base all'età.
- ▶ I bambini vengono messi a contatto con alimenti e bevande (che possono essere nuovi per loro) da provare e possono imparare a conoscerli attraverso il gioco.
- ▶ I bambini associano sensazioni positive a cibi e bevande (che possono essere nuovi per loro).

L'obiettivo non è trasmettere conoscenze (tecniche) specifiche o classificare cibi e bevande come sani/non sani.

3.2. Gruppo target

Il gruppo target principale di questo percorso nutrizionale sono i bambini tra i 4 e i 6 anni che frequentano un asilo e le persone che si occupano di loro. Il gruppo target secondario comprende i bambini di età compresa tra 1 e 3 anni che frequentano un asilo nido. Questi ultimi necessitano tuttavia del sostegno di una persona di riferimento per l'attuazione del percorso. Il gruppo target secondario include anche i genitori dei bambini degli asili nido.

3.3. Condizioni quadro

- ▶ Il percorso nutrizionale è pensato per un'attuazione occasionale e consiste in sei diverse tappe sul tema dell'alimentazione equilibrata per i bambini. Ciascuna tappa corrisponde a un messaggio del disco alimentare svizzero racchiuso nelle esperienze del cuoco Cookie. Le singole tappe richiedono un massimo di 20 minuti, per una durata totale di circa 85 minuti (escluse le pause e il tempo necessario per i cambi).
- ▶ Eccetto quella iniziale, le tappe possono essere eseguite indipendentemente l'una dall'altra e in qualsiasi ordine: ciò consente di distribuire il percorso nutrizionale su più giorni. La decisione di suddividere o meno il percorso nutrizionale è a discrezione delle persone di riferimento. Il percorso nutrizionale inizia con la tappa «Mangiare vario». Le tappe «Bere acqua» e «Mangiare verdura e frutta» sono adatte in vista di un intervallo.
- ▶ Il tempo di preparazione varia a seconda della tappa (da pochi minuti a diverse ore). Il percorso nutrizionale viene allestito dalle persone di riferimento per garantirne la buona riuscita. Durante l'attuazione, queste persone fungono da modello per i bambini, guidandoli e partecipando alle attività.
- ▶ In linea di principio, il percorso nutrizionale non è legato a una stagione specifica, ma si consiglia di attuarlo all'aperto in estate (es. nel giardino dell'asilo): la libertà di movimento è maggiore e, anche se i bambini si versano addosso qualcosa o si bagnano, il problema non è così grave. Se possibile, conviene allestire alcune tappe vicino alla cucina, per evitare lunghi tragitti per il trasporto.
- ▶ Per l'attuazione del percorso nutrizionale si consiglia di dividere i bambini in gruppi di 3-5 partecipanti. Occorre tenere conto del comportamento cognitivo, dell'età e della capacità di concentrazione di ogni singolo bambino.
- ▶ Le tappe lasciano alle persone di riferimento un ampio margine di creatività sulle precise modalità di svolgimento. Molto dipende dalla posizione dell'asilo, dai bambini presenti e dalle attrezzature disponibili. La selezione di alimenti suggerita per le singole tappe non è esaustiva e può essere ampliata (si vedano le indicazioni al punto 4).



- ▶ L'attuazione del percorso nutrizionale deve essere discussa in anticipo dal team delle persone di riferimento, chiarendo eventuali dubbi.
- ▶ I genitori dei bambini possono essere eventualmente informati sull'attuazione del percorso nutrizionale (si veda l'allegato per un esempio di lettera informativa).

4. Indicazioni

Nella preparazione e nell'attuazione del percorso nutrizionale è essenziale tenere conto delle misure igieniche relative alla manipolazione degli alimenti nonché di eventuali allergie e intolleranze alimentari, delle appartenenze religiose e del rischio che a qualcuno vada qualcosa di traverso. Nella presente linea guida non sono stata prese in considerazione diete speciali (es. quella vegetariana) e, a seconda del concetto nutrizionale dell'asilo, occorre apportare adeguamenti corrispondenti. Tuttavia, ciò non influisce sull'attuazione del percorso nutrizionale.

Ulteriori informazioni:

- ▶ Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV: www.bimbiatavola.ch (alimentazione equilibrata per i bambini da 0 a 3 anni, compresi gli alimenti inadatti)
- ▶ PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah (Prevenzione dei disturbi alimentari orientata alla pratica): <https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep-junior.php> (apprendimento somato-emozionale e autoconsapevolezza del corpo nell'ambito dell'alimentazione e del movimento)
- ▶ Centro Allergie Svizzera: www.aha.ch
- ▶ Promozione Salute Svizzera: promozionesalute.ch

5. Attuazione

Le singole tappe sono spiegate di seguito. La durata e il materiale si riferiscono all'attuazione di ciascuna tappa da parte di un gruppo. Il tempo necessario per la pianificazione e la preparazione della persona di riferimento non è incluso.

Il percorso nutrizionale inizia con una storia e comprende subito la tappa «Mangiare vario». Ciascun bambino riceve un grembiule da cucina e/o un cappello da cuoco. In questo modo il percorso nutrizionale viene contestualizzato e i bambini vengono introdotti alle esperienze del cuoco Cookie. Se il percorso nutrizionale si svolge in giorni diversi, è consigliabile, a seconda dell'ampiezza del gruppo, far rivestire ai bambini ogni volta il ruolo di cuoco, ad esempio facendo indossare loro i grembiuli da cucina e riprendendo la storia di Cookie. Questo facilita il collegamento con le tappe precedenti e chiude il cerchio del percorso nutrizionale. La spiegazione del collegamento dipende molto dall'attuazione, deve quindi essere elaborata individualmente e non viene riportata nella presente guida.



Impressum

© Società Svizzera di Nutrizione SSN

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione
www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



In collaborazione con:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

