

# Merende e pranzi al sacco a scuola

## Ecco cosa fare

È frequente che i bambini e i ragazzi portino a scuola lo spuntino di metà mattina o la merenda al termine delle lezioni: di cosa occorre tener conto e come devono essere composti? E il pranzo al sacco, come comporlo? Quali bibite abbinare? L'Ufficio del medico cantonale (Servizio di promozione e di valutazione sanitaria e Servizio di medicina scolastica) fornisce le raccomandazioni necessarie affinché i bambini e i ragazzi possano approfittare nel modo più equilibrato possibile di questi importanti momenti. Hanno collaborato a questa iniziativa anche la Sezione delle scuole comunali, la Sezione dell'insegnamento medio, la Commissione per il Servizio dentario scolastico e la Conferenza Cantonale dei genitori.

L'intervallo è un momento importante a scuola, sia perché i bambini e i ragazzi devono svagarsi dopo ore di lezioni, sia perché viene sovente associato a uno spuntino. In realtà durante l'orario scolastico la merenda non è per forza necessaria se gli allievi mangiano a sazietà ai pasti principali. Può tuttavia aiutare a ricaricare le energie (soprattutto se i bambini si muovono molto durante la ricreazione) e rafforzare la capacità di concentrazione durante le ore di lezione, e, non da ultimo, prendersi un momento per mangiare evitando invece di sgranocchiare qua e là. Mangiare o no durante le pause a scuola dipende dunque dalla fame che generalmente ha l'allievo.

Ma come dev'essere la merenda a scuola? Il tema è stato oggetto di approfondimento nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute" dell'Ufficio del medico cantonale, sostenuto da Promozione Salute Svizzera, che è sfociato in una serie di documenti con le relative raccomandazioni non solo sulle merende ma anche sui pranzi al sacco e sulle bibite da consumare a scuola. Queste informazioni sono destinate alle sedi delle scuole dell'obbligo e, per il loro tramite, alle famiglie, ma sono di sicuro interesse anche

per la popolazione in generale, per cui tutta la documentazione è pubblicata anche sul sito internet del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria del cantone Ticino (vedi sotto).

### Le merende equilibrate

Ecco come deve essere composta una merenda equilibrata:

- una porzione di frutta e/o verdura, preferibilmente locale e di stagione;
- eventualmente, a seconda dell'attività fisica, della fame e del bisogno, può essere completata da un farinaceo (pane integrale, fette biscottate, ecc.), un latticino, una manciata di frutta a guscio non salata (noci, mandorle, ecc.) oppure una combinazione di essi;
- acqua o una bevanda non zuccherata.

Da non dimenticare che la colazione è un pasto fondamentale anche per i più piccoli. Tuttavia vi sono diversi bambini che prima di recarsi a scuola non mangiano a sufficienza o addirittura non mangiano. In questi casi la merenda a metà mattina diventa molto importante. Inoltre colazione e merenda dovrebbero essere complementari: se per esempio a colazione si beve solo del latte (latticino), a metà mattina si dovrebbe completare con un

frutto o una verdura e un farinaceo. In questo modo si consuma un alimento di ogni gruppo alimentare che compone un pasto equilibrato.

### Il pranzo al sacco ideale

È soprattutto in occasione di giornate speciali (visite o gite scolastiche) che i bambini sono sovente chiamati a consumare un pranzo al sacco. Sia che sia portato da casa, sia che venga offerto dalla scuola, esso deve essere un pasto completo ed equilibrato, in modo da consentire agli allievi di essere in forma e attivi anche nella seconda parte della giornata. Come un qualsiasi pasto principale, anche il pranzo al sacco deve essere composto da:

- 1 porzione di verdura (e/o frutta), preferibilmente locale e di stagione;
- 1 porzione di farinacei (pane, pasta, riso, ecc.)
- 1 porzione di un alimento ricco di proteine (formaggio, carne, uova, pesce, tofu, ecc.)
- e naturalmente acqua o bevande non zuccherate a volontà.

### Acqua e ancora acqua

Bere su tutto l'arco della giornata permette il buon funzionamento dell'organismo anche dei più piccoli. Mal di testa, stanchezza, difficoltà a concentrarsi possono essere causati da un apporto insufficiente di acqua. Essa è la miglior bevanda, se del rubinetto è anche la più economica. E poi le tisane non zuccherate.

Le quantità giornaliere raccomandate sono:

- 4-6 anni: circa 8 dl
- 7-9 anni: circa 9 dl
- 10-12 anni: circa 1 litro
- dai 13 anni: circa 1-2 litri

### Per saperne di più:

**[www.ti.ch/merende](http://www.ti.ch/merende)**: potete scaricare i documenti sul tema, proposte per merende equilibrate e le indicazioni per il concorso fotografico (vedi a lato).

### Componi la tua merenda equilibrata fotografala e partecipa al concorso

Se la merenda sarà davvero equilibrata, parteciperai a un'estrazione per vincere una borraccia (ogni mese saranno estratti 10 vincitori).

Invia la foto della tua merenda a: [dss-movimentoegusto@ti.ch](mailto:dss-movimentoegusto@ti.ch) scrivi nome, cognome, anno di nascita, indirizzo postale e come è composta la tua merenda.

Ultimo termine per la partecipazione: 31.10.2021.

Le proposte più originali saranno pubblicate su [www.ti.ch/merende](http://www.ti.ch/merende).

Per informazioni:  
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria  
tel. 091 814 30 50

