

Sistema Socio Sanitario



ATS Pavia

U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dipartimento di Igiene e Prevenzione  
Sanitaria



A cura dell'U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione  
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria  
A.T.S. di Pavia, V.le Indipendenza, 3  
☎ 0382 432451

**SPUNTINO A SCUOLA:  
SCELGO GIUSTO E CON GUSTO**

## Le domande più frequenti .....

**Quanto deve mangiare il mio bambino?**

**Con quale frequenza posso dare a mia figlia snack confezionati?**

**Come scegliere tra i vari prodotti offerti dall'industria?**

**È necessario fare lo spuntino?**

*L'alimentazione rappresenta una tappa importante di ogni intervento preventivo relativo alla salute, avendo come obiettivo quello di raggiungere un buon equilibrio attraverso il consumo di alimenti bilanciati e corretti sia dal punto di vista "nutritivo" che "funzionale", vale a dire interagenti con una o più funzioni fisiologiche dell'organismo in modo da conseguire effetti preventivi sull'obesità e le malattie cardiovascolari, potenziare le difese immunitarie, favorire un adeguato sviluppo psico-fisico e migliorare la performance scolastica.*

*I bambini vanno verso il cibo naturalmente e da esso non si aspettano valori nutritivi, ma piacere e gratificazione. Questo è il motivo per cui è importante che si collabori tutti (famiglia, scuola, ATS) perché i bambini possano ampliare le proprie abitudini e preferenze e, allo stesso tempo, soddisfare tutte le necessità nutrizionali.*

*Con tale finalità l'unità Operativa Complessa Igiene degli Alimenti e Nutrizione dell'ATS di Pavia ha approntato questo opuscolo con l'intento di fornire alle famiglie chiarimenti e indicazioni su come offrire ai propri figli uno spuntino "giusto ... ma con gusto".*

Dr. Romano Ferrari

Responsabile U.O.C. di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Agenzia di Tutela della Salute di Pavia



## È proprio necessario fare lo spuntino?

L'energia di cui abbiamo bisogno, proveniente dagli alimenti, va distribuita nel corso della giornata. E' corretto quindi consumare 1 o 2 spuntini al giorno (metà mattina e metà pomeriggio). Questo può essere di aiuto per mantenere costante il rifornimento energetico dell'organismo ed evitare di nutrirsi in modo eccessivo durante i pasti principali. È utile sottolineare che la scelta dello spuntino può rappresentare un contributo all'assunzione complessiva giornaliera di vitamine e minerali essenziali.



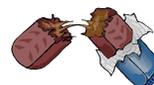
## Se mio figlio non fa colazione, come deve essere lo spuntino?

Saltare un pasto, in particolare la prima colazione, può provocare squilibri nell'organismo. La prima colazione è significativa, sia per i vantaggi sul piano nutrizionale, sia quale occasione di incontro con gli altri familiari. Arrivare a metà mattina a digiuno, significa spesso consumare uno "spuntino" eccessivo in quantità e, spesso, di scarsa qualità nutrizionale (panino con salumi, focaccia, pizza, ecc.), che spesso si riflette negativamente sul comportamento a tavola (rifiuto di alimenti basilari come pasta, verdura, frutta, ecc.) (vedi box "spuntino SI - spuntino NO" a pag. 5).

Comunque, sia che si consumi la colazione o no, lo spuntino non dovrebbe superare il 5% dell'energia raccomandata nella giornata (non + di 120 kcal) (vedi box a pag. 2).

## Ripartizione dell'energia durante la giornata ( in percentuale)

● Prima colazione	15-20%
● Spuntino di metà mattina	5%
● Pranzo	35-40%
● Merenda	10%
● Cena	30%



## Con che frequenza posso dare a mio/a figlio/a snack dolci o salati confezionati?

Ridurre gli "snack" confezionati a favore di frutta, yogurt o crackers è senz'altro preferibile. Comunque, se non se ne può fare a meno, ci si può orientare su tali prodotti 1 -2 volte a settimana per lo spuntino di metà mattina. Facciamo però attenzione a non esagerare con la quantità per paura che il bambino "non mangi a sufficienza": gli snacks - sia dolci che salati- sono spesso troppo ricchi di energia e grassi rispetto al fabbisogno; non bisogna dimenticare che spesso l'aggiunta di conservanti, aromi o coloranti, se non proprio dannoso, è inutile.

Importante è anche variare il tipo di spuntino nei giorni della settimana, in quanto la varietà è alla base di una alimentazione equilibrata. (vedi LA PIRAMIDE ALIMENTARE a pag. 8)

A far compagnia allo spuntino basta l'acqua; le bibite, anche quelle a base di tè, sono ricche di zucchero, perciò forniscono calorie e favoriscono la carie.



## Come scegliere tra i vari prodotti offerti dall'industria?

1. Leggere le etichette: gli ingredienti, segnalati in ordine decrescente di quantità, ci forniscono le indicazioni principali. Meglio evitare o ridurre il consumo dei prodotti contenenti OLI e GRASSI VEGETALI IDROGENATI e NON IDROGENATI, MARGARINE, ADDITIVI.

I grassi vegetali utilizzati (olio di palma o cocco) sono principalmente costituiti da grassi saturi, come quelli provenienti dai grassi animali, perciò dannosi per la nostra salute.

2. Tra due snack scegliere quello con minor contenuto di grassi per porzione o per 100 g (controllare l'etichetta nutrizionale)
3. Lo snack, in generale, non deve superare le 100-120 kcalorie.
4. Se lo snack ha un contenuto di grassi superiore a 6 g per porzione, è meglio consumarne 1 sola porzione.
5. Controllare, se riportato in etichetta, il contenuto di grassi saturi: scegliere quelli con contenuto <4 g per porzione.
6. Preferire merende confezionate "semplici" e, possibilmente, senza additivi e dove la presenza di grassi (burro, margarine, ecc.) è indicata tra gli ultimi ingredienti in etichetta.

**Imparare a leggere e interpretare le etichette dei prodotti alimentari è un ottimo strumento per scegliere bene al momento dell'acquisto ma anche per conservare, manipolare e consumare gli alimenti adeguatamente, in modo da evitare rischi per tutta la famiglia.**

**La lista degli ingredienti (tra i quali sono indicati i possibili additivi) o l'etichetta nutrizionale, ci permettono di confrontare alimenti simili e decidere qual è il migliore senza farci influenzare troppo dal marchio o dalla pubblicità.**



## E' meglio lo spuntino a base di cibi dolci o salati?

Tenendo presente che l'apporto calorico dello spuntino deve rappresentare il 5% delle calorie giornaliere (80-120Kcal), la scelta del tipo di alimento deve soddisfare tale indicazione, oltre alla necessità di apportare pochi grassi (preferibilmente non saturi), carboidrati possibilmente complessi, poche proteine ma anche fibra, vitamine e sali minerali. Risponderanno pertanto a questi requisiti sia la frutta che lo yogurt che il pacchetto di crackers (*vedi box "spuntino SI - spuntino NO" a pag. 5*), ma non la focaccia, la pizza, i dolci farciti, pane e affettati in quantità eccessiva.



## Posso dare sempre in associazione allo spuntino bevande come il tè zuccherato?

Tutte le bevande diverse dall'acqua contengono "zucchero", pertanto apportano calorie, a differenza dell'acqua (anche gassata), dovute ai carboidrati semplici, senza apportare nessuna altra sostanza nutritiva. Tali prodotti non vanno considerati quindi solo come bevande "dissetanti" bensì come alimenti veri e propri e quindi non sono da associare ad altri cibi.

Il loro consumo è comunque da ridurre sia per i motivi sopra esposti, sia perché possono interferire con l'utilizzo dei nutrienti introdotti con l'alimentazione e necessari per la crescita dei bambini e ragazzi. Anche il consumo delle bevande "light" va limitato in quanto contengono "dolcificanti" in sostituzione dello zucchero di cui non si conoscono ancora pienamente le azioni nell'organismo umano.

### 😊 Spuntino SI

- 😊 Frutta
- 😊 Fette biscottate
- 😊 Biscotti senza farcitura
- 😊 Succo di frutta
- 😊 Crackers
- 😊 Pane con marmellata/miele
- 😊 Yogurt

### ☹ Spuntino NO

- ☹ focaccia o pizza
- ☹ patatine
- ☹ panino con salumi
- ☹ bibite o bevande a base di tè zuccherato
- ☹ snack al cioccolato
- ☹ pane con crema nocciolate/cacao



### Mio figlio è magro, non è preferibile che scelga quello che vuole per lo spuntino ?

Anche nella magrezza, non dovuta a situazioni patologiche, l'alimentazione deve rispettare le regole valide per tutte le persone sane.

I genitori giocano un ruolo fondamentale nell'insegnare ai figli come impostare salutari abitudini alimentari. Il bambino non è in grado di cogliere l'importanza delle scelte alimentari per la prevenzione delle malattie e il mantenimento di un buon stato di salute; al contrario le sue scelte sono spesso determinate dall'aspetto ludico dell'alimento: la confezione accattivante, il regalino annesso, l'influenza condizionante della pubblicità e delle scelte dei compagni. Spetta ai genitori guidare e indirizzare le sue scelte, proprio perché queste determineranno le sue abitudini alimentari che, acquisite nella prima infanzia, si manterranno fino all'età adulta e condizioneranno il suo comportamento alimentare.



### Cosa faccio se mio figlio rifiuta il pasto fornito dalla mensa scolastica?

Nel pasto previsto nel menù scolastico sono presenti alimenti di tipo diverso (un primo, un secondo, un contorno, il pane e la frutta) proprio perché il bambino possa scegliere, eventualmente, di non mangiare una di queste portate senza incorrere in problemi di carenza energetica. Qualora il bambino rifiuti completamente il pasto proposto è importante capirne le motivazioni, che certamente non vanno ricondotte al semplice disgusto. Potrebbe anche non avere fame, per cui è opportuno ridurre lo spuntino di metà mattina (un succo di frutta o un frutto può essere più che sufficiente!). E' importante in ogni caso che la nostra preoccupazione per il rifiuto non si rifletta in una compensazione di tipo alimentare: se in questo modo il bambino ottiene una merenda più ricca e di suo gusto, certamente il comportamento che vogliamo evitare verrà rinforzato.

Dal punto di vista pratico, nell'attesa di capire le vere motivazioni del rifiuto, può essere utile riproporre a cena, eventualmente nei giorni immediatamente successivi, gli alimenti previsti in quella giornata, sia pure in preparazioni e presentazioni diverse, per recuperare i nutrienti non introdotti e per valutare che il rifiuto sia dovuto veramente a disgusto. In ogni caso teniamo presente che il metodo più efficace per aumentare il gradimento, e quindi l'accettazione di un alimento, è quello di continuarne l'offerta, senza forzarlo.





## Quanto deve mangiare un/una bambino/a?

In termini di fabbisogni giornalieri, riportiamo le indicazioni degli esperti (L.A.R.N. , 2014) per la fascia d'età della scuola elementare per quanto riguarda l'energia e i macronutrienti (proteine, lipidi e glucidi).

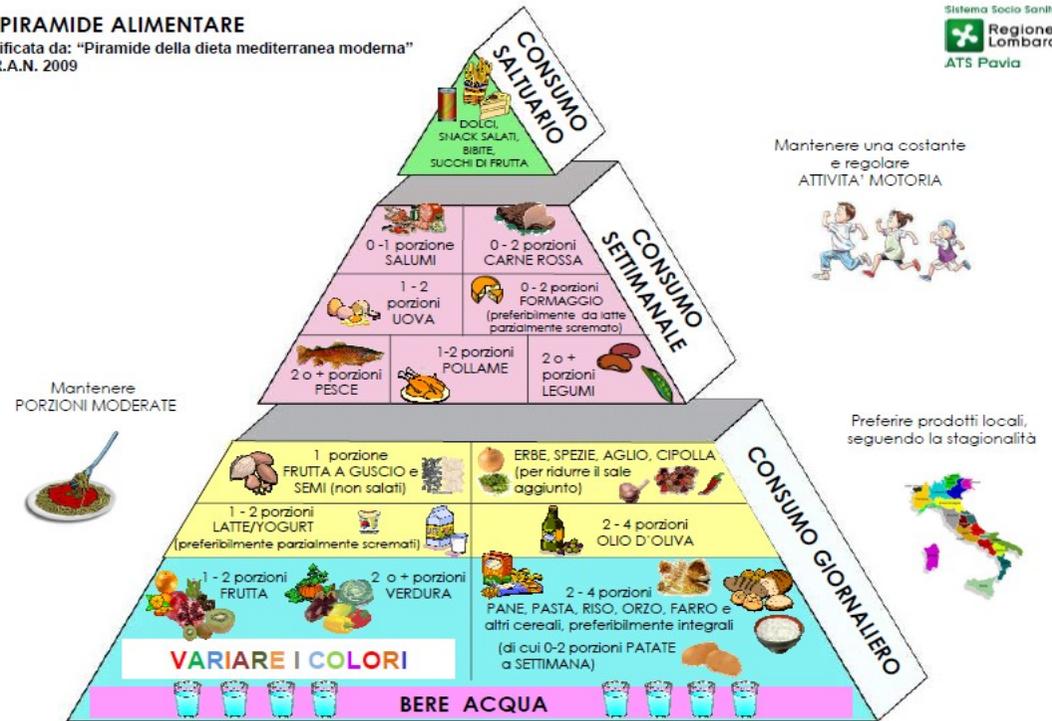
6-11 anni	Energia (kcal) min-max	Proteine (gr)	Lipidi (gr)	Glucidi (g)
Colazione 15%	242-272	6.5	8.5	38
<b>Spuntino 5%</b>	<b>81-90</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>13</b>
Pranzo 40%	647-723	16.5	22.5	103
Merenda 10%	162-180	4	6	25.5
Cena 30%	485-542	13	17	77
<b>TOTALE</b>	<b>1617-1807</b>	<b>42</b>	<b>57</b>	<b>256.5</b>

Per coprire i fabbisogni di energia e nutrienti, ma soprattutto di vitamine e minerali, è opportuno variare il più possibile le proprie scelte alimentari, seguendo ad esempio le indicazioni della **PIRAMIDE** della Dieta Mediterranea Moderna (vedi pagina seguente).

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

LA PIRAMIDE ALIMENTARE  
Modificata da: "Piramide della dieta mediterranea moderna"  
I.N.R.A.N. 2009

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ATS Pavia



- 1) **L'ACQUA:** sia naturale che gasata è indispensabile al nostro organismo (circa 1 L e 1/2 al giorno).
- 2) **FRUTTA E VERDURA:** forniscono all'organismo vitamine, minerali, fibra e acqua. La frutta contiene anche gli zuccheri e può essere quindi un valido spuntino energetico.
- 3) **CEREALI E DERIVATI:** meglio se integrali, devono essere sempre presenti sulla tavola perché sono fonte irrinunciabile di carboidrati complessi (= energia!), ma anche di fibra, vitamine e minerali. Le **PATATE** (ricche di amido) possono sostituirli non più di 2 volte alla settimana.
- 4) **LATTE E YOGURT:** nell'alimentazione del bambino non dovrebbero mancare giornalmente per il loro importante contributo in proteine, vitamine e calcio, che rafforza ossa e denti.
- 5) **OLIO DI OLIVA:** l'olio extravergine d'oliva è ricco di acidi grassi monoinsaturi, vit. E e antiossidanti. Attenzione alla quantità. Meglio utilizzarlo a crudo.
- 6) **FRUTTA A GUSCIO E SEMI:** ricchi di energia ma da grassi "buoni", di vitamine, fibra e proteine. Ne bastano piccole quantità: 1 cucchiaino di semi o 3-4 noci o 10 mandorle, ecc.
- 7) **ERBE, SPEZIE, AGLIO, CIPOLLA:** esaltano il sapore e aiutano a non aggiungere troppi grassi e sale alle pietanze.
- 8) **LEGUMI, PESCE, CARNE, UOVA E FORMAGGI:** sono le fonti principali di proteine. Devono essere presenti ai pasti 1-2 volte al giorno, alternando durante la settimana le fonti proteiche, come indicato in figura, privilegiando i legumi.
- 9) **DOLCI, SNACK SALATI, BIBITE E SUCCHI DI FRUTTA:** è opportuno consumarli saltuariamente perché sono spesso ricchi di grassi e/o zuccheri e finiscono più energia e grassi di quanto se ne ha bisogno.



**Sulla Home page dell'ATS di Pavia al seguente link:**  
***<http://www.asl.pavia.it/webasl/eventi.nsf/RistorazioneCollettiva>***

**è possibile visionare e scaricare diverso materiale sulla RISTORAZIONE SCOLASTICA"**

**[www.ats-pavia.it](http://www.ats-pavia.it)**

Testi a cura dell'UOC Igiene Alimenti e Nutrizione  
Agenzia di Tutela della Salute di Pavia  
V.le Indipendenza, 3 - 27100 Pavia  
Tel. 0382-432451 Fax 0382-432461

