



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV

Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV

Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV

Standard di qualità svizzeri

Guida pratica per una ristorazione collettiva sana e sostenibile

Ambito «Education»

In collaborazione con


RADIX
Schweizer Kompetenzzentrum für
Gesundheitsförderung und Prävention



Colophon

Editore

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare
e di veterinaria (USAV)
Casella postale CH-3003 Berna
Tel. +41 58 463 30 33
info@blv.admin.ch
[usav.admin.ch](https://www.usav.admin.ch)

Data di pubblicazione

Maggio 2025

Versioni linguistiche

Questa pubblicazione è disponibile
in tedesco, francese e italiano.

Versione digitale

Tutte le versioni linguistiche di questa
pubblicazione sono disponibili in formato
PDF all'indirizzo
[usav.admin.ch/standarddiqualitasvizzeri](https://www.usav.admin.ch/standarddiqualitasvizzeri)

Crediti per le immagini

Ufficio federale della sicurezza
alimentare e di veterinaria (USAV),
Getty Images, Adobe Stock

Design

Les graphistes, Berna

Nota

Questa guida contiene collegamenti che
consentono di navigare rapidamente tra
i capitoli. Per tornare alla pagina iniziale,
utilizzare la combinazione di tasti
«ALT + cursore a sinistra».

Indice

A	Introduzione	5	G	Allergie e intolleranze	49
A 1	Come utilizzare la guida	6	G 1	Allergie e intolleranze	50
B	Sviluppo della qualità della mensa	9	G 2	Pianificazione, acquisto, preparazione, conservazione	51
B 1	Ciclo di sviluppo della qualità del pasto	10	G 3	Organizzazione	52
B 2	Informazione e sostegno	12	G 4	Lista di controllo Allergie e intolleranze	54
C	Organizzazione	14	G 5	Barometro della qualità – Allergie e intolleranze	56
C 1	Lista di controllo Organizzazione	17	G 6	Dalle parole ai fatti – Allergie e intolleranze	57
C 2	Barometro della qualità – Organizzazione	20	H	Dialogo con le aziende di catering	61
C 3	Dalle parole ai fatti – Organizzazione	21	H 1	Le aziende di catering: il vostro partner	62
D	Pedagogia	23	H 2	Preparazione	63
D 1	Lista di controllo Pedagogia	26	H 3	Svolgimento del colloquio	66
D 2	Barometro della qualità – Pedagogia	29	H 4	Lista di controllo Dialogo con le aziende di catering	67
D 3	Dalle parole ai fatti – Pedagogia	30	I	Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti	69
E	Pasti	32	I 1	Discutere insieme intorno a un tavolo	70
E 1	Lista di controllo Pesti	35	I 2	Preparazione	72
E 2	Barometro della qualità – Pesti	37	I 3	Svolgimento del colloquio con i genitori	72
E 3	Dalle parole ai fatti – Pesti	38	I 4	Svolgimento del colloquio con la direzione scolastica e i docenti	73
F	Alimentazione sostenibile	40	I 5	Lista di controllo Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti	74
F 1	Pianificare i pasti in modo sostenibile	41			
F 2	Lista di controllo Sostenibilità	44			
F 3	Barometro della qualità – Alimentazione sostenibile	46			
F 4	Dalle parole ai fatti – Alimentazione sostenibile	47			

Prefazione

**Gentile direzione, gentili collaboratrici e collaboratori dei centri diurni,
delle scuole a giornata continua e delle mense sorvegliate,**

un pasto gustoso, equilibrato, sostenibile e consumato in un ambiente rilassato è fondamentale per la pausa pranzo dei bambini e dei ragazzi, che in mensa fanno il pieno di energia per corpo e mente, beneficiando al contempo di un accompagnamento pedagogico.

La presente guida e le liste di controllo si basano sui criteri di qualità per una ristorazione collettiva sana definiti dalla Confederazione.

Questa guida dovrebbe aiutarvi a valutare meglio i pranzi che proponete, a individuare i vostri punti di forza e a riconoscere gli ambiti in cui è possibile migliorare. Le liste di controllo vi aiuteranno a sviluppare la vostra offerta e a verificarne regolarmente la qualità.

Sarete voi, insieme al vostro team, a decidere quali aspetti esaminare e su quali punti lavorare.

Anche i piccoli passi contano: l'importante è osservare, definire le priorità, agire e perseverare.

Buon lavoro!



Cornelia Conrad Zschaber
RADIX Fondazione svizzera per la salute



Urs Stalder,
Responsabile del settore Nutrizione
Ufficio federale della sicurezza
alimentare e di veterinaria (USAV)

A Introduzione



A 1 Come utilizzare la guida

Questa guida mostra come utilizzare le liste di controllo per fare in modo che il pranzo di bambini e ragazzi sia gustoso, equilibrato, sostenibile e avvenga in un ambiente rilassato.

Bambini e ragazzi consumano il pranzo in strutture diurne extrascolastiche o comunali, scuole diurne o mense scolastiche. Le liste di controllo aiutano a introdurre o approfondire il processo di sviluppo della qualità dei pasti proposti, indipendentemente dalle prescrizioni cantonali, comunali e cittadine, delle specificità locali e della popolazione scolastica.

Perché?

Un pasto gustoso, equilibrato, sostenibile e in un ambiente rilassato è essenziale per la pausa pranzo dei bambini e dei ragazzi, che durante la pausa fanno il pieno di energia per corpo e mente. Pasti equilibrati e sostenibili, assunti in un'atmosfera gradevole, arricchiscono la giornata e gettano le basi per l'acquisizione di abitudini che promuovono la salute.

Per chi?

Le liste di controllo sono rivolte principalmente alla dirigenza e al personale di scuole diurne, centri diurni e mense controllate. Possono essere utilizzate singolarmente o nel loro insieme. La lista di controllo «[Pedagogia](#)» si rivolge alle mense per bambini fino a 12 anni, mentre tutte le altre sono adatte anche a pasti destinati a ragazzi più grandi.

Per le grandi aziende di ristorazione per scuole universitarie o università, sono disponibili altri strumenti sul sito [Standard di qualità svizzeri \(admin.ch\)](#).

Le mense scolastiche assistite per bambini e ragazzi sono organizzate in maniera differente nei diversi Cantoni, comuni, città o scuole. A seconda delle dimensioni e dell'organizzazione della struttura, uno o più collaboratori rivestono ruoli differenti, che possono però in parte sovrapporsi. Per questo motivo abbiamo evitato di attribuire i vari criteri a determinate funzioni. In generale, i criteri e la guida si rivolgono alla direzione generale o di settore (alimentazione, pedagogia).

Quando?

L'autovalutazione sulla base di semplici liste di controllo è utile sia per creare ex novo una mensa sia per il suo continuo sviluppo.

Come?

È possibile effettuare l'autovalutazione individualmente o in team, sempre però sotto la responsabilità della direzione. Coinvolgendo tutto il personale, si possono apprezzare insieme gli aspetti positivi, definire e attuare insieme le tappe successive.

E poi?

In una seconda fase potrete continuare a sviluppare l'organizzazione, ad esempio sulla base di *QuinTaS* (Qualità nelle scuole e strutture diurne, [v. pag. 10](#)). Il label nazionale «Fourchette verte» offre inoltre un servizio di consulenza e di certificazione per un'alimentazione sana.

Coinvolgere le parti interessate

Per lo sviluppo della qualità è importante coinvolgere tutte le parti interessate. La collaborazione può essere organizzata in vari modi, per questo è menzionata in tutte le liste di controllo, in base alla situazione specifica.

Pari opportunità

Per i pasti proposti in mensa è importante tener conto della diversità. Pari opportunità significa che tutti devono interagire nel rispetto reciproco e con pari diritti, indipendentemente dall'origine sociale, culturale, religiosa o geografica, dal sesso, da eventuali disabilità e dal peso corporeo. Durante i pasti possono emergere molte disparità. Alcuni bambini e ragazzi, ad esempio, si vergognano se non conoscono le consuete regole di galateo a tavola oppure, in caso di sovrappeso, non osano mangiare sotto lo sguardo altrui. Il personale dovrebbe gestire queste situazioni con sensibilità. Inoltre, a mensa si dovrebbero considerare le caratteristiche individuali di bambini e ragazzi (pedagogia della diversità), ad esempio offrendo un aiuto maggiore e discreto durante il pasto o nel servirsi, qualora vi siano difficoltà nella motricità fine.

Speciali esigenze nutrizionali

Alcuni bambini e ragazzi soffrono di allergie o intolleranze, seguono speciali regimi alimentari o devono ad esempio iniettarsi insulina. Di solito non desiderano dare nell'occhio, dovrebbero quindi poter mangiare con tutti gli altri, godendosi rilassati il pranzo, e ricevere l'aiuto di cui hanno bisogno in modo discreto. Trattandosi di un impegno aggiuntivo, può essere garantito solo in presenza di una prescrizione medica valida. Discutete con i genitori quale contributo possono apportare la mensa e i genitori stessi. I responsabili provvedono a definire le condizioni quadro del pasto in mensa. Può essere utile consultare anche un dietista riconosciuto (BSc in nutrizione e dietetica) e contattare istituzioni specializzate ([v. pag. 12](#)).

Alimentazione sostenibile

Quel che mangiamo non influenza unicamente la salute personale e il benessere:

la nostra alimentazione ha ripercussioni anche sull'ambiente, l'economia, la società e il benessere degli animali. Con le nostre scelte quando facciamo la spesa o mangiamo fuori influiamo, in modo cosciente o meno, su tutti questi ambiti, e con un'alimentazione sostenibile possiamo fornire un importante contributo. Mangiare e bere in modo sostenibile significa optare per alimenti sani che rispettano l'ambiente e le risorse e sono prodotti in condizioni eque e nel rispetto degli animali.

Sulla base della stessa filosofia si dovrebbe per quanto possibile evitare gli sprechi alimentari.

Aspetti pedagogici

Per quel che riguarda gli aspetti pedagogici può essere utile ad esempio il progetto «PEP gemeinsam gesund essen» («mangiare sano insieme», in tedesco, v. anche pag. 12). Anche i servizi specializzati di città, comuni, Cantoni e delle alte scuole pedagogiche possono fornire un prezioso sostegno: vale la pena di informarsi.



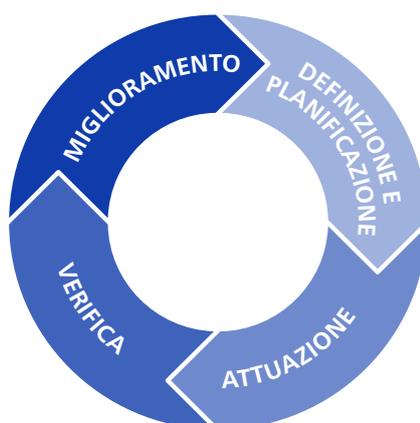
B Sviluppo della qualità della mensa



B 1 Ciclo di sviluppo della qualità del pasto

Qui di seguito trovate una proposta di metodo per migliorare la qualità della vostra mensa assistita. Basata sul principio QuinTaS (Qualità nelle scuole e strutture diurne), questa proposta segue i modelli comuni di gestione della qualità: pianificazione, attuazione, verifica e miglioramento. Il ciclo di sviluppo vi aiuterà da una parte a creare la mensa, dall'altra ad accrescerne costantemente la qualità.

Ciclo di sviluppo semplificato secondo QuinTaS (Brückel et al., 2017)



Definizione e pianificazione

Ricerca di un orientamento e di valori comuni

Consigliamo di riflettere e discutere insieme per definire cosa sia per voi la qualità. Le seguenti domande possono esservi d'aiuto:

- Qual è la mia concezione di un buon pasto in mensa?
- Quali aspettative hanno bambini e ragazzi, genitori, autorità, direzione scolastica e docenti?
- Quali sono gli elementi che ritengo essenziali per il mio/nostro lavoro?

Queste domande possono essere discusse anche nell'ambito dello sviluppo della scuola e della creazione di una scuola diurna. Coinvolgete in modo mirato in questo processo bambini, ragazzi e partner quali genitori, direzione scolastica e docenti.

Punto della situazione e definizione degli obiettivi

Con le liste di controllo potete valutare la vostra attuale situazione. Nelle liste di controllo su organizzazione, alimentazione e pedagogia trovate sempre una tabella, grazie alla quale potete fissare della priorità e definire obiettivi, misure e punti di riferimento per la verifica. Le altre due liste di controllo per i colloqui con le aziende di catering e per le collaborazioni invece di una tabella presentano diverse raccomandazioni sulla conduzione dei colloqui. Valutate voi stessi la qualità della vostra offerta con l'aiuto di tutte le liste di controllo e decidete come svilupparla.

Richiesta di informazioni e sostegno

Vi siete accordati su obiettivi realistici? Allora potrebbero esservi d'aiuto informazioni, formazioni, consulenze, certificazioni o anche lo scambio di opinioni ed esperienze con altri gestori di mense. Trovate ulteriori informazioni e spiegazioni nelle varie liste di controllo e a [pagina 12](#).

Pianificazione a lungo termine

Le conclusioni a cui siete giunti potranno essere integrate nelle strategie di sviluppo a lungo termine, nei piani annuali, nei colloqui con il personale, ecc.

Attuazione

Più gli obiettivi, le possibilità e i limiti sono definiti chiaramente, più facile sarà attuarli. L'attuazione può avvenire in due tappe: nella fase di sperimentazione ci saranno ancora molti errori che verranno corretti in un secondo momento, con il passare del tempo gli errori diventeranno più rari e il miglioramento entrerà a far parte della normale routine. Formazioni e consulenze possono esservi d'aiuto in questa fase di attuazione.

Verifica

Per lo sviluppo continuo della qualità è importante fermarsi regolarmente a riflettere e discutere sulla situazione attuale. È possibile farlo con un'autovalutazione basata sulle liste di controllo. Il marchio nazionale per un'alimentazione sana «Fourchette verte» mette a disposizione a questo scopo anche una commissione esterna. Va tenuto conto delle esigenze di autorità e strutture diurne. Idealmente vanno coinvolti nella verifica anche i bambini, i ragazzi e partner quali genitori, direzione scolastica e docenti.

Questo è il momento di festeggiare i successi ottenuti!

Potete organizzare un piccolo «evento» per sottolineare la stima reciproca e il piacere di impegnarvi insieme per il successo, ad esempio con un aperitivo o una gita con il personale.

Miglioramento

Molte cose possono cambiare: ad esempio il personale, i bambini e ragazzi che frequentano la mensa, i valori, le prescrizioni, le collaborazioni ecc. Per tale motivo, dovrete migliorare costantemente la qualità e, facendolo, potete sottolineare consapevolmente e coltivare i vostri punti di forza. Le liste di controllo vi saranno d'aiuto.

B 2 Informazione e sostegno

I servizi specializzati cantonali, comunali o cittadini spesso mettono a disposizione utili documentazioni, consulenze e offerte. Anche le aziende di catering offrono a volte sostegno. Informatevi presso di loro.

Alimentazione

Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie SVG:
www.svg.ch (in tedesco)

Disco alimentare svizzero della Società svizzera di nutrizione per i bambini di età compresa tra i 4 e i 12 anni:

[Disco alimentare svizzero – Schweizerische Gesellschaft für Ernährung \(sge-ssn.ch\)](http://www.sge-ssn.ch)

Piramide alimentare svizzera e raccomandazioni alimentari della Società svizzera di nutrizione per gli adolescenti dai 13 anni e gli adulti:

www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/piramide-alimentare-svizzera

Il pasto ottimale della Società svizzera di nutrizione SSN:

www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/il-pasto-ottimale

Raccomandazioni per l'alimentazione dei bambini della Società svizzera di nutrizione SSN:

www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_alimentazione_dei_bambini_2017.pdf

Alimentazione sostenibile, Società svizzera di nutrizione SSN:

www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/foodprints

Opuscolo di base «Fourchette verte – Ama Terra» (in francese o tedesco):

www.fourchetteverte.ch/#amaterra

Opuscolo «Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini da 1 a 12 anni» dell'Ufficio del medico cantonale (Servizio di promozione e di valutazione sanitaria): https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/Materiale_informativo/Documenti/Guida_alimentazione_movimento_1-12_anni_2023.pdf

Ricettario «Il piatto equilibrato» dell'Ufficio del medico cantonale (Servizio di promozione e di valutazione sanitaria): <https://www.ilpiattoequilibrato.ti.ch/?farinacei=738&proteine=634&fruttaeverdura=591>

Ispettori alimentari/Chimici cantonali: www.kantonschemiker.ch

Speciali esigenze nutrizionali

- Allergie e intolleranze alimentari: www.aha.ch
- Diabete: www.diabeteschweiz.ch/it
- Associazione obesità nell'infanzia e nell'adolescenza: www.akj-ch.ch/it
- Intolleranza al glutine (celiachia): www.celiachia.ch
- EnableMe: www.enableme.ch > Alimentazione e handicap (in tedesco, francese e inglese)
- PEP Prävention Essstörungen praxisnah: www.pepinfo.ch > Angebote PEP > PEP-Gemeinsam Essen (in tedesco)
- Società svizzera di nutrizione www.sge-ssn.ch/it > Con problemi di salute

Pedagogia

Thea Rytz und Sophie Frei, PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen: <https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/pep-gemeinsam-essen.php> (in tedesco)

Gätjen, Edith (2016). Mit Kindern essen. Gemeinsam genießen in der Familienküche. Wiesbaden: Verbraucher-Zentrale NRW (in tedesco)

Juul, Jesper (2016). Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark. 8. Auflage. Weinheim & Basel: Beltz (in tedesco)

Ellrott, Thomas (2007). Wie Kinder essen lernen. Ernährung – Wissenschaft und Praxis 1, Heft 4, S. 167-173 link.springer.com/article/10.1007/s12082-007-0041-3 (in tedesco)

Strutture/Scuole diurne in generale

Frank Brückel, Reto Kuster, Luzia Annen, Susanna Larcher (2017), Qualität in Tagesschulen/ Tagesstrukturen (QuinTaS): HEP Verlag (in tedesco)

Manuale delle norme QualiNido: v. gli 8 settori di sviluppo della qualità: www.quali-nido.ch

Consulenza

Certificazione e accompagnamento per un'alimentazione equilibrata presso «Fourchette verte»: www.fourchetteverte.ch/it

Associazione svizzera delle-dei dietiste-i: www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche

Formazione continua, supervisione di assistenza e approccio pedagogico durante il pasto comune nelle strutture diurne: PEP – Gemeinsam Essen: www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php (in tedesco)

Servizio informativo della Società svizzera di nutrizione (SSN): www.sge-ssn.ch/it

Consulenza per la creazione e lo sviluppo di strutture diurne: consultare l'offerta in materia delle alte scuole pedagogiche.

Documenti disponibili

Guida alle liste di controllo

Lista di controllo «[Organizzazione](#)»

Lista di controllo «[Pedagogia](#)»

Lista di controllo «[Pasti](#)»

Lista di controllo «[Sostenibilità](#)»

Lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con le aziende di catering](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti](#)»

C Organizzazione



Il ruolo della direzione

La gestione e la direzione della mensa influiscono in modo importante sulla promozione della salute tra i bambini, i ragazzi e il personale.

Dirigere una struttura diurna/scuola diurna o una mensa è un compito di responsabilità che richiede, oltre alle necessarie qualifiche professionali, anche di conquistare la fiducia di tutti gli attori coinvolti nonché di dar prova di empatia, entusiasmo, riconoscenza e impegno a favore di una buona atmosfera. La mensa deve essere un posto in cui tutti amino stare, mangiare e lavorare. Per raggiungere questo obiettivo dovete creare determinate condizioni quadro, ad esempio distribuendo chiaramente i compiti, curando il dialogo e provvedendo a una buona comunicazione o messa in rete. Una buona collaborazione con la scuola è inoltre importante per avere una concezione comune dell'alimentazione e della pedagogia.

Collaborazione con la scuola

È importante per i bambini che le scelte alimentari e pedagogiche vengano attuate in modo coerente in tutta la struttura. Gli orari delle diverse classi, l'organizzazione dei pasti e la varietà dei pasti offerti devono essere ben coordinati, soprattutto nelle strutture più grandi.

Per calmare la fame e l'agitazione tra l'ultima ora di lezione e l'inizio del pasto, si possono offrire verdure crude alla fine della lezione, ad esempio, o metterle a disposizione sui tavoli.

Infrastruttura

Anche la disposizione e l'arredamento dei locali influenzano lo sviluppo della qualità e la soddisfazione di bambini e ragazzi e del personale. Questi aspetti sono di competenza della gestione (autorità, scuola, associazione, ecc.).

Sviluppo dell'organizzazione e approccio

Lo sviluppo di un approccio pedagogico e di un'atmosfera gradevole è di centrale importanza. Tutte le parti coinvolte sono invitate a partecipare all'evoluzione continua e a sviluppare un approccio comune, visibile e percepibile durante il pranzo.

Formazione del personale

Sono i dirigenti e i responsabili di alimentazione e pedagogia a plasmare la qualità e la sua concezione. Grazie a una buona formazione iniziale e a corsi di formazione continua il personale può adempiere correttamente i suoi compiti. È dunque importante che vengano proposti regolarmente dei corsi, che consolidano le competenze e migliorano la soddisfazione e la motivazione del personale e di tutte le parti coinvolte.

Igiene

Gli standard igienici devono imperativamente essere rispettati in tutte le mense e devono essere integrati nella routine quotidiana a livello strutturale e organizzativo. Le norme cantonali in materia di igiene sono ad esempio consultabili sui siti Internet dei chimici cantonali (kantonschemiker.ch/it).

Protezione della salute

La protezione della salute e la sicurezza sul lavoro in mensa sono di competenza della direzione (autorità, direzione scolastica, consiglio direttivo dell'associazione, ecc.). Se la mensa fa parte della struttura scolastica o comunale, deve essere integrata nei rispettivi piani. La direttiva della [Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro](#) CFSL n. 6508 «[Direttiva MSSL](#)» definisce gli obblighi del datore di lavoro e determina il ricorso agli specialisti incaricati di valutare i rischi sul lavoro.

Le basi per la protezione della salute sono la legge sul lavoro e le sue ordinanze, così come la legge sull'assicurazione contro gli infortuni e l'ordinanza sulla prevenzione degli infortuni.

C 1 Lista di controllo Organizzazione

Questa lista di controllo serve a verificare che le condizioni quadro per il pranzo di bambini e ragazzi siano soddisfatte. Fondamentalmente tale compito spetta alla direzione. Esistono regole diverse da rispettare a seconda del Cantone. Per un pasto di qualità è importante coinvolgere tutti gli attori nelle fasi di pianificazione, esecuzione e valutazione.

Le strutture che servono più di 40 pasti per turno e/o per sala devono affrontare sfide organizzative specifiche. Esse rientrano nella lista di controllo «Organizzazione», in modo che non influenzino la valutazione complessiva.

Ci sono criteri che non possiamo influenzare personalmente: fissate il potenziale di miglioramento e discutetene con il vostro superiore cercando delle soluzioni.

	è vero	è vero in parte	non è vero
Infrastruttura			
Ci sono spazio a sufficienza e apparecchiature adatte per cucinare oppure preparare e rielaborare i pasti forniti (piastre di cottura, forno, frigorifero, steamer, lavastoviglie efficiente ecc.).			
La zona in cui si mangia è luminosa e accogliente e viene arieggiata regolarmente (finestre, illuminazione, colore, decorazioni sui tavoli, aree ben distinte).			
L'ambiente è strutturato in modo che sia isolato da rumori ed eco (pavimento, soffitto, pareti, separazione degli spazi, gambe delle sedie).			
Sedie e tavoli sono adatti a bambini e ragazzi di diverse altezze. Ai tavoli e tra i tavoli c'è spazio a sufficienza per tutti.			
Bambini e ragazzi hanno la possibilità di lavarsi le mani e i denti dopo pranzo.			
Sono a disposizione attrezzature per un adeguato smaltimento dei rifiuti (PET, vetro, alluminio, carta, cartone, olio, compost).			
La disposizione dello spazio consente di separare le diverse aree per creare un'atmosfera piacevole (divisori, stanze diverse, ecc.).			
I piatti sono ben presentati, inoltre sono ben visibili e accessibili ai bambini.			
Le verdure crude e le insalate vengono servite separatamente, preferibilmente prima del pasto caldo.			
Sviluppo organizzativo e comportamento			
Esiste un piano dei pasti offerti. Programmiamo i menu con l'aiuto della Lista di controllo « Pasti ». Il personale discute il programma e lo attua in maniera unitaria.			
Esiste un programma pedagogico incentrato sull'alimentazione. La direzione e i responsabili aziendali stabiliscono le condizioni quadro. I responsabili aziendali discutono il programma e lo attuano in maniera unitaria.			

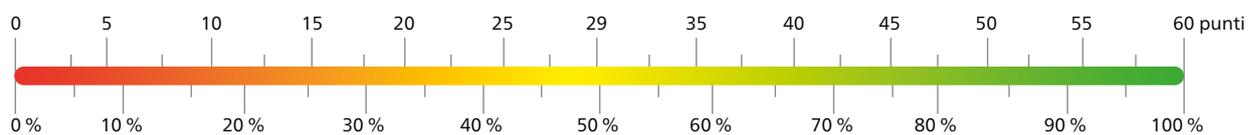
	è vero	è vero in parte	non è vero
La responsabilità degli assistenti e l'arrivo nonché la partenza di bambini e ragazzi dalla mensa sono organizzate in modo da evitare errori (ad es. menù speciali) e rispettare l'obbligo di sorveglianza.			
I requisiti richiesti alle aziende di catering e agli acquisti si orientano alla Lista di controllo «Pasti». In particolare si punta sulla sostenibilità (prezzo, ecologia, commercio equo, produzione rispettosa degli animali).			
Evitiamo lo spreco di alimenti. Adeguate misure al riguardo sono parte dei programmi relativi ad alimentazione e pedagogia.			
Direzione e personale discutono regolarmente di alimentazione, sostenibilità e cultura gastronomica. Verifichiamo regolarmente le misure e le adeguiamo.			
Ascoltiamo collaboratori, bambini, ragazzi e genitori per la pianificazione del menu e teniamo conto, per quanto possibile, dei loro desideri.			
Tutti i partecipanti (anche genitori, docenti e direzione scolastica) possono vedere i menu. Questi sono affissi in un punto ben visibile della sala mensa e, se possibile, pubblicati anche sul sito.			
Una persona di riferimento è regolarmente a disposizione di bambini, ragazzi, genitori, direzione scolastica/docenti o autorità per discutere di temi riguardanti alimentazione e pedagogia.			
Chiediamo regolarmente a collaboratori, bambini, ragazzi, genitori, autorità, direzione scolastica e altri attori coinvolti se sono soddisfatti. Discutiamo le loro proposte e le attuamo laddove possibile.			
La responsabilità nel caso dell'attuazione di una dieta prescritta da un medico (Cantone, Comune, scuola, mensa) è definita. Tutto il personale è informato e istruito al riguardo.			
Per la pausa pranzo in loco è garantito tempo a sufficienza. Nella pianificazione di tali tempistiche, è necessario tener conto dell'età dei bambini.			
Il personale si attiene rigorosamente al divieto legale di aggressioni fisiche, sessuali, culturali e religiose e reagiscono con decisione alle violazioni riscontrate.			
Sviluppo del personale			
I requisiti professionali del personale sono stati fissati per iscritto. Teniamo conto di questi criteri per l'assunzione di nuovo personale.			
Il personale frequenta in maniera regolare e obbligatoria corsi di formazione su alimentazione, sostenibilità, pedagogia, assistenza, igiene e sicurezza. Esiste una strategia di formazione per il personale appena assunto.			
Igiene			
Bambini e ragazzi si lavano le mani prima di mangiare e i denti dopo aver mangiato.			
I locali adibiti alla preparazione e al consumo del cibo, le superfici, i tavoli e le sedie sono facili e veloci da pulire. Vengono puliti accuratamente dopo ogni pasto.			
Conosciamo gli standard di igiene prescritti dalla legge e li osserviamo. È presente un piano di igiene per il controllo autonomo (piano HACCP).			

	è vero	è vero in parte	non è vero
Protezione della salute			
È assicurata un'assistenza medica rapida (formazione continua del personale).			
La farmacia d'emergenza, le persone e i numeri di contatto in caso di emergenza sono noti a tutto il personale.			
La mensa è organizzata in modo da soddisfare le disposizioni in materia di sicurezza sul lavoro e protezione della salute. In particolare, si attua la direttiva ASA n. 6508 (v. guida).			

Valutazione			
Sommare i punti: Conteggiare 2 punti per ogni risposta della colonna «è vero», 1 punto per ogni «è vero in parte» e 0 punti per «non è vero».			
Numero di punti totale			

C 2 Barometro della qualità – Organizzazione

Ai fini dell'autovalutazione, registrare sul barometro della qualità il numero di punti ottenuto:



Il risultato corrisponde alle aspettative?	
Quando sarà eseguita la prossima autovalutazione?	
Qual è l'obiettivo fino alla prossima autovalutazione?	

Compilato in data: da:

Note

C 3 Dalle parole ai fatti – Organizzazione

- Quali punti di forza sono emersi?
- In quali ambiti si può migliorare?

	Obiettivo 1	Obiettivo 2
Cosa vogliamo cambiare? (Obiettivi qualitativi)		
Dove vediamo indici di cambiamento? (Indicatori)		
Come vogliamo raggiungere il cambiamento? (Misure)		
Quando e come misuriamo i cambiamenti? (Valutazione)		

Autrici

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole sane

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW, Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società svizzera di nutrizione SSN

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

Informazione e sostegno

Vale la pena chiarire se i servizi specializzati cantonali, comunali o cittadini, associazioni o politecnici pedagogici in loco mettano a disposizione il loro sostegno.

Qualität in Tagesschulen/Tagesstrukturen (QuinTaS) di Frank Brückel, Reto Kuster, Luzia Annen, Susanna Larcher, HEP Verlag, 2017 (in tedesco)

Consulenza allo sviluppo organizzativo da parte dei politecnici pedagogici (offerte individuali anche a livello intercantonale)

Controllo delle derrate alimentari/igiene: si veda l'Associazione dei chimici cantonali, www.kantonschemiker.ch/it

Specialisti della protezione della salute e della sicurezza sul lavoro:
CFSL – Specialisti della sicurezza sul lavoro (www.ekas.admin.ch/it/)

Documenti disponibili

Guida alle liste di controllo

Lista di controllo «[Organizzazione](#)»

Lista di controllo «[Pedagogia](#)»

Lista di controllo «[Pasti](#)»

Lista di controllo «[Sostenibilità](#)»

Lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con le aziende di catering](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti](#)»

D Pedagogia



Principi generali

La lista di controllo «**Pedagogia**» si basa sull'idea che un ambiente gradevole durante il pranzo è importante tanto quanto il menu proposto.

Mangiare insieme

Per la maggior parte di bambini e ragazzi pranzare assieme a molti altri coetanei all'inizio è un'esperienza nuova ed eccitante, visto che molto spesso in famiglia non ne hanno la possibilità. La pedagogia riveste un ruolo importante per i bambini fino a 12 anni (fine della scuola primaria). Dopo questa fase, le sfide richieste alle persone che accompagnano e assistono i ragazzi sono diverse, e spesso sono coinvolti anche specialisti in ambito socio-pedagogico e di assistenza ai giovani. Questo capitolo si rivolge a strutture per bambini fino a circa 12 anni.

Organizzare insieme la pausa pranzo

Dal momento che un pasto in comune e organizzato si tiene più volte a settimana, diventa indispensabile definire regole e rituali. Alcuni bambini e ragazzi non vi sono abituati e ognuno arriva a tavola con le proprie esperienze e idee. Elaborate regole e rituali assieme a tutte le persone coinvolte e accordatevi affinché siano congeniali per tutti. Se bambini e ragazzi vengono coinvolti, comprendono meglio regole e rituali e li condividono, si attengono più volentieri alle regole e il pranzo risulta per tutti più sereno. È possibile introdurre in questo modo anche regole inizialmente inconsuete come ad esempio quella di spegnere il telefonino.

Il pranzo in comune offre una pausa importante che rappresenta uno stacco dalle lezioni.

Diversamente che a lezione, mentre si mangia è possibile raccontarsi delle cose, rilassarsi e ridere insieme.

Favorire il piacere del cibo e la salute

Componete dei menu che soddisfino le esigenze di un'alimentazione adeguata alle diverse esigenze, in modo che possano essere gustati da tutti senza preoccupazioni. Fate però attenzione a non far passare l'appetito, ad esempio contando le calorie, con continui ammonimenti o tenendo sermoni su «vitamine» e «salute». La mensa non è il posto giusto per le diete né per impartire lezioni di nutrizione: accompagnate gentilmente bambini e ragazzi essendo d'esempio, e incoraggiateli ad assaggiare cose nuove, ma senza costringerli.

Il personale è un modello di comportamento

Con il suo modo di fare durante il pasto, con come e cosa mangia e in come parla con bambini e ragazzi, che spesso imitano ciò che vedono e sentono, il personale è un vero e proprio modello di comportamento. Più di qualsiasi ammonimento o prescrizione, ciò che conta davvero è quello che il personale fa concretamente e quel che incarna.

Rapporto con il cibo

Alcuni adulti hanno ricevuto un'educazione nella quale il cibo era utilizzato con obiettivi completamente diversi dal puro piacere del mangiare, ad esempio come ricompensa o associato a una costrizione. Oggi sappiamo però che in questo modo i bambini possono acquisire delle abitudini alimentari che tolgono loro il piacere di mangiare e impediscono di dare ascolto al proprio corpo. Evitate dunque questo tipo di educazione alimentare durante il pranzo e lasciate a bambini e ragazzi la maggior libertà di decisione possibile sui ciò che mangiano.

D 1 Lista di controllo Pedagogia

La presente lista di controllo mira a garantire che il pranzo comune sia gustoso e piacevole per bambini, ragazzi e adulti. Per una mensa di qualità è importante coinvolgere tutti gli attori nelle fasi di pianificazione, esecuzione e valutazione. Il pranzo deve essere un piacere per tutti quelli che vi partecipano. La seguente lista vi aiuterà a raggiungere questo obiettivo.

Le strutture che ospitano più di 40 bambini per sala e/o bambini di età molto diverse devono affrontare sfide particolari che sono state prese in considerazione nella presente lista di controllo.

La Lista di controllo Pedagogia è adatta ai bambini fino alla fine della scuola primaria. Nel caso degli adolescenti (dopo la scuola primaria), i criteri possono servire da ispirazione, ma vanno adattati in modo specifico all'età. Inoltre, per gli adolescenti sono necessari altri approcci, e potrebbe essere necessario collaborare con i professionisti dell'assistenza ai giovani.

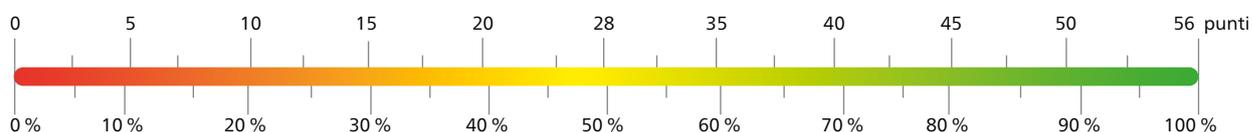
	è vero	è vero in parte	non è vero
Comportamento del personale			
Tutto il personale ha un tono amichevole, gentile e rispettoso.			
Personale, bambini e ragazzi mangiano la stessa cosa. Per quanto possibile, si tengono presenti le intolleranze alimentari e vengono comunicate alle parti coinvolte.			
Favoriamo lo sviluppo di un comportamento autonomo.			
Se possibile, qualcuno si siede accanto a bambini e ragazzi che necessitano di una particolare assistenza e mangia con loro senza attirare troppo l'attenzione.			
Bambini e ragazzi vengono accompagnati in maniera discreta quando si servono da mangiare: per esempio vengono aiutati a prendere la giusta porzione, ricevono informazioni sul cibo e vengono invitati a provare senza costrizioni. Se si servono da soli, hanno a disposizione un mestolo più piccolo.			
Reagiamo in maniera pacata e siamo pronti ad aiutare nel caso in cui succeda un incidente.			
Sosteniamo le esigenze alimentari specifiche (dovute a fattori culturali o religiosi) con le dovute premure e senza attirare troppo l'attenzione.			
Il personale è consapevole di essere un modello importante. Si prende il tempo di mangiare con i bambini e i ragazzi e trasmette loro un comportamento alimentare basato sul gusto e sull'apprezzamento del cibo.			
Riteniamo importante curare una cultura comune del cibo, per esempio rispettare regole e rituali concordati, intrattenersi anche con i bambini e i ragazzi e non solo tra adulti.			
Accettiamo il fatto che in una mensa con tante persone a tavola possa esserci più chiasso e agitazione rispetto a una famiglia poco numerosa.			
Instauriamo una cultura del dialogo.			

	è vero	è vero in parte	non è vero
Rapporto con regole e rituali			
Da noi le regole (ad es. il galateo a tavola) e i rituali servono a garantire che bambini e ragazzi consumino un pasto gustoso, chiacchierino tra loro e possano riprendersi dalle lezioni.			
Regole e rituali vengono discussi accuratamente tra il personale e possono essere sempre motivati in maniera fondata. (Non è sufficiente dire «Si fa così e basta» o «In famiglia si fa così»).			
Pochi, semplici e sensati rituali e regole sono mezzi utili per una buona convivenza. Verifichiamo costantemente che siano utili alle dinamiche di gruppo e, se necessario, provvediamo a modificarli.			
Se i bambini o i ragazzi si comportano in maniera irrispettosa e disturbano, cerchiamo il dialogo per ristabilire una situazione di calma.			
Rapporto con il cibo			
Il cibo deve essere un piacere, favorire la salute e fornire energia e non servire ad altri scopi (ad es. come premio o consolazione).			
Il cibo offerto è a disposizione di tutti: non si vietano mai le pietanze preferite (ad es. il dessert) per punire qualcuno, per esempio se non ha finito il piatto.			
Invitiamo bambini e ragazzi ad avvicinarsi con curiosità al cibo e scoprire sapori che non conoscono. Li incoraggiamo ad assaggiare senza convincerli o costringerli.			
Aiutiamo bambini e ragazzi a stimare la propria fame e a imparare a versarsi nel piatto solo la quantità che intendono mangiare.			
Bambini e ragazzi possono smettere di mangiare quando sono sazi. Non sono costretti a finire tutto il piatto.			
È importante decidere da soli il ritmo con cui mangiare. Se sono previsti più turni, i bambini devono essere suddivisi in base all'età e/o al ritmo con cui mangiano.			
Organizzazione a tavola			
La pausa dà la possibilità di mangiare, di muoversi e di rilassarsi. I tempi per le rispettive attività devono essere ben delimitati tra loro.			
La mattina, il personale viene informato con largo anticipo del gruppo di cui è responsabile. Il personale saluta ciascun bambino quando arriva e quando va via (obbligo di sorveglianza).			
È il team a decidere se lasciare libera la scelta del posto a sedere oppure definirla a priori. Le due modalità possono essere attuate in base alla situazione.			
Il pranzo è organizzato in modo da far sentire i bambini a proprio agio e da favorire un'atmosfera piacevole (ad es., dividendo un'ampia sala in più sezioni).			
Il pranzo è organizzato in modo da favorire i contatti sociali e l'integrazione. Vengono incoraggiate le abilità sociali e personali dei bambini (ad es., mettere in tavola alcuni piatti o una parte di essi)			
È auspicabile che bambini e ragazzi collaborino: viene consentito loro di aiutare (ad es. a servire, sparecchiare, pulire i tavoli).			

	è vero	è vero in parte	non è vero
Valutazione			
Sommare i punti: Conteggiare 2 punti per ogni risposta della colonna «è vero», 1 punto per ogni «è vero in parte» e 0 punti per «non è vero».			
Numero di punti totale			

D 2 Barometro della qualità – Pedagogia

Ai fini dell'autovalutazione, registrare sul barometro della qualità il numero di punti ottenuto:



Il risultato corrisponde alle aspettative?	
Quando sarà eseguita la prossima autovalutazione?	
Qual è l'obiettivo fino alla prossima autovalutazione?	

Compilato in data: da:

Note

D 3 Dalle parole ai fatti – Pedagogia

- Quali sono i punti di forza evidenziati?
- In quali ambiti si può migliorare?
- Mangiare è qualcosa di personale e le aspettative collegate a questa attività e al cibo hanno molto a che fare con i propri desideri e ideali, ma anche con le proprie abitudini. Avete messo in chiaro i vostri desideri, ideali e abitudini al riguardo?
- In che modo adattate le vostre aspettative a quelle degli altri partecipanti e alla situazione concreta?

	Obiettivo 1	Obiettivo 2
Cosa vogliamo cambiare? (Obiettivi qualitativi)		
Dove vediamo indici di cambiamento? (Indicatori)		
Come vogliamo raggiungere il cambiamento? (Misure)		
Quando e come misuriamo i cambiamenti? (Valutazione)		

Fonte: RADIX Scuole sane, Rete svizzera delle scuole che promuovono la salute e la sostenibilità

Autrici

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW, Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole sane

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società svizzera di nutrizione SSN

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

Informazione e sostegno

Vale la pena chiarire se i servizi specializzati cantonali, comunali o cittadini, associazioni, politecnici pedagogici o direzione scolastica e docenti mettano a disposizione il loro sostegno.

PEP – Gemeinsam Essen, Ess- und Tischkultur in Tagesschulen di Thea Rytz e Sophie Frei: www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php (in tedesco)

Formazione continua, supervisione di assistenza e approccio pedagogico durante il pasto comune nelle strutture diurne: PEP – Gemeinsam Essen: www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-8-12-jaehrige-kinder/pep-gemeinsam-essen.php (in tedesco)

Documenti disponibili

Guida alle liste di controllo

Lista di controllo «[Organizzazione](#)»

Lista di controllo «[Pedagogia](#)»

Lista di controllo «[Pasti](#)»

Lista di controllo «[Sostenibilità](#)»

Lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con le aziende di catering](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti](#)»

E Pasti



Principi generali

L'alimentazione equilibrata viene definita sulla base delle raccomandazioni dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) e della Società svizzera di nutrizione (SSN).

Per quel che concerne l'alimentazione dei bambini, si tratta del [disco alimentare svizzero](#) con le cinque raccomandazioni pratiche: bere acqua, mangiare frutta e verdura, mangiare regolarmente, variare l'alimentazione e godersi il cibo con tutti e cinque i sensi.

Se bambini, ragazzi e personale mangiano con piacere pasti equilibrati hanno sufficiente energia per la scuola e il tempo libero e assumono preziose sostanze nutritive. Con il modello del «pasto ottimale» potrete pianificare facilmente un menu vario ed equilibrato (v. pag. 34).

Il pasto ottimale: tre componenti e una bevanda

Rappresentazione visiva del pasto ottimale per un'alimentazione sana dei bambini.



La figura illustra gli alimenti che compongono un pasto equilibrato e la loro approssimativa ripartizione ottimale. Potete coprire i fabbisogni nutrizionali di bambini e ragazzi come segue:

- I farinacei (segmento marrone) forniscono vitamine, sali minerali, carboidrati e anche preziose fibre alimentari, inoltre saziano.
- Per raggiungere le cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura (segmento verde), per pranzo dovrete proporre da una a due porzioni delle dimensioni del pugno di un bambino. Nella pratica può trattarsi di insalata e verdure (ad es. carote grattugiate o fette di pomodoro) come antipasto e di una porzione di verdure cotte nel piatto del menu. In alternativa potete proporre frutta per dessert.

- La categoria degli alimenti proteici (segmento rosso) è particolarmente importante durante la crescita.
- Il tutto deve essere completato da una bevanda; idealmente un bicchier d'acqua.

Un piatto unico, come una pizza alle verdure, può contenere diverse componenti contemporaneamente.

Sono i bambini e i ragazzi a determinare le dimensioni della loro porzione. Le proporzioni dei differenti alimenti possono variare rispetto al piatto ottimale, ma è importante che proponiate sempre tutte le categorie di alimenti. Il dessert può essere costituito da un frutto di stagione o da un latticino leggermente zuccherato come ad esempio un quark di frutta fatto in casa. Potrete così completare il segmento verde o rosso del pasto equilibrato. Non è però necessario servire tutti i giorni un dessert.

Preparazione

Scegliere oli e grassi adeguati per la preparazione dei pasti è molto importante per la salute. Per arrostire sono ideali l'olio di colza o di girasole ricchi in acido oleico (oli HO), per stufare l'olio di colza e per i piatti freddi l'olio di colza o di oliva. Allo stesso tempo sarebbe bene privilegiare tipi di preparazione che necessitano di pochi grassi come ad esempio la cottura a vapore, a fuoco lento o al forno invece di cibi impanati o fritti.

Se lavorate con uno schedario di ricette (o documentazione simile) e condite attentamente i piatti, potete mantenere alta la qualità della vostra offerta. Potete promuovere un pasto sano e gustoso anche scegliendo metodi di preparazione che non alterano le sostanze nutritive come ad esempio la cottura a vapore o salando poco i piatti (con sale iodato) e condendoli piuttosto con spezie ed erbe aromatiche.

Pianificazione dei menu, acquisti e comunicazione

È consigliabile pianificare i menu su più settimane. Proponete le diverse componenti del menu, come ad esempio il pesce o il dessert, in differenti giorni della settimana. Questo è particolarmente importante se il lavoro viene svolto da cuochi diversi o se alcuni menu vi vengono forniti dall'esterno. La trasparenza è essenziale per tutte le persone che condividono il pasto. I bambini, i ragazzi e il personale con esigenze nutrizionali specifiche devono assolutamente sapere cosa c'è nel piatto e da dove vengono i prodotti.

Potete trovare informazioni più dettagliate sull'alimentazione di bambini e ragazzi sui siti Internet della Società svizzera di nutrizione (www.sge-ssn.ch/it), alla rubrica «Io e te» e in particolare «Giovani e anziani», e di «Fourchette verte» (www.fourchetteverte.ch/it).

E 1 Lista di controllo Pasti

Questa lista di controllo vi permette di verificare i vostri menu. Con l'aiuto di semplici criteri orientati alla pratica, scoprirete se state proponendo a bambini e ragazzi pasti equilibrati. Qualora lavoriate insieme ad aziende di catering, potete richiedere il rispetto di questi criteri.

Suggerimento: compilate la lista di controllo utilizzando i menu della settimana scorsa o delle settimane scorse.

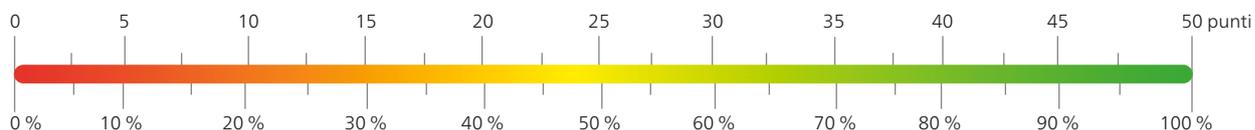
Per offrire pasti di qualità è importante coinvolgere tutti gli attori nelle fasi di pianificazione, esecuzione e valutazione.

		È vero	Non è vero
Alimenti ricchi di amido			
	Ogni pasto contiene un alimento ricco di amido, come pane, pasta, riso, polenta o patate.		
	Almeno una volta alla settimana proponiamo prodotti integrali (pane, riso o pasta integrali ecc.).		
	Almeno una volta alla settimana proponiamo legumi, ad es. fagioli (fagioli bianchi, fagioli borlotti, soia, fagioli rossi, fagioli mungo, ecc.), lenticchie o ceci.		
Insalata / verdura e frutta			
	Ogni pasto include verdura / insalata di diversi colori.		
	Proponiamo più volte alla settimana frutta e verdura crude.		
	Nella selezione degli alimenti, prediligiamo la frutta e verdura di stagione.		
Alimenti proteici			
	Ogni pasto include un alimento proteico come carne, pesce, uova, formaggio, quark o tofu.		
	Più volte alla settimana, ma non ogni giorno, proponiamo carne nel menu.		
	Al massimo una volta alla settimana proponiamo prodotti a base di carne trasformati, come ad esempio insaccati o fleischkäse.		
	Al massimo una volta alla settimana proponiamo pesce.		
	Almeno una volta alla settimana proponiamo alimenti proteici diversi dalla carne come uova, formaggio, quark, tofu ecc.		
	Ogni giorno mettiamo a disposizione anche una pietanza proteica vegetariana.		

	È vero	Non è vero
Dessert		
Se proponiamo dessert, questi sono di regola costituiti da frutta e/o prodotti a base di latte.		
Bevande		
Ad ogni pasto è disponibile acqua di rubinetto.		
Non proponiamo bevande zuccherate come sciroppo, Coca Cola, tè freddo ecc.		
Preparazione		
Conserviamo le ricette in un'apposita documentazione.		
Prestiamo attenzione a una preparazione che preservi i principi nutritivi (metodi di cottura, tempi di conservazione, durata di conservazione a caldo).		
Ci impegniamo in modo consapevole a preparare pasti gustosi impiegando erbe aromatiche (fresche, essiccate o surgelate) e spezie.		
Usiamo con parsimonia sale e condimenti in polvere e liquidi. Non offriamo saliere o simili come condimento a tavola.		
Al massimo una volta alla settimana proponiamo frittture o panature.		
Nella preparazione utilizziamo oli e grassi adeguati: per friggere, olio di girasole e di colza con un'elevata percentuale di acido oleico (oli HO); per stufare, olio di colza; per piatti freddi, olio di colza e di oliva.		
Organizzazione dei menu, acquisto, comunicazione		
Nell'organizzazione dei menu prestiamo attenzione a non proporre menu simili nello stesso giorno della settimana (ad es. pesce non sempre di venerdì, dessert a giorni alterni).		
A seconda della possibilità, acquistiamo gli alimenti presso produttori della regione.		
Nel caso di prodotti a base di carne e pesce, indichiamo la specie animale e la provenienza nel menu.		
Valutazione		
Sommare i punti: Conteggiare 2 punti per ogni risposta della colonna «è vero», e 0 punti per «non è vero».		
Numero di punti totale		

E 2 Barometro della qualità – Pasti

Ai fini dell'autovalutazione, registrare sul barometro della qualità il numero di punti ottenuto:



Il risultato corrisponde alle aspettative?	
Quando sarà eseguita la prossima autovalutazione?	
Qual è l'obiettivo fino alla prossima autovalutazione?	

Compilato in data: da:

Note

E 3 Dalle parole ai fatti – Pasti

- Quali sono i punti di forza evidenziati?
- In quali ambiti si può migliorare?

	Obiettivo 1	Obiettivo 2
Cosa vogliamo cambiare? (Obiettivi qualitativi)		
Dove vediamo indici di cambiamento? (Indicatori)		
Come vogliamo raggiungere il cambiamento? (Misure)		
Quando e come misuriamo i cambiamenti? (Valutazione)		

Autrici

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società Svizzera di Nutrizione SSN

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole in salute

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW, Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

Informazione e sostegno

Vale la pena chiarire se i servizi specializzati cantonali, comunali o cittadini mettano a disposizione in loco direttive e sostegno.

Fourchette verte, sezioni cantonali del label per un'alimentazione sana (informazione, consulenza, certificazione): www.fourchetteverte.ch/it

Raccomandazioni per l'alimentazione dei bambini della Società Svizzera di Nutrizione SSN: http://www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_alimentazione_dei_bambini_2017.pdf

Associazione svizzera delle-dei dietiste-i: www.svde-asdd.ch/beraterinnen-suche

Documenti disponibili

Guida alle liste di controllo

Lista di controllo «[Organizzazione](#)»

Lista di controllo «[Pedagogia](#)»

Lista di controllo «[Pasti](#)»

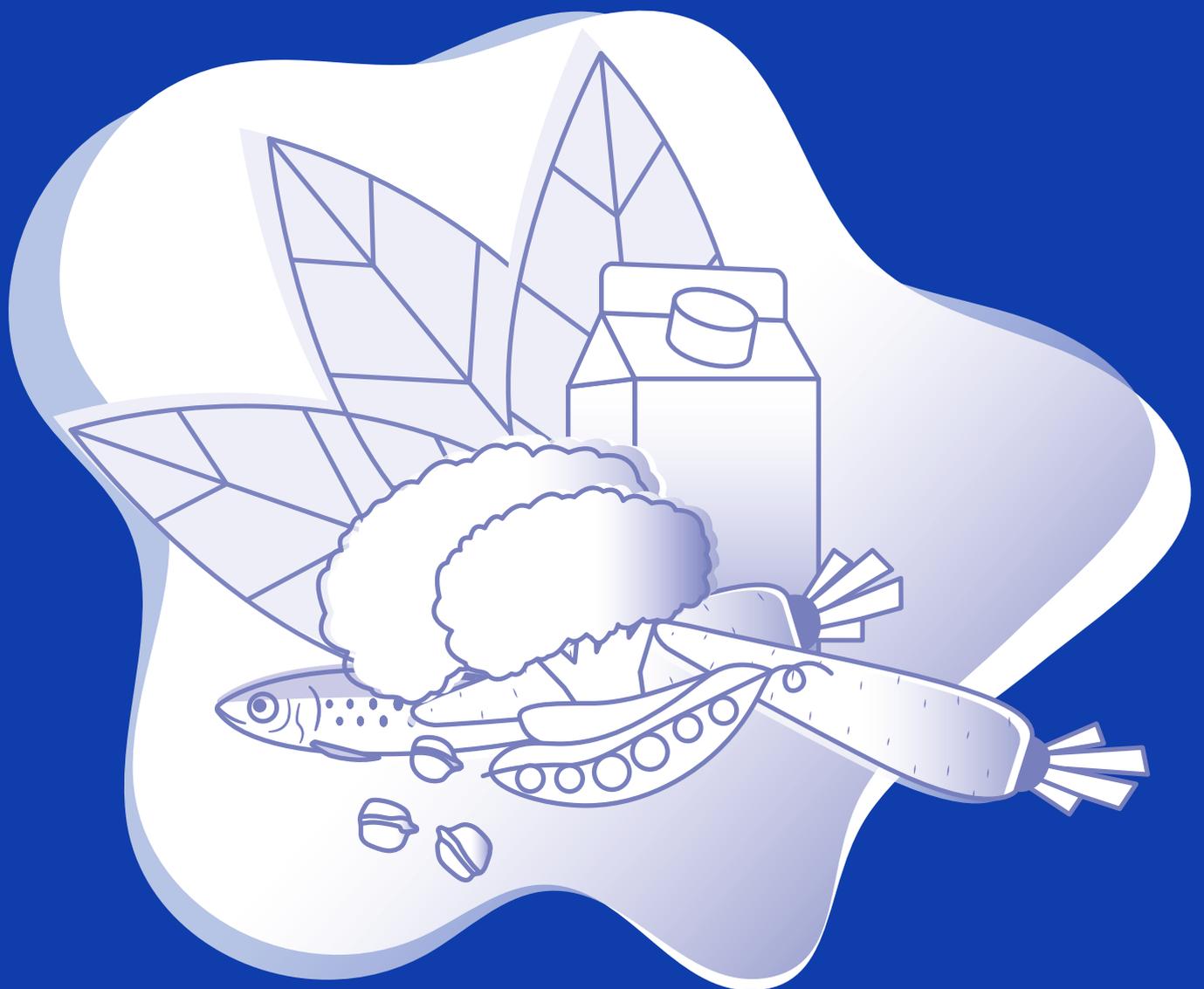
Lista di controllo «[Sostenibilità](#)»

Lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con le aziende di catering](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti](#)»

F Alimentazione sostenibile



F 1 Pianificare i pasti in modo sostenibile

Volete che i pranzi offerti nella vostra struttura diurna di accoglienza siano sostenibili? Questo capitolo e la lista di controllo vi illustrano gli aspetti a cui prestare attenzione. Inoltre, la lista di controllo può essere utilizzata per incoraggiare riflessioni e discussioni all'interno del team.

Ciò che mangiamo influenza la nostra salute e il nostro benessere. Inoltre ha anche conseguenze sull'ambiente e sull'economia, sulla società e sul benessere degli animali. Se siete interessati a offrire pasti sostenibili, probabilmente seguite questo approccio in diversi ambiti della vita. La sostenibilità include tanti aspetti, dalla pianificazione dei pasti a ciò che scegliete di trasmettere ai bambini (v. i capitoli e le liste di controllo relative a «[Pedagogia](#)» e «[Organizzazione](#)») o decidete di portare in tavola. Qui parleremo in primo luogo della pianificazione dei pasti, della spesa e del riciclaggio.

Pianificare il menu all'insegna della sostenibilità

- **Scelta:** un menu all'insegna della salute e della sostenibilità significa portare in tavola più frutta e verdura e ridurre carne e pesce. Le varietà di stagione offrono la possibilità di comporre pietanze colorate e sostenibili, approfittatene!
- **Dimensioni delle porzioni di carne e pesce:** le porzioni di carne e pesce dovrebbero corrispondere a quelle raccomandate (v. [la scheda tecnica per i bambini](#), disponibile in tedesco sul sito Internet della Società svizzera di nutrizione).
- **Sostituti della carne/del pesce:** se scegliete di cucinare con sostituti della carne o del pesce, fate attenzione a scegliere prodotti poco trasformati e con pochi ingredienti.
- **Piatti vegetariani:** cucinate soprattutto piatti vegetariani, per esempio spaghetti con ragù di lenticchie, polpette di ceci o sformato di mais e marroni con formaggio (v. anche la sezione Alimentazione in famiglia sul sito Internet www.purzelbaum.ch, in tedesco).
- **Ingredienti regionali:** utilizzate ingredienti regionali ed evitate quelli che sono stati trasportati per via aerea.
- **Ingredienti stagionali:** utilizzate frutta, verdura e insalate di stagione. Sono diverse le organizzazioni che mettono a disposizione calendari della frutta e verdura di stagione, per esempio: [WWF](#), [Bio Suisse](#), [Organizzazione dei produttori di verdura svizzeri](#).

Fare la spesa in modo sostenibile

- **Acquistare prodotti regionali:** cercate di acquistare la maggior parte della frutta, verdura e dei prodotti di origine animale dalla regione. Per variare, si possono aggiungere di tanto in tanto ingredienti esotici come cioccolato o banane. Anche i legumi, la soia e la quinoa spesso arrivano da molto lontano, ma esistono prodotti sostenibili, come per esempio il tofu, di provenienza svizzera.
- **Acquistare prodotti di stagione:** cercate sempre di acquistare frutta e verdura di stagione. I prodotti locali non di stagione provengono infatti da serre riscaldate, e in termini ambientali sono più dannose del trasporto su camion dall'Europa meridionale. In inverno si possono utilizzare anche frutta secca e verdura essiccata, in casi eccezionali anche piatti congelati o alimenti in scatola come per esempio i pelati.
- **Label di sostenibilità:** sono molti i prodotti coltivati in modo sostenibile, in Svizzera e in tutto il mondo. Acquistandoli, si sostiene questo tipo di coltivazione, pertanto, è bene scegliere prodotti con label di sostenibilità affidabili come Fairtrade, Gemma Bio, IP Suisse o ASC/MSC. Per gli alimenti che arrivano da lontano, meglio scegliere un trasporto via nave o su gomma ed evitare il trasporto aereo. Altre informazioni sui label di sostenibilità: www.labelinfo.ch (in tedesco e francese) oppure www.wwf.ch/it (cercare «label» con l'apposita funzione di ricerca).
- **Piatti prelaborati:** alcuni menu o pietanze sono disponibili già prelaborati. Questi prodotti permettono di risparmiare tempo e anche denaro; alcuni di essi fanno risparmiare anche molta energia, soprattutto in caso di preparazioni complesse. Tuttavia, questi prodotti vanno conservati, per esempio in frigorifero, scaldati oppure cotti: pertanto, è bene valutarne i vantaggi e gli svantaggi caso per caso.

Evitare gli sprechi alimentari

Gettare via il cibo fa male all'ambiente e al portafogli. Con questi consigli vi aiuteremo a fare un uso migliore del cibo.

- **Utilizzare tagli di «seconda scelta»:** in genere tendiamo ad acquistare solo pezzi di carne «pregiati», come per esempio il petto di pollo. Prevedete anche pasti con carne, pollame o pesce di «seconda scelta», per esempio macinato, brasato o pesce già tagliato.
- **Rispettare le date di scadenza:** utilizzate gli ingredienti prima che scadano (per ricette e ingredienti: www.ebenfein.bl.ch, in tedesco).
- **Le porzioni giuste:** evitate di fare porzioni troppo grandi, in questo modo non getterete via troppo cibo.
- **Tenere d'occhio le quantità ordinate:** preparate una lista con tutti i prodotti da ordinare e acquistare da fornitori e aziende di catering. Annotate anche le quantità e adeguatele di volta in volta in base all'esperienza.

- **Soddisfare l'appetito:** quanto mangiano i vostri ospiti? Quanto sono grandi le porzioni? Aiutate i bambini a stimare il proprio appetito. Se dopo mangiato hanno ancora fame, potete offrire loro anche pane, noci o frutta. Vedere la lista di controllo «[Pedagogia](#)».
- **Confezionare e conservare in modo adeguato:** gli alimenti si conservano meglio se vengono conservati nel modo giusto. Imballaggio, luce e temperatura sono molto importanti. Per maggiori informazioni: www.foodwaste.ch/it/.

Ridurre gli imballaggi

Non acquistate prodotti con molti imballaggi o acqua in bottiglia. In particolare, la frutta e la verdura possono essere acquistate in contenitori riutilizzabili. Per alcuni alimenti, tuttavia, la confezione serve a facilitare il trasporto, a prolungarne la durata oppure è legata a motivi igienici. L'importante è che gli alimenti stessi siano rispettosi dell'ambiente.

Smaltite i rifiuti separatamente in base ai materiali riciclabili e raccogliete anche gli scarti di cucina per il compost. Cercate una soluzione adeguata anche se avete poco spazio a disposizione. Vedere la lista di controllo «[Organizzazione](#)».

Risparmiare sui costi

Osservare quanto suggerito nella lista di controllo «[Sostenibilità](#)» permette di risparmiare sulla spesa per i seguenti motivi:

- si utilizzano meno pesce e carne,
- i prodotti locali di stagione costano meno perché non vengono trasportati e stoccati a lungo,
- si evita di servire porzioni troppo abbondanti e di buttare via il cibo.

Sensibilizzare

Parlate di sprechi alimentari sia con il team sia con i bambini, ad esempio utilizzando un «Tool anti-spreco» per il pane. Ecco alcuni riferimenti: RSI Kids www.rsi.ch/kids, cercare «Spreco alimentare», il manuale PEP "Mangiare insieme" disponibile in tedesco all'indirizzo www.pepinfo.ch cercare «Gemeinsam essen», o la campagna Pusch contro gli sprechi alimentari: www.pusch.ch cercare «kampagne-save-food-fight-waste» (in tedesco e in francese).

F 2 Lista di controllo Sostenibilità

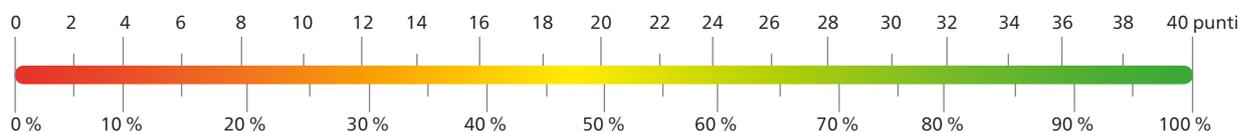
Attenzione: tener conto anche delle liste di controllo «Organizzazione», «Pasti» e «Pedagogia».

	è vero	è vero in parte	non è vero
Pianificazione del menu			
Al massimo 2 pasti su 5 sono a base di carne (incl. insaccati), pollame o pesce.			
Per i piatti a base di carne, almeno una volta al mese utilizziamo tagli meno pregiati come macinato o brasato.			
Almeno 1 pasto su 5 contiene legumi, per esempio soia, ceci, lupini o lenticchie.			
Per la pianificazione dei pasti utilizziamo una raccolta di ricette con almeno il 50% di ricette vegetariane.			
Almeno il 70% della verdura, frutta e insalata viene dalla regione ed è di stagione. Non proviene da serre riscaldate (vedi guida).			
Acquisti (per la cucina oppure da aziende di catering)			
I nostri fornitori e le aziende di catering ci comunicano la provenienza delle materie prime oppure siamo noi a chiedere informazioni.			
Almeno il 60% di tutti gli alimenti proviene dalla Svizzera o rispetta le esigenze ecologiche (PER) della Confederazione.			
Almeno il 25% di tutti gli alimenti è biologico.			
Carne, pollame, uova, latte e prodotti a base di latte provengono dalla Svizzera o soddisfano standard analoghi.			
Almeno il 90% delle uova e dei prodotti a base di pollame sono da allevamento all'aperto. Nessuno di essi proviene da allevamenti in batteria/gabbia (0%).			
Almeno l'80% dei prodotti lattiero-caseari ha un marchio riconosciuto, ad esempio IP-Suisse, Bio o altri.			
Almeno l'90% del pesce e dei prodotti ittici ha un marchio riconosciuto (vedi guida). Non acquistiamo specie di pesci in via di estinzione.			
Per i prodotti con più ingredienti, come ad esempio pane, biscotti o salse, il primo ingrediente nell'elenco degli ingredienti deve essere di provenienza svizzera.			
Almeno la metà dei prodotti stranieri ha un marchio riconosciuto (vedi guida).			
Acquistiamo ingredienti stagionali e regionali.			
Per quanto possibile, acquistiamo prodotti sfusi in contenitori riutilizzabili.			
Teniamo un elenco di tutti i prodotti che acquistiamo o ordiniamo presso le aziende di catering. Annotiamo caso per caso le quantità e le adeguiamo di volta in volta in base alla nostra esperienza.			
Non acquistiamo alimenti importati per via aerea.			

	è vero	è vero in parte	non è vero
Riciclare			
Differenziamo i rifiuti e separiamo PET, vetro, alluminio, carta, cartone, olio da cucina, compost. Nota: vedere la lista di controllo « Organizzazione ».			
Sensibilizzare			
Sensibilizziamo regolarmente il team e i bambini sul tema dello spreco alimentare.			
Valutazione			
Sommare i punti: Conteggiare 2 punti per ogni risposta della colonna «è vero», 1 punto per ogni «è vero in parte» e 0 punti per «non è vero».			
Numero di punti totale			

F 3 Barometro della qualità – Alimentazione sostenibile

Ai fini dell'autovalutazione, inserire il punteggio ottenuto sul barometro della qualità:



Il risultato corrisponde alle aspettative?	
Quando sarà eseguita la prossima autovalutazione?	
Qual è l'obiettivo fino alla prossima autovalutazione?	

Compilato in data: da:

Note

F 4 Dalle parole ai fatti – Alimentazione sostenibile

- Quali sono i punti di forza emersi?
- In che cosa possiamo migliorare?

	Obiettivo 1	Obiettivo 2
Cosa vogliamo cambiare? (Obiettivi qualitativi)		
Dove vediamo indici di cambiamento? (Indicatori)		
Come vogliamo raggiungere il cambiamento? (Misure)		
Quando e come misuriamo i cambiamenti? (Valutazione)		

Autrici

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole sane

Josefin De Pietro, RADIX Scuole sane

Sostegno tecnico

Società svizzera di nutrizione SSN

Dialogo tra città sulla ristorazione sostenibile, HELVETAS

Città di Zurigo, Divisione Protezione della Salute, Pianificazione e Progetti Nutrizione

Haute Ecole des Sciences Agronomiques, Forestières & Alimentaires HAFL

Kibesuisse Federazione svizzera delle strutture di accoglienza per l'infanzia

Menuandmore

SV Group Svizzera

Test pratico da parte /eseguito da diverse strutture diurne/centri di assistenza diurna nella Svizzera tedesca e francese

Informazioni e supporto

Vale la pena chiarire se i servizi specializzati cantonali, comunali o cittadini e le associazioni mettano a disposizione in loco direttive e supporto.

Base

Ufficio federale dell'ambiente UFAM – Raccomandazioni per acquisti pubblici responsabili nel settore dell'alimentazione – 2020

[Raccomandazioni per acquisti pubblici responsabili nel settore dell'alimentazione – Wissensplattform nachhaltige öffentliche Beschaffung WÖB \(woeb.swiss\)](#)

Documenti disponibili

Guida alle liste di controllo

Lista di controllo «[Organizzazione](#)»

Lista di controllo «[Pedagogia](#)»

Lista di controllo «[Pasti](#)»

Lista di controllo «[Sostenibilità](#)»

Lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con le aziende di catering](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti](#)»

G Allergie e intolleranze



G 1 Allergie e intolleranze

Sia i bambini sia i membri del team potrebbero avere un'allergia o intolleranza a un determinato alimento. Mangiandolo, potrebbero sentirsi male; in alcuni casi un'allergia può avere addirittura esiti mortali. Pertanto, allergie e intolleranze vanno prese sul serio, offrendo sempre un pasto alternativo che non contenga ingredienti problematici. La lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)» illustra gli elementi da considerare nella pianificazione e nella preparazione dei menu. Inoltre, è pensata per incoraggiare riflessioni e discussioni all'interno del team.

In realtà, si può essere allergici a quasi tutti gli alimenti. In Svizzera e nell'UE, i quattordici allergeni più comuni devono essere indicati per legge nell'elenco degli ingredienti riportato sulla confezione dei rispettivi prodotti. Lo stesso vale anche per la vendita sfusa. L'elenco degli allergeni è riportato in allegato a [pagina 58](#). Oltre alle allergie, alcuni ingredienti quali il lattosio, il glutine, il fruttosio e le istamine possono provocare altre reazioni indesiderate.

Nota

Le disposizioni istituzionali, ad esempio quelle di autorità superiori, hanno la precedenza sulle raccomandazioni e sostituiscono questo capitolo e la lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)».

Consigli

Chiedete una consulenza a un professionista del settore. Queste persone sono le più adatte:

- dietista con BSc in Nutrizione e dietetica,
- cuoca o cuoco in dietetica AFC o con attestato professionale federale.
- Organizzate un corso di formazione per tutto il team: in questo modo darete a tutti informazioni utili e idee da mettere in pratica nella vita quotidiana. Per una formazione in loco, rivolgetevi a un'organizzazione specializzata in nutrizione. Vedere [pagina 12](#).

G 2 Pianificazione, acquisto, preparazione, conservazione

La cosa migliore è fare in modo che i bambini allergici o intolleranti ricevano un menu molto simile a quello convenzionale, ma senza gli ingredienti problematici. In questo modo favorirete l'integrazione nel gruppo.

Quando preparate i pasti in loco

Per il menu, utilizzate come base alimenti che vadano bene per tutti: andrete sul sicuro utilizzando ad esempio, una salsa d'arrosto o spezie senza glutine. Di tanto in tanto si possono preparare prodotti speciali, come formaggio cremoso o insaccati senza lattosio, oppure pasta, prodotti da forno o impasti senza glutine. La maggior parte di essi si può congelare oppure essiccare e quindi preparare in porzioni. Ciò permette di risparmiare tempo e denaro.

Aspetti a cui prestare particolare attenzione

Prestate attenzione nelle fasi di pianificazione del menu, acquisto, preparazione e conservazione degli alimenti. Per esempio: acquistate i prodotti giusti? Utilizzate utensili da cucina separati quando preparate i pasti per persone allergiche/intolleranti? I prodotti per persone allergiche/intolleranti vengono conservati separatamente dagli altri prodotti?

Controllare periodicamente:

- almeno una volta all'anno, tutte le provviste, le spezie, ecc.;
- la presenza di nuovi bambini con allergie o intolleranze.

Aiutatevi con la lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)».

Quando collaborate con un'azienda di catering

Discutete insieme le diverse possibilità esistenti. Nella maggior parte dei casi, i fornitori specializzati hanno un'offerta di prodotti di questo tipo.

Concordate per iscritto con l'azienda di catering che il menu speciale:

- in caso di allergie o intolleranze non presenti allergeni o ingredienti non tollerati,
- sia simile a quello convenzionale per tutti gli altri bambini,
- sia adeguatamente contrassegnato.

Ciò non è possibile? Per i bambini con un certificato medico, una possibilità è che siano i genitori a procurare il pranzo, che verrà poi scaldato in loco.

G 3 Organizzazione

Chi è responsabile della gestione di allergie e intolleranze? Chi risponde alle domande su questo argomento e fornisce informazioni? Scrivete i nomi delle persone responsabili in un luogo facilmente accessibile. Vedere anche il capitolo «Organizzazione» a [pagina 14](#) e la lista di controllo «[Organizzazione](#)».

Parlate regolarmente con i genitori del bambino. Vedere anche il capitolo «Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti» a [pagina 69](#) e la relativa [lista di controllo](#).

Raccolta di ricette con informazioni su allergie e intolleranze

Utilizzate una raccolta di ricette adatte a chi è intollerante. Integratele con informazioni su allergie e intolleranze.

Fate in modo che tutto il personale di cucina abbia accesso alla raccolta.

Corsi di formazione per il personale

Tutti devono essere ben informati su allergie e intolleranze:

- il personale in cucina,
- il personale incaricato di servire il cibo,
- il personale di assistenza,
- il personale di nuova assunzione,
- il personale ausiliario.

La cosa migliore è fornire adeguata formazione a tutti. Se non è possibile, assicuratevi che sia sempre presente almeno una persona che ha ricevuto adeguata formazione in materia. Questa persona è responsabile della preparazione del menu. Si raccomanda anche il principio del doppio controllo, ad esempio per la preparazione della merenda.

Costi aggiuntivi

In genere, in caso di un'allergia o un'intolleranza i costi aumentano: per esempio, se sono necessari molti prodotti speciali e si cucina spesso un menu a parte, la spesa sarà solitamente più costosa. Anche le spese per il personale aumentano. Per le aziende di catering, si parla di un aumento del 10% circa.

A ogni bambino devono essere garantite inclusione e partecipazione. Pertanto, è molto importante che i costi aggiuntivi necessari per gli ingredienti e per il personale rientrino nel budget del pranzo.

Parlare apertamente degli errori

Pur prestando la massima attenzione a pianificazione, acquisto e preparazione, potrebbero verificarsi degli errori: parlatene apertamente per evitare che i bambini corrano rischi inutili. Può anche accadere che i bambini mangino accidentalmente un alimento che può causare allergie o intolleranze. L'importante è conoscere i pericoli e sapere cosa fare in caso di emergenza.

Parlate apertamente degli errori e segnalateli immediatamente. Non date la colpa a nessuno: il personale non deve aver paura di segnalare un errore.

Bambini con allergie

In caso di allergie particolarmente pericolose, il bambino potrebbe correre un rischio di soffocamento oppure uno shock anafilattico. In questi casi è obbligatorio un piano di emergenza.

Parlatene con i genitori, la direzione scolastica e l'insegnante.

Nel caso di allergie meno pericolose, possono presentarsi altri sintomi, per esempio: prurito alla bocca, arrossamento della pelle, gonfiore.

Chiarite in anticipo se il bambino ha sempre con sé un medicamento, chi dovete informare a scuola e chi dovete informare a casa.

Bambini con intolleranze

Nel caso dell'intolleranza al glutine (celiachia), il bambino di solito non si accorge di nulla se ingerisce erroneamente alimenti che lo contengono, ma l'intestino subisce danni permanenti. L'intolleranza ad altre sostanze come il lattosio, il fruttosio o le istamine causa invece disturbi a stomaco e intestino, ad esempio crampi addominali, flatulenza, diarrea, costipazione o vomito. È probabile che il bambino si senta male e non possa frequentare le lezioni del pomeriggio.

Chiarite in anticipo chi dovete informare a scuola e chi dovete informare a casa. Chi può occuparsi del bambino nel pomeriggio, se ciò dovesse essere necessario?

Evitare di ripetere gli errori

- Riflettete sul perché si è verificato l'errore. Cosa si può fare per evitare che si ripeta in futuro?
- Pianificate le misure con cui intendete migliorare i vostri processi.
- Attuate le misure concordate.
- Informatene il personale, i genitori e la direzione scolastica.
- Considerate se è necessario modificare la vostra strategia di lavoro.

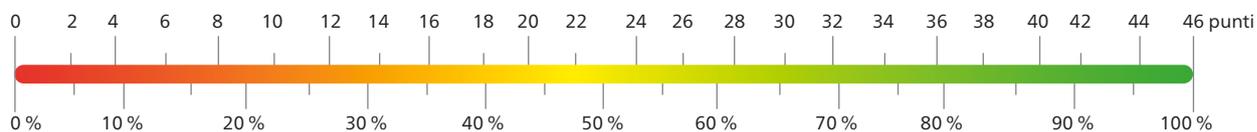
G 4 Lista di controllo Allergie e intolleranze

	è vero	è vero in parte	non è vero
Approccio			
Abbiamo discusso all'interno del team allergie e intolleranze e come comportarci con in queste situazioni. Ci atteniamo sempre a questi accordi. Per esempio: sosteniamo il bambino con discrezione quando ha bisogno di aiuto. Insegniamo a tutti i bambini che le differenze sono normali e siamo tutti parte dello stesso gruppo.			
Nella nostra struttura diurna parliamo ai bambini di allergie e intolleranze e delle loro conseguenze oppure consultiamo la direzione scolastica e i docenti, in modo che i bambini possano parlarne in classe.			
I bambini non vengono esclusi o presi in giro dagli altri a causa delle loro allergie o intolleranze.			
Si è verificato un errore? Ne parliamo apertamente e lo segnaliamo subito. Non diamo la colpa a nessuno. Anche verso l'esterno ci assumiamo insieme la responsabilità degli errori commessi.			
Tutto il personale sa come occuparsi di un bambino dopo il pasto pomeridiano, nel caso in cui abbia mangiato qualcosa di sbagliato e non si senta bene.			
Quando si verificano errori, adottiamo misure per evitare che si verifichino nuovamente.			
Esiste un piano di emergenza per i bambini allergici. Questo è stato discusso con la direzione scolastica, l'insegnante responsabile, i genitori e il personale. Tutto il personale conosce il piano di emergenza e sa dove trovarlo.			
Organizzazione			
È stato chiarito chi è responsabile in caso di allergie e intolleranze e chi fornisce informazioni al riguardo. Nota: vedere anche il capitolo «Organizzazione» a pagina 14 e la relativa lista di controllo .			
Siamo regolarmente in contatto con i genitori e veniamo informati sui cambiamenti in merito ad allergie o trattamenti. Nota: vedere anche il capitolo «Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti» a pagina 69 e la relativa lista di controllo .			
Tutto il personale di cucina ha ricevuto adeguata formazione e ha accesso alle ricette con informazioni su allergie e intolleranze.			
Tutto il personale addetto al servizio e all'assistenza è adeguatamente informato e formato.			
Scelta/pianificazione del menu			
A tutti i bambini viene servito un menù uguale o simile. Se c'è la pasta, ad esempio, i bambini celiaci ricevono pasta senza glutine.			
Utilizziamo una raccolta di ricette per i bambini con allergie o intolleranze.			

	è vero	è vero in parte	non è vero
Acquisti			
Se possibile, acquistiamo prodotti che possano essere adatti a tutti. Per esempio: in caso di celiachia, utilizziamo amido di mais al posto della farina di frumento per addensare le salse. In presenza di un'allergia al sedano, acquistiamo spezie e sughi pronti senza sedano.			
Di tanto in tanto, per rendere più vario il menu, utilizziamo prodotti speciali come pasta senza glutine, formaggio spalmabile o salsicce senza lattosio. Nota: la maggior parte dei prodotti può essere conservata congelata o essiccata e preparata in porzioni.			
Gli ingredienti dei prodotti possono cambiare, pertanto quando facciamo la spesa leggiamo sempre attentamente la lista degli ingredienti.			
Abbiamo un accordo scritto con l'azienda di catering riguardo alla fornitura di menu simili a quelli convenzionali, ma senza gli ingredienti che possono causare allergie o intolleranze. L'azienda contrassegna chiaramente questi menu.			
Preparazione			
Indichiamo gli ingredienti delle nostre ricette che possono causare allergie o intolleranze. Per esempio per i cornetti, indichiamo: «Frumento (glutine), uova». Facciamo lo stesso quando modifichiamo una ricetta. Ci atteniamo alle ricette.			
Prima di iniziare la preparazione, leggiamo sempre la lista degli ingredienti dei prodotti utilizzati. A volte, infatti, potrebbero esserci contaminazioni non intenzionali: in questi casi, sul prodotto è riportata una frase del tipo «può contenere tracce di arachidi». È un aspetto di cui teniamo conto.			
Se non siamo sicuri di un ingrediente, chiediamo al produttore. Eventualmente chiediamo a uno specialista (nutrizionista, chef dietetico) oppure evitiamo di usare l'ingrediente.			
Utilizziamo un tagliere separato e appositamente contrassegnato. Prima dell'uso, laviamo accuratamente coltelli, padelle e altri utensili da cucina.			
Non c'è contatto tra gli alimenti normali e quelli speciali. Per esempio: non serviamo il pane senza glutine e quello convenzionale nello stesso cestino. Non cuociamo pietanze impanate e patatine fritte nello stesso olio.			
Conservazione			
Conserviamo le scorte di prodotti come farina, legumi, orzo o noci tritate, separatamente in contenitori chiusi.			
Valutazione			
Sommare i punti: Conteggiare 2 punti per ogni risposta della colonna «è vero», 1 punto per ogni «è vero in parte» e 0 punti per «non è vero».			
Numero di punti totale			

G 5 Barometro della qualità – Allergie e intolleranze

Ai fini dell'autovalutazione, inserire il punteggio ottenuto sul barometro della qualità:



Il risultato corrisponde alle aspettative?	
Quando sarà eseguita la prossima autovalutazione?	
Qual è l'obiettivo fino alla prossima autovalutazione?	

Compilato in data: da:

Note

G 6 Dalle parole ai fatti – Allergie e intolleranze

- Quali sono i punti di forza emersi?
- In che cosa possiamo migliorare?

	Obiettivo 1	Obiettivo 2
Cosa vogliamo cambiare? (Obiettivi qualitativi)		
Dove vediamo indici di cambiamento? (Indicatori)		
Come vogliamo raggiungere il cambiamento? (Misure)		
Quando e come misuriamo i cambiamenti? (Valutazione)		

I 14 allergeni che devono essere dichiarati (riferimento: aha!)

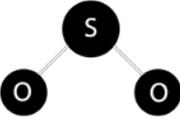
Nr.	Icone ^a	Allergene	Variante	Fonti ^c
1		Cereali contenenti glutine^b <ul style="list-style-type: none"> • Frumento (incluso farro, kamut, grano Khorasan, triticale) • Farro (incl. farro verde) • Segale, orzo, avena 	Farina, fiocchi, bulgur, couscous, semola, amido di frumento, cruschello, malto, gliadina, glutine ad es., in pane, pasta, biscotti, torte, crostini, seitan, birra.	Piatti impanati, crocchette di pollo, bastoncini di pesce, cordon bleu, salsa di soia, gelati, zuppe, miscele di condimenti, insaccati, prodotti a base di patate (ad es. wedges, patatine fritte ricoperte di amido)
2		Latte^b incluso il lattosio	Variante senza lattosio di: latte, yogurt, burro e formaggio, kefir, latte scremato in polvere, ghee	Margarina con contenuto di latte, panini al latte, brioche ecc., creme da dessert, pasticceria, dolci con burro (ad es. croissant, torte, biscotti), insaccati, miscele di spezie, zuppe, salse, cioccolato, Rivella®, purè istantaneo, bevande a base di caffè e cacao, aromi
3		Uova^b	Tuorlo, albume, lecitina d'uovo, uovo intero, enzima lisozima E 1105 da uovo ad es. come omelette, uovo fritto, uovo strapazzato. incl. altre uova come uova di quaglia, di struzzo, di anatra	Torte, biscotti, prodotti da forno spennellati con uovo (ad es. trecce), pasta all'uovo, sformati/gratin, pietanze impanate, salse (ad es. salsa remoulade, salsa tartara, french dressing), gelati, dessert in crema, Grana Padano con lisozima E 1105
4		Pesce^b	Salmone, tonno, pangasio, trota, coregone, pesce persico, ecc. ad es. come sushi, sashimi, caviale, bottarga	Surimi, pasta di curry, piatti asiatici con salsa di pesce, brodo di pesce, bouillabaisse, paella, salsa Worcester (shire)
5		Crostacei^b	Gamberi, gamberetti, scampi, aragosta, mazzancolle, granchi,	Cocktail di gamberetti, frutti di mare
6		Soia^b	Fagioli di soia/edamame, fiocchi di soia, bevanda di soia ad es. come tofu, isolato di soia, salsa di soia (shoyu e tamari), tempeh, miso, emulsionante lecitina di soia E 322	Prodotti vegani (ad es. alternative alla carne, agli yogurt / ai dessert), barrette proteiche con soia, proteine in polvere per atleti, cioccolato (con lecitina di soia), salse da condimento, brodo, gelato (con lecitina di soia), pane proteico, dolci (ad es. croissant).
7		Arachidi^b	Arachidi salate, burro di arachidi, olio di arachidi	Piatti asiatici (per es. curry massaman, spiedini satay), flips, frutta secca mista, piatti fritti in olio di arachidi.

a Le icone possono essere scaricate da blv.admin.ch/standarddiqualitasvizzeri alla voce «Downloads».

Sono esenti da copyright, a condizione che venga citata la fonte: USAV 2023.

b e prodotti derivati.

c questo elenco ha lo scopo di presentare alcuni esempi ma non è esaustivo.

Nr.	Icone ^a	Allergene	Variante	Fonti ^c
8		Frutta oleaginosa/ frutta a guscio duro^b <ul style="list-style-type: none"> • Mandorle (Amygdalus communis) • Nocciole (Corylus avellana) • Noci (Juglans regia) • Anacardi (Anacardium occidentale) • Noci di pecan (Carya illinoensis) • Noci del Brasile (Bertholletia excelsa) • Pistacchi (Pistacia vera) • Noci di Macadamia o noci di Queensland (Macadamia ternifolia) 	Mousse di noci, pasta di noci	Croccante, torrone, gianduia, marzapane, mix di noci e frutta secca, barrette di noci e cereali, pane con noci, pasticcini, biscotti, torte, cioccolato, miscele di muesli, gelati con cioccolato o copertura di cioccolato, affettati con pistacchi, formaggi vegani a base di noci.
9		Sesamo^b	Semi di sesamo bianchi, neri e marroni, olio di sesamo, ad es. come tahina (salsa cremosa a base di semi di sesamo)	Piatti asiatici e orientali, pane e pane croccante al sesamo, hummus, prodotti da forno, dolci orientali (come l'halva), miscele di condimenti, condimenti con (olio di) sesamo.
10		Sedano^b	Sedano rapa, gambi e foglie di sedano ad es. come insalata o centrifugato	Zuppe, brodi, miscele di spezie, succhi di verdura, condimenti per insalate e salse calde, insaccati
11		Senape^b	Grani di senape, senape, olio di senape, farina di senape, germogli di senape	Paste e miscele per condire (ad es. curry, marinate, condimenti per insalate), insaccati, verdure sott'aceto (ad es. cetriolini), panini
12		Anidride solforosa e solfiti^b	Disolfito di sodio, E 220 – E224, E 226 – E 228	Aceto/aceto balsamico, vino, frutta secca, verdure sott'aceto (ad es. cetriolini)
13		Lupini^b	Farina di lupini, semi di lupini	Sostituti del caffè, prodotti da forno senza glutine, prodotti vegani (ad es. le alternative al formaggio), condimenti liquidi/salsa di lupini, creme spalmabili
14		Molluschi*	Lumache, cozze, calamari, ostriche ad es. polpo, calamaro, seppia	Frutti di mare, anelli di calamari fritti, salsa di ostriche (ad es. nei piatti asiatici).

a Le icone possono essere scaricate da blv.admin.ch/standarddiqualitysvizzeri alla voce «Downloads».

Sono esenti da copyright, a condizione che venga citata la fonte: USAV 2023.

b e prodotti derivati.

c questo elenco ha lo scopo di presentare alcuni esempi ma non è esaustivo.

Autrici

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole sane

Josefin De Pietro, RADIX Scuole sane

Sostegno tecnico

Aha! Centro Allergie Svizzera

Assemblée Romande de la Coeliakie

IG Zöliakie der deutschen Schweiz

kibesuisse – Federazione svizzera delle strutture di accoglienza per l'infanzia

Menuandmore

Test pratico eseguito da diverse strutture diurne/centri di assistenza diurna nella Svizzera tedesca e francese

sv group Svizzera

Informazione e sostegno

Vale la pena chiarire se i servizi specializzati cantonali, comunali o cittadini e le associazioni mettono a disposizione in loco direttive e sostegno. Per esempio:

aha! Centro Allergie Svizzera, Allergie e Intolleranze: www.aha.ch

Intolleranza al glutine (celiachia): www.celiachia.ch

Documenti disponibili

Guida alle liste di controllo

Lista di controllo «[Organizzazione](#)»

Lista di controllo «[Pedagogia](#)»

Lista di controllo «[Pasti](#)»

Lista di controllo «[Sostenibilità](#)»

Lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con le aziende di catering](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti](#)»

H Dialogo con le aziende di catering



H 1 Le aziende di catering: il vostro partner

Esistono diverse aziende di catering (fornitori di pasti). La vasta gamma include grandi aziende di catering professionali, ma anche la macelleria di paese, che rifornisce le case per anziani e al tempo stesso le mense assistite. Le persone di riferimento delle aziende di catering dispongono pertanto di diverse formazioni professionali di base. Tuttavia un aspetto le accomuna: tutte ricevono da voi un incarico che intendono mantenere a lungo termine. In qualità di committente pagate per i pasti forniti e potete pertanto negoziare le condizioni. Un'azienda di catering che cucina ad esempio per una casa di cura o una casa per anziani deve prima conoscere le preferenze e i bisogni di bambini e ragazzi. Se siete insoddisfatti, cercate di discuterne con l'azienda per chiarire i vostri bisogni e le sue possibilità.

Le aziende di catering sono importanti partner esterni che devono conoscere e comprendere le esigenze dei consumatori finali e integrarle poi nella pianificazione dei loro menu. Sta ai responsabili della mensa o della ristorazione trasmettere loro queste informazioni. A questo scopo chiedete regolarmente un feedback ai bambini e ai ragazzi che frequentano la mensa.

La lista di controllo «[Dialogo con le aziende di catering](#)» vi aiuta a mantenere regolarmente il dialogo con l'azienda di catering. Potrete così offrire dei pasti non solo equilibrati ma anche appetitosi e gustosi.

Ricordatevi che state acquistando un servizio: avete dunque tutti i diritti di definire chiare richieste e di esigere che vengano soddisfatte. L'azienda di catering si impegnerà per soddisfare quanto richiesto e mantenervi tra i suoi clienti.

La lista di controllo può essere utilizzata per colloqui con potenziali futuri fornitori oppure con fornitori con i quali state già collaborando.

Qui di seguito vi presentiamo alcuni scenari tipici della collaborazione con le aziende di catering.

H 2 Preparazione

Nella pianificazione del menu è importante conciliare diversi interessi. I pasti devono essere equilibrati, gustosi e inoltre essere adeguati ai bisogni di bambini e ragazzi.

Affinché il dialogo con l'azienda di catering sia fruttuoso, è importante prepararsi. Di seguito un paio di suggerimenti:

- Raccogliete feedback dal team e dai bambini e ragazzi; in questo modo date maggior peso alle richieste.
- Definite insieme al team i temi della riunione e le richieste.
- Organizzate, in caso di necessità, un supporto per il colloquio.
- Inviare all'azienda di catering prima dell'incontro la versione attuale del vostro programma alimentare e i temi previsti per la riunione.
- Studiate nuovamente l'offerta dei menu dell'azienda di catering e portate con voi piani di menu propri.

Siete per la prima volta alla ricerca di un'azienda di catering.

Il passaggio dalla cucina propria a un'azienda di catering solleva molte domande. Definite le vostre esigenze, attese e priorità e cercate di formulare le esigenze più importanti nel bando di concorso o nella preparazione dell'incarico.

- Chiedete suggerimenti ed esperienze ad altri che già si servono di aziende di catering.
- Chiarite quali sono dal vostro punto di vista i vantaggi e gli svantaggi del sistema di ristorazione: di quali infrastrutture avete bisogno e quale carico di lavoro vi spetta in caso di fornitura di pasti freddi o caldi? Se i pasti vengono forniti caldi, ad esempio, il carico di lavoro sul posto è minore ma non c'è nessuna possibilità di effettuare adeguamenti individuali. Se vengono forniti freddi, il carico di lavoro è maggiore ed è necessaria l'apparecchiatura per la rigenerazione ma potete condirli, variarli e completarli individualmente.
- Oltre ai prezzi e alla qualità dei menu, comparate anche i costi legati alle infrastrutture necessarie, al trasporto e alla logistica nonché ulteriori prestazioni fornite.
- Non esitate a chiedere informazioni, ad esempio:
 - sulla pianificazione dei menu (sulla base della lista di controllo «[Pasti](#)»);
 - sulla provenienza delle derrate alimentari trasformate e sui criteri applicati per la loro selezione;
 - sull'utilizzo di oli e grassi nei pasti;
 - sul carico di lavoro per voi e i vostri collaboratori;
 - sulla caratterizzazione di ingredienti e allergeni.

- Quando comparate i prezzi, tenete presente che l'alta qualità ha un suo costo: non sempre l'offerta meno cara risponde al meglio a tutte le vostre esigenze.
- Imponete i criteri della lista di controllo «[Pasti](#)» come condizione di base per l'offerta e il contratto.
- Pensate al futuro: l'azienda è in grado di fornire maggiori quantitativi? I processi di lavoro sono standardizzati? ecc.

Vorreste proporre pasti vegetariani

Conformemente alla lista di controllo «[Pasti](#)» desiderate proporre regolarmente pasti vegetariani appetitosi e adeguati. Non siete però sicuri che un pasto senza carne né pesce corrisponda alle prescrizioni di un'alimentazione equilibrata e vi domandate come fornire una quantità sufficiente di proteine.

- Le raccomandazioni della Società svizzera di nutrizione SSN sull'alimentazione dei bambini contengono molte informazioni in proposito: www.sge-ssn.ch/it/
- Discutete con l'azienda di catering su come il pasto principale può garantire la copertura del fabbisogno di proteine di bambini e ragazzi.
- Chiedete che vi vengano proposti pasti appetitosi e adeguati.
- Contattate un dietista riconosciuto (BSc in nutrizione e dietetica): [Richiesta di un/a consulente](#) (in tedesco e francese).

I bambini e i ragazzi trovano i pasti insipidi e spesso li rifiutano

Durante il pranzo si parla spesso del gusto del cibo. I bambini e i ragazzi chiedono sale o condimenti salati perché trovano il cibo insipido. Anche il personale l'ha provato e trova che non sappia di molto.

Suggerimenti per preparare il colloquio:

- Osservate cosa definisce il programma alimentare dell'azienda di catering in riferimento a pianificazione del menu, preparazione e gusto.
- Annotatevi quali pasti o componenti sono più spesso oggetto di reclamo.
- Ricordatevi che con un piano dei menu diversificato avete l'opportunità di far conoscere a bambini, ragazzi e collaboratori piatti poco comuni. Per farlo c'è però bisogno di una certa dose di perseveranza, coraggio e di una comunicazione mirata.
- Chiedete a intervalli regolari a bambini e ragazzi la loro opinione sui menu e discutete i risultati assieme all'azienda di catering.
- Se necessario, cercate attivamente il dialogo con l'azienda di catering.

Durante il colloquio:

- Raccontate le vostre esperienze.
- Chiedete all'azienda di catering proposte alternative a misura di bambino.

Il personale della mensa sostiene che l'azienda di catering non fornisce quantità sufficienti

Non siete sicuri delle quantità da ordinare perché le quantità consumate da bambini e ragazzi sono molto variabili. Per ragioni di sostenibilità non volete dover gettare troppi avanzi.

- Informatevi sulle prescrizioni legali del vostro Cantone in materia di igiene e di gestione degli avanzi, di competenza degli ispettori delle derrate alimentari (chimici cantonali).
- Riflettete con il vostro team su come potete e volete gestire gli avanzi. Insieme riuscirete forse a trovare nuove soluzioni.
- Discutete il sistema di ordinazione con l'azienda di catering. Definite insieme il termine entro cui è possibile comunicare un cambiamento delle quantità.
- Se collaborate con una nuova azienda di catering: datevi entrambi un po' di tempo per riuscire a valutare bene le quantità con il nuovo sistema di ordinazione. Per esperienza, spesso è necessario un periodo di rodaggio di un paio di settimane.

H 3 Svolgimento del colloquio

Provate a fare così	Esempi
Chiarite quali sono gli obiettivi che vi siete prefissati.	«Ho qualche richiesta riguardante i pasti che fornite». Abbiamo raccolto i feedback di bambini e ragazzi, dei genitori e del team. Vorremmo migliorare i seguenti punti: ...»
Menzionate, per iniziare, i punti positivi.	«Da quando ci rifornite con i vostri pasti, i menu sono diventati più variati e diversificati, cosa che è stata riscontrata con piacere anche da bambini e ragazzi.»
Definite chiaramente quali feedback critici avete ricevuto e da parte di chi.	«Bambini e ragazzi affermano spesso che il cibo è insipido e la pasta è scotta. Anche alcuni collaboratori del team hanno espresso questa opinione.»
Dite chiaramente quali sono i vostri desideri, le vostre richieste e i vostri incarichi.	«Il nostro piano deve contenere almeno x volta/e alla settimana un pasto equilibrato e vario senza carne. Quali pasti vegetariani adeguati ai bambini potete proporre?»
Invitate il vostro interlocutore a formulare soluzioni concrete.	«Vorrei che il cibo soddisfacesse i bisogni di bambini e ragazzi e che quindi si differenziasse da quello destinato alle case per anziani e di cura. Cosa mi proponete?»
Fate in modo che alla fine del colloquio siano definite misure chiare.	«Abbiamo discusso alcuni punti importanti. Vorrei definire come possiamo attuare questa misura in futuro.»
Definite con quale frequenza volete incontrarvi per discutere gli sviluppi.	«Vorrei rincontrarla fra x mese/-i per discutere insieme gli sviluppi.»

H 4 Lista di controllo Dialogo con le aziende di catering

	È vero	Non è vero
L'azienda di catering ha una persona di riferimento competente qualora da parte nostra ci siano domande e richieste sull'offerta, a es. ingredienti, allergeni o componenti.		
L'azienda di catering dichiara per iscritto e in modo completo i contenuti, gli ingredienti, gli allergeni e la provenienza secondo la legge sulle derrate alimentari e l'ordinanza del DFI sulla caratterizzazione e la pubblicità delle derrate alimentari.		
L'azienda di catering è disposta ad adattarsi alle nostre esigenze. Prende sul serio i bisogni specifici di bambini e ragazzi.		
L'azienda di catering ha un'offerta con la quale possiamo pianificare il menu della settimana in base alla lista di controllo « Pasti ».		
Su richiesta l'azienda di catering può fornire pasti privi di lattosio e glutine e menu gustosi senza carne.		
Le ordinazioni sono semplici e trasparenti, le porzioni sono adeguate alle categorie d'età.		
L'azienda di catering sostiene la formazione del personale della mensa, ad es. su come preparare il cibo in loco.		
L'azienda di catering soddisfa i criteri di idoneità: mette a disposizione referenze o dimostra che anche in futuro disporrà di sufficienti possibilità di prestazioni o il modo in cui tratta eventuali reclami.		
L'azienda di catering soddisfa i criteri di qualità: è ad es. certificata e spiega chiaramente come rispetta la catena del freddo e come standardizza i processi di produzione.		

Compilato in data: da:

Autrici

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società svizzera di nutrizione SSN

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole in salute

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW, Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

Supporto professionale

Rete istruzione + salute Svizzera

Rete istruzione + casa Svizzera

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)

Specialisti attivi nel settore

FAPERT – Federazione delle associazioni di genitori della Svizzera romanda e del Ticino

Promozione della salute Svizzera

KibeSuisse Federazione svizzera delle strutture di accoglienza per l'infanzia

Green Fork Svizzera

LCH Associazione mantello delle insegnanti e degli insegnanti della Svizzera tedesca

QuinTaS, Alta scuola pedagogica di Zurigo

Responsabili degli asili nido, dei servizi di ristorazione, dell'ambiente, dei bambini e delle famiglie di diverse città e cantoni

VSLCH Associazione svizzera dei direttori scolastici

Documenti disponibili

Guida alle liste di controllo

Lista di controllo «[Organizzazione](#)»

Lista di controllo «[Pedagogia](#)»

Lista di controllo «[Pasti](#)»

Lista di controllo «[Sostenibilità](#)»

Lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con le aziende di catering](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti](#)»

I Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti



11 Discutere insieme intorno a un tavolo

I pasti in mensa sono il risultato di un percorso condiviso con bambini, ragazzi, genitori, direzione scolastica e docenti. Offrono cibo appetitoso che copre tutte le esigenze in un'atmosfera gradevole. Come in tutte le situazioni in cui si incontrano più persone con motivazioni diverse, per capirsi è necessario un dialogo. È così possibile prevenire o appianare eventuali malintesi e accordarsi su una strategia d'azione comune per il pranzo in mensa. Se necessario, grazie a un colloquio e con un po' di tatto potrete anche sensibilizzare i genitori sull'opportunità di ricorrere a una consulenza nutrizionale.

Di seguito vi presentiamo alcune situazioni tipiche.

I genitori sospettano che il figlio non digerisca tutto

Quando si tratta di alimentazione, i genitori preoccupati sono spesso disorientati. Il loro figlio o la loro figlia ha forse un'allergia o intolleranza? Al lattosio, ad esempio, o al glutine?

Senza dubbio va chiarito esattamente con i genitori cosa si possa o non si possa mangiare. In generale, in queste situazioni gli adolescenti sono in grado di badare a se stessi, ma anche in questo caso è fondamentale chiarire la situazione.

Spiegate ai genitori che necessitate di una prescrizione medica specifica per prendere le misure appropriate nella preparazione dei pasti. Mostrate comprensione per le loro preoccupazioni ma, se necessario, insistete comunque affinché vi forniscano una prescrizione medica.

- Eventualmente può essere d'aiuto provare prima il colloquio all'interno del team.
- Prima del colloquio informatevi sulle intolleranze presso uno specialista dell'alimentazione.

I genitori seguono un determinato regime alimentare

L'alimentazione è una questione molto personale. Alcuni genitori seguono determinati regimi alimentari, come ad esempio quello vegano, e sono convinti che mangiare altre cose sarebbe dannoso per i loro figli.

Nel dialogo con questi genitori non si tratta di cercare di far cambiare loro idea, ma nemmeno di accettare l'obbligo di preparare pasti speciali per i loro figli. Spiegate piuttosto in modo chiaro che la vostra mensa offre per tutti pasti appetitosi e adeguati ai fabbisogni e che allo stesso tempo nessuno viene obbligato a mangiare. Tuttavia, se un bambino in mensa rifiuta costantemente tutti gli alimenti di origine animale, ad esempio, sul lungo termine rischia di sviluppare una carenza di importanti sostanze nutritive. Questa non è certamente una soluzione accettabile.

- Restate obiettivi.
- Spiegate chiaramente ai genitori che è importante che sostengano la filosofia della mensa affinché i pasti dei figli si svolgano senza problemi.
- Sappiate avere un colloquio cortese e informativo pur fissando limiti chiari.

Secondo il team un bambino mangia troppo o troppo poco oppure è troppo selettivo

All'inizio se dei bambini di tanto in tanto mangiano poco o solo determinati cibi mantenete la calma: nella maggior parte dei casi queste abitudini si regolarizzano da sé.

Restate calmi anche se secondo voi un bambino mangia troppo: non sapete infatti quanto altro mangi durante il giorno e quanto movimento faccia. Se poi non frequenta spesso la mensa, sapete molto poco delle sue abitudini.

Spesso i bambini assumono le abitudini alimentari, le preferenze e le aversioni dei genitori. Sappiate dunque che è possibile che in questi colloqui in realtà parlate indirettamente dei genitori, anche se state parlando del bambino.

- Chiedete ai genitori cosa pensino delle abitudini alimentari del figlio.
- Descrivete dettagliatamente le vostre osservazioni concrete e preoccupazioni. Spiegate come avete gestito finora il comportamento del bambino. Se i genitori lo desiderano, stabilite con loro un chiaro modo di procedere che non deve però disturbare l'atmosfera generale in mensa né essere per voi un carico eccessivo.

Il team ha sentito che dei docenti parlano della mensa in termini negativi oppure criticano i pasti tra di loro o davanti a genitori o ai bambini e ai ragazzi

Informatevi attivamente su queste voci e non permettete che la vostra mensa abbia una cattiva reputazione. Il primo passo consiste nel riunire per un colloquio gli attori coinvolti. Prima dell'incontro chiedete che vi vengano comunicate o trasmesse concretamente le eventuali critiche dei docenti.

- Mostrate chiaramente ai docenti e alla direzione scolastica che prendete molto sul serio queste voci ed eventuali critiche.
- Verificate assolutamente se le critiche sono fondate e se è necessario apportare dei miglioramenti.
- Invitate attivamente e più volte i docenti, la direzione scolastica, i rappresentanti comunali e altri attori coinvolti a pranzare in mensa. Solo chi fa l'esperienza di mangiare in mensa può comprendere a fondo il vostro lavoro.

I 2 Preparazione

Quando sono a tavola con i loro coetanei, bambini e ragazzi si comportano diversamente rispetto a quando sono a casa. È possibile quindi che i genitori inizialmente facciano fatica a immaginarsi il comportamento del figlio o della figlia a pranzo.

Per la direzione scolastica e i docenti spesso è importante che la mensa sia organizzata perfettamente. È probabile che siano interessati anch'essi al programma alimentare e pedagogico. Nella preparazione dei colloqui può essere d'aiuto fare riferimento ai programmi e a tutto quello che ha a che fare con essi.

Quando a un colloquio partecipano diverse persone, è probabile che abbiano capacità espressive differenti. Per il personale della mensa è più facile esporre i propri pensieri descrivendo nel concreto quanto osservato. Consigliamo di raccogliere tali osservazioni prima del colloquio e di metterle per iscritto. Scambiate inoltre la vostra opinione con i colleghi.

I 3 Svolgimento del colloquio con i genitori

Provate a fare così	Esempi
Prendete sul serio il fatto che i genitori si preoccupino del benessere dei figli.	«Mi fa piacere che siate interessati al pranzo nella nostra mensa ...»
Chiarite che voi e i genitori avete lo stesso obiettivo quando si tratta dell'alimentazione dei bambini.	«Rispondo volentieri alle vostre domande. Vogliamo entrambi che suo figlio/sua figlia si senta a suo agio con noi.»
Chiarite il vostro ruolo: mettere a disposizione di tutti un pranzo gustoso e sano in un'atmosfera piacevole. Niente di più e niente di meno.	«So che a casa seguite un'alimentazione macrobiotica e che per voi è molto importante. È una vostra decisione personale. Nella nostra mensa ci atteniamo alle raccomandazioni della Società svizzera di nutrizione e questo garantisce a tutti i genitori abbiano la sicurezza che i loro figli mangiano in maniera equilibrata.»
Durante il colloquio attenetevi rigorosamente a quanto osservato durante il pranzo.	«Durante il pranzo io e i miei colleghi abbiamo osservato che ...»
Spiegate ai genitori che la mensa non intende essere in concorrenza con i pasti in famiglia.	«Il pranzo qui da noi è un pranzo con i coetanei che non può e non deve sostituire il pranzo con voi a casa, ma solo integrarlo.»
Motivate in maniera oggettiva le regole che valgono in mensa.	«Per noi è importante che ciascuno mangi solo quello che desidera. In questo modo si impara a tener conto del proprio senso di sazietà.»

Evitate di...	Dite invece...
...accusare i genitori se, secondo voi, mostrano (troppo) poco interesse per la mensa. In questo caso, fornite informazioni più brevi.	«Se volete, posso spiegarvi molto brevemente come si svolge il pranzo in comune da noi ...»
...provare a educare i genitori anche se avete dei sospetti sul loro comportamento alimentare. Parlate del figlio solo ed esclusivamente in riferimento alla mensa.	«A mensa a inizio pasto proponiamo sempre insalata e verdura e siamo contenti che vostro figlio le mangi volentieri.»
...avviare discussioni su un'alimentazione «corretta» o «sana» in generale.	«Vedo che vi interessate in maniera approfondita al cibo e all'alimentazione e a casa attuate quanto appreso. Anche per noi il benessere di bambini e ragazzi è fondamentale e ci orientiamo alle raccomandazioni della Società svizzera di nutrizione ...»

I 4 Svolgimento del colloquio con la direzione scolastica e i docenti

Provate a fare così	Esempi
Chiarite che alla fine perseguite lo stesso interesse della direzione scolastica e i docenti.	«Per noi è importante che bambini e ragazzi si sentano a proprio agio. Durante la pausa devono potersi riposare e mangiare, in modo da rimettersi in forma per le lezioni ...»
Chiarite che fornite volentieri informazioni sulla vostra mensa.	«Sono felice che la direzione scolastica si interessi alla nostra mensa ...»
Mostrate che il vostro programma alimentare e quello pedagogico sono ben studiati e presentateli con argomenti oggettivi.	«Il team della mensa ha concordato un programma...» Oppure: «Per noi è importante che la pausa sia sufficientemente lunga da consentire a bambini e ragazzi di mangiare al loro ritmo e di non dover fare tutto di fretta.»
Spiegate come avete organizzato lo svolgimento del pasto.	La mensa è organizzata in modo che non ci siano lunghi tempi di attesa ...»
Riferitevi alle vostre osservazioni concrete e non su cose che avete sentito dire. Cercate soluzioni insieme alla direzione scolastica/ai docenti.	«I bambini e ragazzi della scuola X il giovedì arrivano da noi solo alle 13. Non riusciamo a spiegarci come mai e vorremmo parlarne con lei.»
Evitate di...	Dite invece...
...riferire informazioni o cose sentite dire durante il pranzo come «X mi racconta sempre che durante la lezione del professor Y i ragazzi fanno molto chiasso.»	«Una buona collaborazione con direzione scolastica e docenti è molto importante per noi. Quello che bambini e ragazzi raccontano a pranzo non viene raccontato fuori.»
...immischiarsi nelle lezioni e evitate commenti come «con l'insegnante X nell'ora di matematica i ragazzi sono molto sotto stress.»	«Se bambini e ragazzi durante il pranzo parlano di singoli docenti, ci teniamo fuori dal discorso e non interveniamo.»

I 5 Lista di controllo

Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti

Questa lista di controllo e il capitolo «Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti» nelle linee guida vi aiuteranno nella collaborazione con genitori, direzione scolastica e docenti.

Per lungo tempo mangiare insieme era considerata una delle attività più importanti della vita familiare, e in alcuni casi è ancora così. I genitori rimpiangono spesso il fatto di non poter pranzare con i figli, e di conseguenza ritengono fondamentale che essi si sentano a proprio agio quando consumano il pasto in mensa.

Visto che le mense sono spesso integrate nel contesto scolastico, è utile avere un dialogo anche con i docenti e con la direzione scolastica per favorire una visione comune di cosa significhi mangiare cibi sani e gustosi.

	È vero	non è vero
Collaborazione con i genitori		
Ai genitori di bambini e ragazzi nuovi viene fornita un'introduzione sul programma alimentare e su quello pedagogico. I figli sono presenti durante tale introduzione.		
Previa comunicazione, i genitori sono i benvenuti in ogni momento come ospiti a pranzo.		
Ai genitori dei nuovi bambini e ragazzi è stato chiesto se il figlio deve seguire una dieta prescritta dal medico oppure osservare determinate prescrizioni religiose relative ai pasti.		
Se necessario, per i genitori di lingua straniera viene messo a disposizione un mediatore (interculturale) e il compito di tradurre viene dato ai figli.		
Esiste una lista con i numeri di telefono o indirizzi e-mail dei genitori in modo che possano essere contattati anche a breve termine.		
Uno dei collaboratori della struttura diurna è disponibile come persona di contatto in caso di emergenza anche al di fuori degli orari di ricevimento fissi. Esiste un accordo che protegge la vita privata della persona di contatto.		
I comportamenti alimentari anomali (rifiuto prolungato o consumo di grandi quantità di cibo) vengono riconosciuti. Se ne parla in team e si elaborano possibilità di intervento con i genitori o con il bambino o il ragazzo interessato.		

È vero non
 è vero

Collaborazione con la direzione scolastica e i docenti

Vengono organizzati regolarmente colloqui con la direzione scolastica.

I propri programmi (alimentazione, pedagogia) vengono discussi con la direzione scolastica. Sono state chiarite le modalità con cui i docenti vengono informati su tali programmi.

Su richiesta, i docenti ottengono maggiori informazioni sui programmi alimentari. È stata nominata una persona di riferimento a tale proposito.

Ai docenti e alla direzione scolastica è richiesto di dare una volta l'anno un feedback sui programmi.

Ci si assicura che altri collaboratori della scuola, come per esempio pedagogisti educativi ed assistenti sociali, siano informati sui programmi.

Compilato in data: da:

Autrici

Ute Bender, Scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale FHNW, Alta scuola pedagogica, Salute e economia domestica

Thea Rytz, Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah

Cornelia Conrad Zschaber, RADIX Scuole in salute

Esther Jost/Charlotte Weidmann, Società Svizzera di Nutrizione SSN

Contatto: Cornelia Conrad Zschaber, conrad@radix.ch

Supporto professionale

Rete istruzione + salute Svizzera

Rete istruzione + casa Svizzera

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)

Specialisti attivi nel settore

FAPERT – Federazione delle associazioni di genitori della Svizzera romanda e del Ticino

Promozione della salute Svizzera

KibeSuisse Federazione svizzera delle strutture di accoglienza per l'infanzia

Green Fork Svizzera

LCH Associazione mantello delle insegnanti e degli insegnanti della Svizzera tedesca

QuinTaS, Alta scuola pedagogica di Zurigo

Responsabili degli asili nido, dei servizi di ristorazione, dell'ambiente, dei bambini e delle famiglie di diverse città e cantoni

VSLCH Associazione svizzera dei direttori scolastici

Documenti disponibili

Guida alle liste di controllo

Lista di controllo «[Organizzazione](#)»

Lista di controllo «[Pedagogia](#)»

Lista di controllo «[Pasti](#)»

Lista di controllo «[Sostenibilità](#)»

Lista di controllo «[Allergie e intolleranze](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con le aziende di catering](#)»

Lista di controllo «[Dialogo con genitori, direzione scolastica e docenti](#)»