

SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI PER OCCASIONI O MOMENTI DI UNA GIORNATA SCOLASTICA

LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Lo spuntino di metà mattina deve costituire circa il 5% del fabbisogno giornaliero al fine di garantire un costante apporto energetico all'organismo per evitare di nutrirsi eccessivamente nei pasti principali; ma al contempo deve essere nutriente, leggero e facilmente digeribile per non compromettere l'appetito a pranzo.

Lo spuntino di metà mattina è l'occasione ideale per favorire il consumo di frutta, possibilmente anticipando quella prevista a fine pasto. Frutta e verdura sono spuntini ideali perché a bassa densità energetica e ricchi in acqua, fibre e sostanze antiossidanti.

È auspicabile che la scuola si faccia promotrice della condivisione con le famiglie di un calendario settimanale degli spuntini per favorire la correttezza nutrizionale e suggerire la varietà di consumo tra:

- frutta fresca di stagione;
- frutta disidratata;
- frutta secca: mandorle, nocciole, pistacchi non salati, noci;
- yogurt bianco con aggiunta di frutta fresca o secca o di cereali o yogurt alla frutta o bevande a base di yogurt;
- cracker non salati in superficie, snack di cereali e/o legumi, tutti preferibilmente prodotti con farine integrali o poco raffinate (tipo 1) o con farine di farro, di orzo, di grano saraceno o con farine di legumi e con contenuto in grassi di alta qualità nutrizionale (oli mono-seme, preferibilmente olio extravergine d'oliva, arachide, mais, girasole), basso contenuto in grassi saturi e assenza di grassi idrogenati.
- gallette di riso o mais;
- barrette ai cereali e frutta secca;
- pane a ridotto contenuto di sale/fette biscottate con miele/confettura extra;
- pane a ridotto contenuto di sale e cioccolato fondente;
- pane a ridotto contenuto di sale con pomodoro e olio;
- verdura fresca cruda: carote, finocchi, pomodori, sedano ecc.;
- torta fatta in casa tipo margherita, di mele, di carote, allo yogurt, di ricotta, al limone, crostata con confettura, meglio se fatte in case.
- succo 100% frutta.



TRATTO DA: LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA REGIONE LOMBARDIA (2026)

SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI PER OCCASIONI O MOMENTI DI UNA GIORNATA SCOLASTICA



FESTE DI COMPLEANNO

È fondamentale ricordare che il consumo di alimenti e bevande all'interno delle collettività deve avvenire nel **rispetto delle norme nazionali ed europee che esigono l'uso di buone prassi igieniche** nella manipolazione degli alimenti in modo da tutelare la salute degli utenti rispetto al rischio di tossinfezioni alimentari, allergie e intolleranze alimentari. Le Normative nazionali e i Regolamenti CE/UE richiedono, inoltre, il rispetto della tracciabilità/rintracciabilità di ogni alimento somministrato all'interno delle collettività.

Al fine di ribadire l'obbligo di garantire la sicurezza alimentare igienico sanitaria e nutrizionale all'interno delle collettività scolastiche **si sconsiglia l'introduzione, la distribuzione e la somministrazione agli alunni di alimenti e bevande non provenienti dai centri cottura/cucina che gestiscono il servizio di ristorazione scolastica.**

In generale, per le piccole feste, si raccomandano alimenti forniti dalla cucina interna, dalla ditta di ristorazione o da esercizi commerciali autorizzati, ad esempio macedonia e spiedini di frutta fresca, torte (tipo crostate o torte margherite senza alcol, né creme né panna montata), biscotti, sfogliatine senza creme o spumiglie. Come bevanda preferire acqua (anche gassata), succhi di frutta 100% e spremute di frutta fresca.

Evitare patatine o salatini confezionati e bibite dolci (tè freddo, cola, aranciata, gassosa, ecc.).



Si consiglia di festeggiare i compleanni dei bambini riunendo in una unica festa quelli che ricorrono nello stesso mese.

GESTIONE FESTIVITÀ E MENU A TEMA

La salvaguardia della celebrazione di alcune festività all'interno delle collettività infantili e scolastiche, quale momento importante di aggregazione e convivialità legata al mantenimento di tradizioni della propria cultura (es. Natale, Carnevale, Pasqua, fine scuola...), è di incontestabile rilievo e valore e va quindi rispettata e mantenuta.

In occasione di ricorrenze quali il Natale, la Pasqua e il Carnevale **è possibile proporre menu tipici che rappresentano un momento di condivisione della festa.** I piatti proposti, spesso graditi e conosciuti dai bambini, differiscono da quelli normalmente previsti nel menu base.

Durante l'anno scolastico possono essere inseriti i **"menu a tema"** (menu regionali, giornate della frutta e della verdura, menu internazionali, ecc.) con finalità educative e nutrizionali che **possono diventare un'opportunità per sperimentare nuove ricette da inserire nel menu, evitando preparazioni pronte (prodotti ultra processati).**

Inoltre, possono rappresentare parte dell'attività didattica o attività ludico esperienziali con approfondimenti in classe, volti a promuovere le corrette abitudini alimentari, interculturalità e conoscenza dei processi produttivi dei vari alimenti.

Si ricorda che sia i menu per ricorrenze particolari che i menu a tema devono essere concordati prima dell'inizio dell'anno scolastico con Amministrazione Comunale/Scuola/docenti e pianificati per tempo nel calendario scolastico.

In ognuna di queste situazioni è importante prestare attenzione ai menu per diete speciali.



In particolare per i **tanti bambini affetti da allergie e/o intolleranze alimentari**, per i quali la presenza a scuola di alimenti non controllati e selezionati configurerebbe un potenziale rischio allergico grave.

TRATTO DA: LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA REGIONE LOMBARDIA (2026)

**SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI
PER OCCASIONI O MOMENTI DI UNA
GIORNATA SCOLASTICA**

PASTO AL SACCO PER USCITE DIDATTICHE



Alcuni suggerimenti per il cestino da viaggio per uscite didattiche:

CESTINO 1

- 2 panini farciti a scelta con: tonno o hummus di ceci o frittata o formaggio (non formaggio fuso) o prosciutto cotto e verdure a piacere
 - 1 frutto fresco di stagione
- 1 merendina tipo pan di Spagna o crostata con confettura o barretta di cioccolato
 - Acqua

CESTINO 2

- 1 trancio di pizza margherita
- 1 panino farcito a scelta con: tonno o hummus di ceci o frittata o formaggio (non formaggio fuso) o prosciutto cotto e verdure a piacere
 - 1 frutto fresco di stagione
 - 1 succo 100% frutta
 - Acqua



È importante prestare attenzione ai menu per diete speciali: il cestino da viaggio dovrà essere preparato tenendo conto delle necessità del bambino richiedente dieta speciale.

TRATTO DA: LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA REGIONE LOMBARDIA (2026)

SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI PER OCCASIONI O MOMENTI DI UNA GIORNATA SCOLASTICA



LE PORZIONI BIS

L'attenzione alle porzioni sta acquisendo, in educazione alimentare, un'importanza crescente per la possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni piuttosto che con le scelte qualitative dei cibi effettuate dai bambini.

La singola porzione è stabilita dalle grammature per i vari alimenti, calcolate per i diversi fabbisogni nutrizionali dei bambini/ragazzi frequentanti le scuole d'infanzia, primarie e secondarie di 1° grado.

Nelle scuole d'infanzia, soprattutto per i più piccoli nella fase dell'inserimento, quando è prevedibile un atteggiamento di rifiuto, è consigliabile venga messa nel piatto una quantità inferiore della quantità realmente spettante, per evitare che di fronte ad una porzione che il bambino percepisce troppo grande venga rifiutato persino l'assaggio; l'altra parte verrà somministrata successivamente. Questo comportamento viene spesso denominato "finto bis", cioè viene data la quantità spettante in due momenti separati.

La doppia porzione invece può essere somministrata solo quando ci sia un rifiuto o del primo o del secondo piatto. In questo caso potrà essere somministrato al bambino un bis della pietanza a lui gradita.

RIFIUTI E DISGUSTI DEI BAMBINI

Il gusto non è qualcosa di definito, stabilito dalla nascita ma l'apprezzamento di cibi diversi si ha anche con l'assaggio ripetuto.

Il distaccarsi dai cibi morbidi e dolci, per preferire sapori più decisi e diversificati, fa parte della crescita.

In questa fase è importante non forzare i bambini a consumare alimenti per i quali provano avversione ma riproporli nel tempo perché è noto che il gusto si educa e si modifica durante le varie fasi della vita.

La ristorazione scolastica rappresenta un'importante opportunità di educazione nutrizionale e può favorire il cambiamento dei comportamenti alimentari.

Il pranzo a scuola assume inoltre valenze relazionali: diventa importante momento di socializzazione. È proprio la componente relazionale, unita ad un ambiente piacevole e ad un'adeguata qualità del cibo, che può far vivere questo pasto come un momento piacevole della giornata.

Un clima disteso e la disponibilità degli insegnanti possono aiutare i bambini ad apprezzare i piatti nuovi, con sapori, profumi, colori e consistenza non famigliari.

In linea generale è opportuno non essere insistenti con i bambini che normalmente sono disposti ad assaggiare tutto e che occasionalmente rifiutano un particolare cibo, mentre occorre essere efficaci nell'approcciarsi a coloro che rifiutano "abituamente" di assaggiare cibi nuovi. In questi casi, dopo aver escluso la presenza di gravi stati di ansia nei bambini (è importante la sensibilità dell'insegnante), è bene proseguire nel promuovere l'assaggio, senza mai forzare il bambino.

Un atteggiamento di rifiuto radicale nei confronti del pasto a scuola deve essere affrontato coinvolgendo, oltre alla scuola e alla famiglia, anche altre figure specialistiche.

È bene ricordare che ogni variazione personalizzata al menu vigente richiede un impegno della cucina; è importante, pertanto, evitare richieste di modifica dei menu non motivate da reali esigenze cliniche che rischiano di sovraccaricare il reparto "diete speciali" aumentando il rischio di possibili errori preparazione e distribuzione delle stesse.

SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI PER OCCASIONI O MOMENTI DI UNA GIORNATA SCOLASTICA



LEZIONE DI NUOTO, COSA MANGIARE?

Se la scuola, nel pomeriggio, organizza una lezione di nuoto, il pasto antecedente deve essere pensato prestando attenzione a:

- **TEMPO** intercorso tra la fine del pasto e l'inizio dell'attività sportiva. Questa deve iniziare sempre 2-3 ore dopo il pasto, a digestione ultimata;
- **TIPOLOGIA ALIMENTI** che devono essere ricchi in carboidrati, digeribili e quantitativamente equilibrati.

Se tra il pranzo ed il corso di nuoto trascorrono:

- Più di 3 ore: è possibile consumare il pasto completo, previsto dal menù scolastico.
- Almeno 2 ore: si consiglia di limitare il pasto ad un primo piatto asciutto semplice (es. pasta/riso al pomodoro, con verdure e/o legumi), contorno a base di verdure, frutta fresca e pane.
- Meno di 2 ore occorre che il pasto sia frugale: un primo in brodo a base di verdure e legumi con pasta o riso ed un frutto o un succo di frutta, preceduto da uno spuntino di metà mattina a base di pane e marmellata o cioccolato, yogurt e frutta/succo di frutta o pane e formaggio e frutta/succo di frutta e da una colazione completa: latte o yogurt con pane o fette biscottate con marmellata/miele o biscotti o cereali e frutta.

LEZIONE DI NUOTO, COSA MANGIARE?

Dopo il corso si consiglia una merenda leggera a base di :

- frutta,
- latte o yogurt con pane o cereali o biscotti.

Meglio evitare snack dolci e salati, merendine farcite, patatine, panini imbottiti, pizza e focaccia in quanto troppo ricchi in grassi.



È importante prestare attenzione ai menu per i bambini richiedenti diete speciali.