



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



L'alimentazione dei bambini

Scheda informativa aggiornato 2024

Indice	Lato
Imparare da piccoli...	1
Esempio dei genitori	1
Peso corporeo sano – Bilancio energetico	2
L'alimentazione infantile corretta	2
L'alimentazione dei bambini – tengo a mente	5
Raccomandazioni alimentari per bambini di un anno	6
Raccomandazioni alimentari per bambini dai 2 ai 3 anni	7
Raccomandazioni alimentari per bambini dai 4 ai 6 anni	8
Raccomandazioni alimentari per bambini dai 7 ai 9 anni	9
Raccomandazioni alimentari per bambini dai 10 ai 12 anni	10
Fonti	11
Impressum	11

Imparare da piccoli...

La promozione della salute inizia già da piccoli. Nei primi anni vengono gettate le basi per uno stile di vita sano, sulle quali si potrà poi costruire da adulti. Già da bambini vengono così adottati valori e norme ambientali in correlazione con l'alimentazione e la salute che poi influenzeranno il comportamento (con il mangiare e il bere) e lo stile di vita nell'età adulta. Quindi: imparare da piccoli a favorire la salute!

Esempio dei genitori

Durante i primi anni di vita sono i genitori che decidono che cibo offrire ai loro piccoli. Con questa gamma di alimenti i bambini sviluppano poi il gusto e le preferenze. Il dolce è l'unica preferenza che i bambini si portano dalla nascita. Tutti gli altri gusti li impara. In questo contesto sono da esempio i genitori e le altre figure di riferimento. Cosa piace alla mamma, al papà, al fratello, alla nonna, alla maestra della scuola materna, ai maestri, ecc.? E cosa no? Quando si mangia cosa, e dove si mangia? Le esperienze alimentari dei primi anni rimangono: raramente vanno perse le preferenze dell'infanzia.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Peso corporeo sano – Bilancio energetico

I bambini hanno bisogno di energia per muoversi e per crescere. Il metabolismo funziona in fretta. Perciò, tenuto conto del loro peso, i bambini hanno bisogno di più energia degli adulti. Esempio: una bambina di 8 anni che pesa 25 kg ha bisogno di circa 1700 kcal; la sua mamma peserà forse 2 volte e $\frac{1}{2}$ questo peso, ma il suo fabbisogno è solo di 600 kcal in più.

Il bilancio energetico dovrebbe sempre essere equilibrato. Se l'apporto energetico equivale al fabbisogno del bambino, il bilancio energetico è equilibrato. Se per un lungo periodo il bambino mangia di più del necessario, il risultato sarà il sovrappeso. Mangiar meno del necessario porta al sottopeso.

Alimentazione e movimento vanno di pari passo. I bambini che sono sempre in movimento consumano più energia dei bambini che si muovono poco. I bambini dovrebbero essere attivi il più possibile. Si intendono le attività giornaliere e l'attività sportiva.

L'alimentazione infantile corretta

Dopo la primissima infanzia, vale a dire dopo il primo anno di vita e fino alla pubertà, è raccomandata, come per gli adulti, un'alimentazione variata e diversificata. Tutti gli alimenti sono permessi in giusta misura.

Oltre all'aria che respirano, gli esseri umani, sia piccoli che grandi hanno bisogno, per rimanere sani ed efficienti, per crescere e svilupparsi in modo ottimale sostanze delle diverse. Proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali, fibre alimentari e acqua sono vitali. Esse servono in quantità diverse. L'acqua intesa come liquido va assunta in abbondanza, mentre di vitamine e minerali ne bastano quantità minime. Per la salute sono pure importanti le sostanze dette secondarie, ovvero, quelle che conferiscono alle piante l'odore, il colore e l'aroma.

Il disco alimentare svizzero riassume i punti cardine di abitudini alimentari sane e attività fisica per i bambini fra i 4 e 12 anni.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Bere acqua

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



Mangiare verdura & frutta

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



Mangiare regolarmente

- Pasti distribuiti regolarmente durante la giornata aumentano l'efficienza e la concentrazione.
- Una colazione e/o uno spuntino mattutino equilibrati consentono di cominciare la giornata in modo ottimale.
- Spuntino mattutino e merenda completano i pasti principali e aiutano ad evitare di sgranocchiare di continuo.



Mangiare vario

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



Godere con tutti i sensi

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



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Sono necessari prodotti speciali per bambini?

Esistono innumerevoli prodotti creati per bambini, quali yogurt, muesli, salsicce, tartine, barrette. Piccole, pratiche porzioni, imballaggi allegri, colorati, magari con l'aggiunta di un giocattolo, sono invitanti per i bambini e le indicazioni relative a sostanze nutritive speciali lo sono per mamme e papà. La pubblicità di questi prodotti è basata sul loro contenuto di "sano latte", "preziose vitamine", "fibre alimentari utili" ecc. Non è possibile esprimere un giudizio generale sul valore nutritivo di questi cibi, sono troppo diversi fra loro. Una cosa si può dire: di regola i cibi per bambini sono cari, ma per niente necessari per offrire al bambino tutte le sostanze nutritive necessarie. Lo stesso scopo può essere raggiunto con i cibi normali. Vale la pena fare una verifica dei prodotti. Leggete l'elenco degli ingredienti che sono sempre indicati in ordine decrescente. Fate particolarmente attenzione ai grassi, a zucchero, miele e altri dolcificanti e fate un confronto con i prodotti "normali". Potreste scoprire che molti sono dei veri dolciumi, da trattare come tali.

I bambini possono nutrirsi in modo vegetariano?

Esistono diversi tipi di dieta vegetariana, che vanno giudicati in modo diverso. L'alimentazione latte vegetariana (senza carne/pesce ma con latte e latticini) oppure ovo-latto-vegetariana (senza carne/pesce ma con latte, latticini e uova) sono possibili per i bambini se l'alimentazione è molto variata e se sono presenti tutte le sostanze nutritive necessarie. Un'alimentazione vegetariana per il bambino è possibile solo se il consumo di latte e latticini è sufficiente e se per il resto il piano alimentare è corretto, in modo da evitare carenze di proteine, vitamina B12, ferro, acidi grassi omega-3 o altre sostanze nutritive.

L'alimentazione vegana esclude tutti gli alimenti di origine animale, quindi oltre alla carne ed al pesce anche il latte, latticini, uova, miele ecc. Questo tipo di alimentazione non è raccomandabile, poiché vi è il pericolo di gravi carenze e di danni alla salute. Se si intende comunque seguire questo regime alimentare per il proprio figlio, è assolutamente necessario sottoporlo a controlli medici regolari, ricevere una consulenza nutrizionale (per gli indirizzi, vedere a

pag. 11) da parte di uno specialista qualificato e integrare l'alimentazione con vitamina B12 e altre eventuali sostanze nutritive.

L'alimentazione deve essere un piacere

Insieme ai buoni proponenti per una sana alimentazione ci vogliono gioia e piacere nel mangiare. I bambini non giudicano il cibo in base al suo valore per la salute, vogliono gustarlo con tutti i sensi: aspetto, gusto e profumo sono molto importanti.

Anche i bambini più grandi non mettono in prima linea l'aspetto salute – per loro sono più importanti l'efficienza fisica o psichica, fitness, bell'aspetto. Ai bambini non interessa un'alimentazione "teoricamente sana", essi vogliono cibi variati, pieni di fantasia, magari una volta anche "fast food".

Anche la salute dei denti è importante

Si consiglia di limitare il consumo di zucchero nel contesto di un pasto principale ed in seguito di lavare i denti. Se si gustano dolci fra i pasti, preferire allora dolci „amici dei denti".

Consigli per genitori

- Mangiare insieme il più spesso possibile – la tavola familiare è molto di più che un'occasione per mangiare.
- Fare in modo che l'atmosfera a tavola sia piacevole e coinvolgere i bambini nella conversazione.
- Tenere conto dei desideri dei bambini per la pianificazione dei menu, ma non dimenticare di inserire anche i propri menu. Con delle "regole di un gioco" prestabilite e dei compromessi saranno presenti sia la gioia nel mangiare che le sostanze nutritive importanti.
- Non fare del cibo un mezzo di pressione (minaccia o castigo) – ma nemmeno di compenso o consolazione. Il bambino potrebbe imparare modelli di comportamento sbagliati che poi lo accompagnano fino nell'età adulta (es. un dolce quale compenso per una prestazione, ecc).
- Rispettare il fatto che il bambino possa sentirsi sazio; i bambini devono imparare a fare affidamento al loro senso di sazietà e non vanno costretti a finire sempre il piatto.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

- Il bambino deve partecipare il più spesso possibile alla pianificazione dei menu, all'acquisto e alla preparazione dei cibi.
- Organizzare l'alimentazione in modo fantasioso, variato e avvincente. I bambini vogliono godere il cibo con tutti i sensi.
- Offrire ripetutamente cibi inabituali e non lasciarsi scoraggiare se la prima volta il bambino non è entusiasta. I bambini mangiano volentieri ciò a cui sono abituati, inoltre nei bambini il gusto percepito è oggetto di grandi variazioni.
- Importante: i genitori e altre figure di riferimento devono servire da esempio per quello che si aspettano dai bambini. I bambini imparano di più con l'esempio che con regole e proibizioni.
- Le quantità consumate dai bambini possono spesso variare di molto. Talvolta mangiano di più, talvolta meno. Cambiano anche spesso le loro preferenze. Se il piano alimentare è variato ed equilibrato, se i bambini crescono sani ed efficienti e non sono sottopeso o sovrappeso, non vi è alcun motivo di apprensione.

L'alimentazione del bambino – tengo a mente

- Imparare presto a vivere sani.
- Bere acqua.
- Mangiare verdura & frutta.
- Mangiare regolarmente.
- Mangiare vario.
- Godere con tutti i sensi.
- Genitori ed educatori devono dare il buon esempio.

Nelle pagine seguenti troverete:

Raccomandazioni alimentari per bambini di un anno

Raccomandazioni alimentari per bambini dai 2 ai 3 anni

Raccomandazioni alimentari per bambini dai 4 ai 6 anni

Raccomandazioni alimentari per bambini dai 7 ai 9 anni

Raccomandazioni alimentari per bambini dai 10 ai 12 anni



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Raccomandazioni alimentari per bambini di un anno

Le seguenti raccomandazioni garantiscono un apporto sufficiente di energia, sostanze nutritive e protettive nel contesto di un'alimentazione variata ed equilibrata. Le quantità e porzioni consigliate coprono i fabbisogni dei bambini di un anno di energia e di sostanze nutritive, ma valgono soltanto come valori medi, siccome i fabbisogni individuali sono variabili in funzione dell'altezza e dalle attività corporee dei bambini. Inoltre le raccomandazioni non sono da coprire giornalmente ma sono da intendere per un lungo termine, per esempio per una settimana. Un'eccezione è l'apporto raccomandato di liquidi che deve essere coperto giornalmente.

Bevande

Bere 6 dl al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p.es. acqua del rubinetto, acqua minerale (senza o con poco gas), tisane alla frutta o alle erbe senza zucchero.

Frutta e verdura

Aussumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura (1 porzione = 40 g) e 2 porzioni di frutta (1 porzione = 60 g).

Una porzione al giorno può essere sostituita da 1 dl di succo di verdura o frutta di non zuccherato.

Cereali e patate

Assumerne 3-4 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

1 porzione corrisponde a*:

40 g di pane/pasta (p.es. pasta per pizza) o

30 g di leguminose** (peso a secco) o

120 g di patate o

25 g di cracker svedesi / cracker integrali / fiocchi / farina / pasta / riso / mais / altri cereali in chicchi (peso a secco).

Latticini

Assumere 3 porzioni al giorno di latticini.

1 porzione corrisponde a:

1 dl di latte o

100 g di yogurt / quark / fiocchi di latte / altri latticini o

15 g di formaggio semiduro/duro o

30 g di formaggio a pasta molle.

Legumi, uova, carne e altri

1 porzione al giorno di un alimento ricco di proteine.

Nell'arco di una settimana variare tra i diversi alimenti proteici: legumi, tofu,

uova, carne, pesce e altri.

1 porzione corrisponde a:

30 g di carne, pollame, pesce, uova, tofu e altri o

30 g di legumi o

1 porzione di formaggi*** o quark***.

Frutta oleaginosa e semi

1 cucchiaino di frutta oleaginosa o semi tritati e non salati (p. es. noci, nocciole, semi di lino, semi di girasole).

Oli e grassi

Assumere 2 cucchiaini al giorno (circa 10 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza. Inoltre, possono essere utilizzati con moderazione burro, margarina, panna, ecc. (circa 1 cucchiaino = 5 g al giorno).

Bevande zuccherate, dolci e snack salati

Al giorno consumare al massimo 1 piccolo dolcetto o snack, p. es. 1 riga di cioccolato, 3 biscotti petit beurre, 1 piccola pallina di gelato, 1 manciata (del bambino) di patatine (Chips) o mezzo bicchiere di bibita dolce (1 dl). Nessuna bibita contenente alcol o caffeina (p. es. Coca, tè freddo o caffè)!

* Le quantità possono variare notevolmente in base al fabbisogno individuale, il senso di fame e l'attività fisica del bambino.

** I legumi, come lenticchie, ceci o fagioli rossi, rientrano nel gruppo «Legumi, uova, carne e altri» per via del loro elevato tenore di proteine. Oltre alle proteine contengono molto amido, per cui possono costituire un'ottima alternativa agli alimenti ricchi di amido.

*** In aggiunta alle 3 porzioni raccomandate di latte o latticini.



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione

Raccomandazioni alimentari per bambini dai 2 ai 3 anni

Le seguenti raccomandazioni garantiscono un apporto sufficiente di energia, sostanze nutritive e protettive nel contesto di un'alimentazione variata ed equilibrata. Le quantità e porzioni consigliate coprono i fabbisogni dei bambini dai 2 ai 3 anni di energia e di sostanze nutritive, ma valgono soltanto come valori medi, siccome i fabbisogni individuali sono variabili in funzione dell'altezza e dalle attività corporee dei bambini. Inoltre le raccomandazioni non sono da coprire giornalmente ma sono da intendere per un lungo termine, per esempio per una settimana. Un'eccezione è l'apporto raccomandato di liquidi che deve essere coperto giornalmente.

Bevande

Bere 7 dl al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p.es. acqua del rubinetto, acqua minerale (senza o con poco gas), tisane alla frutta o alle erbe senza zucchero.

Frutta e verdura

Aussumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura (1 porzione = 50 g) e 2 porzioni di frutta (1 porzione = 75 g).

Una porzione al giorno può essere sostituita da 1 dl di succo di verdura o di frutta non zuccherato.

Cereali e patate

Assumerne 3-4 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

1 porzione corrisponde a*:

45 g di pane / pasta (p.es. pasta per pizza) o

35 g di leguminose** (peso a secco) o

140 g di patate o

30 g di cracker svedesi / cracker integrali / fiocchi / farina / pasta / riso / mais / altri cereali in chicchi (peso a secco).

Latticini

Assumere 3-4 porzioni al giorno di latticini.

1 porzione corrisponde a:

1 dl di latte o

100 g di yogurt / quark / fiocchi di latte / altri latticini o

15 g di formaggio semiduro/duro o

30 g di formaggio a pasta molle.

Legumi, uova, carne e altri

1 porzione al giorno di un alimento ricco di proteine. Nell'arco di una settimana variare tra i diversi alimenti proteici: legumi, tofu,

uova, carne, pesce e altri.

1 porzione corrisponde a:

50 g di carne, pollame, pesce, uova, tofu e altri o

35 g di legumini o

1 porzione di formaggi*** o quark***.

Frutta oleaginosa e semi

1 cucchiaino di frutta oleaginosa o semi tritati e non salati (p. es. noci, nocciole, semi di lino, semi di girasole).

Oli e grassi

Assumere 3 cucchiaini al giorno (circa 15 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza. Inoltre, possono essere utilizzati con moderazione burro, margarina, panna, ecc. (circa 1 cucchiaino = 5 g al giorno).

Bevande zuccherate, dolci e snack salati

Al giorno consumare al massimo 1 piccolo dolcetto o snack, p. es. 1 riga di cioccolato, 3 biscotti petit beurre, 1 piccola pallina di gelato, 1 piccola manciata (20 g) di patatine (Chips) o mezzo bicchiere di bibita dolce (1-2 dl). Nessuna bibita contenente alcol o caffeina (p. es. Coca, tè freddo o caffè)!

* Le quantità possono variare notevolmente in base al fabbisogno individuale, il senso di fame e l'attività fisica del bambino.

** I legumi, come lenticchie, ceci o fagioli rossi, rientrano nel gruppo «Legumi, uova, carne e altri» per via del loro elevato tenore di proteine. Oltre alle proteine contengono molto amido, per cui possono costituire un'ottima alternativa agli alimenti ricchi di amido.

** In aggiunta alle 3 porzioni raccomandate di latte o latticini.



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione

Raccomandazioni alimentari per bambini dai 4 ai 6 anni

Le seguenti raccomandazioni garantiscono un apporto sufficiente di energia, sostanze nutritive e protettive nel contesto di un'alimentazione variata ed equilibrata. Le quantità e porzioni consigliate coprono i fabbisogni dei bambini dai 4 ai 6 anni di energia e di sostanze nutritive, ma valgono soltanto come valori medi, siccome i fabbisogni individuali sono variabili in funzione dell'altezza e dalle attività corporee dei bambini. Inoltre le raccomandazioni non sono da coprire giornalmente ma sono da intendere per un lungo termine, per esempio per una settimana. Un'eccezione è l'apporto raccomandato di liquidi che deve essere coperto giornalmente.

Bevande

Bere 8 dl al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p.es. acqua del rubinetto, acqua minerale (senza o con poco gas), tisane alla frutta o alle erbe senza zucchero.

Frutta e verdura

Aussumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura (1 porzione = 70 g) e 2 porzioni di frutta (1 porzione = 100 g).

Una porzione al giorno può essere sostituita da 1-1,5 dl di succo di verdura o di frutta non zuccherato.

Cereali e patate

Assumerne 3-4 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

1 porzione corrisponde a*:

50 g di pane/pasta (p.es. pasta per pizza) o

40 g di leguminose** (peso a secco) o

180 g di patate o

40 g di cracker svedesi / cracker integrali / fiocchi / farina / pasta / riso / mais / altri cereali in chicchi (peso a secco).

Latticini

Assumere 3-4 porzioni al giorno di latticini.

1 porzione corrisponde a:

1 dl di latte o

100 g di yogurt / quark / fiocchi di latte / altri latticini o

15 g di formaggio semiduro/duro o

30 g di formaggio a pasta molle.

Legumi, uova, carne e altri

1 porzione al giorno di un alimento ricco di proteine.

Nell'arco di una settimana variare tra i diversi alimenti proteici: legumi, tofu,

uova, carne, pesce e altri.

1 porzione corrisponde a:

50 g di carne, pollame, pesce, uova, tofu e altri o

40 g di legumi o

1 porzione di formaggi*** o quark***.

Frutta oleaginosa e semi

1 piccola manciata al giorno (20 g) di frutta oleaginosa o semi non salati (p. es. noci, nocciole, semi di lino, semi di girasole).

Oli e grassi

Assumere 4 cucchiaini al giorno (circa 20 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza. Inoltre, possono essere utilizzati con moderazione burro, margarina, panna, ecc. (circa 1 cucchiaino = 5 g al giorno).

Bevande zuccherate, dolci e snack salati

Al giorno consumare al massimo 1 piccolo dolcetto o snack, p. es. 1 riga di cioccolato, 3 biscotti petit beurre, 1 piccola pallina di gelato, 1 piccola manciata (20 g) di patatine (Chips) o 1 bicchiere di bibita dolce (2 dl). Bibite contenenti caffeina (Cola, tè freddo, caffè) non sono adatte ai bambini. Nessuna bibita contenente alcol!

* Le quantità possono variare notevolmente in base al fabbisogno individuale, il senso di fame e l'attività fisica del bambino.

** I legumi, come lenticchie, ceci o fagioli rossi, rientrano nel gruppo «Legumi, uova, carne e altri» per via del loro elevato tenore di proteine. Oltre alle proteine contengono molto amido, per cui possono costituire un'ottima alternativa agli alimenti ricchi di amido.

*** In aggiunta alle 3 porzioni raccomandate di latte o latticini.



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione

Raccomandazioni alimentari per bambini dai 7 ai 9 anni

Le seguenti raccomandazioni garantiscono un apporto sufficiente di energia, sostanze nutritive e protettive nel contesto di un'alimentazione variata ed equilibrata. Le quantità e porzioni consigliate coprono i fabbisogni dei bambini dai 7 ai 9 anni di energia e di sostanze nutritive, ma valgono soltanto come valori medi, siccome i fabbisogni individuali sono variabili in funzione dell'altezza e dalle attività corporee dei bambini. Inoltre le raccomandazioni non sono da coprire giornalmente ma sono da intendere per un lungo termine, per esempio per una settimana. Un'eccezione è l'apporto raccomandato di liquidi che deve essere coperto giornalmente.

Bevande

Bere 9 dl al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p.es. acqua del rubinetto, acqua minerale (senza o con poco gas), tisane alla frutta o alle erbe senza zucchero. Nessuna bibita contenente caffeina o alcol.

Frutta e verdura

Aussumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura (1 porzione = 70 g) e 2 porzioni di frutta (1 porzione = 110 g).

Una porzione al giorno può essere sostituita da 1-1,5 dl di succo di verdura o di frutta non zuccherato.

Cereali e patate

Assumerne 3-4 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

1 porzione corrisponde a*:

65 g di pane/pasta (p.es. pasta per pizza) o

50 g di leguminose** (peso a secco) o

220 g di patate o

45 g di cracker svedesi / cracker integrali / fiocchi / farina / pasta / riso / mais / altri cereali in chicchi (peso a secco).

Latticini

Assumere 2-3 porzioni al giorno di latticini.

1 porzione corrisponde a:

2 dl di latte o

150-200 g di yogurt / quark / fiocchi di latte / altri latticini o

30 g di formaggio semiduro/duro o

60 g di formaggio a pasta molle.

Legumi, uova, carne e altri

1 porzione al giorno di un alimento ricco di proteine. Nell'arco di una settimana variare tra i diversi alimenti proteici: legumi, tofu,

uova, carne, pesce e altri.

1 porzione corrisponde a:

75 g di carne, pollame, pesce, tofu e altri o

2 uova o

50 g di leguminose o

1 porzione di formagge*** o quark***.

Frutta oleaginosa e semi

1 piccola manciata al giorno (20 g) di frutta oleaginosa o semi non salati (p. es. noci, nocciole, semi di lino, semi di girasole).

Oli e grassi

Assumere 4 cucchiaini al giorno (circa 20 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza. Inoltre, possono essere utilizzati con moderazione burro, margarina, panna, ecc. (circa 1-2 cucchiaini = 5-10 g al giorno).

Bevande zuccherate, dolci e snack salati

Al giorno consumare al massimo 1 piccolo dolcetto o snack, p. es. 1 riga di cioccolato, 3 biscotti petit beurre, 1 piccola pallina di gelato, 1 piccola manciata (20 g) di patatine (Chips) o 1 bicchiere di bibita dolce (2 dl). Bibite contenenti caffeina (Cola, tè freddo, caffè) non sono adatte ai bambini. Nessuna bibita contenente alcol!

* Le quantità possono variare notevolmente in base al fabbisogno individuale, il senso di fame e l'attività fisica del bambino

** I legumi, come lenticchie, ceci o fagioli rossi, rientrano nel gruppo «Legumi, uova, carne e altri» per via del loro elevato tenore di proteine. Oltre alle proteine contengono molto amido, per cui possono costituire un'ottima alternativa agli alimenti ricchi di amido.

*** In aggiunta alle 3 porzioni raccomandate di latte o latticini.



Raccomandazioni alimentari per bambini dai 10 ai 12 anni

Le seguenti raccomandazioni garantiscono un apporto sufficiente di energia, sostanze nutritive e protettive nel contesto di un'alimentazione variata ed equilibrata. Le quantità e porzioni consigliate coprono i fabbisogni dei bambini dai 10 ai 12 anni di energia e di sostanze nutritive, ma valgono soltanto come valori medi, siccome i fabbisogni individuali sono variabili in funzione dell'altezza e dalle attività corporee dei bambini. Inoltre le raccomandazioni non sono da coprire giornalmente ma sono da intendere per un lungo termine, per esempio per una settimana. Un'eccezione è l'apporto raccomandato di liquidi che deve essere coperto giornalmente.

Bevande

Bere 1 litro al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p.es. acqua del rubinetto, acqua minerale (senza o con poco gas), tisane alla frutta o alle erbe senza zucchero.

Frutta e verdura

Aussumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura (1 porzione = 80 g) e 2 porzioni di frutta (1 porzione = 120 g).

Una porzione al giorno può essere sostituita da 2 dl di succo di verdura o di frutta non zuccherato.

Cereali e patate

Assumerne 3-4 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

1 porzione corrisponde a*:

100 g di pane/pasta (p.es. pasta per pizza) o

65 g di leguminose** (peso a secco) o

270 g di patate o

60 g di cracker svedesi / cracker integrali / fiocchi / farina / pasta / riso / mais / altri cereali in chicchi (peso a secco).

Latticini

Assumere 3 porzioni al giorno di latticini.

1 porzione corrisponde a:

2 dl di latte o

150-200 g di yogurt / quark / fiocchi di latte / altri latticini o

30 g di formaggio semiduro/duro o

60 g di formaggio a pasta molle.

Legumi, uova, carne e altri

1 porzione al giorno di un alimento ricco di proteine. Nell'arco di una settimana variare tra i diversi alimenti proteici: legumi, tofu,

uova, carne, pesce e altri.

1 porzione corrisponde a:

90 g di carne, pollame, pesce, tofu e altri o

2-3 uova o

65 g di leguminose o

1 porzione di formaggie*** o quark***.

Frutta oleaginosa e semi

1 piccola manciata al giorno (20 g) di frutta oleaginosa o semi non salati (p. es. noci, nocciole, semi di lino, semi di girasole).

Oli e grassi

Assumere 4 cucchiaini al giorno (circa 20 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza. Inoltre, possono essere utilizzati con moderazione burro, margarina, panna, ecc. (circa 2 cucchiaini = 10 g al giorno).

Bevande zuccherate, dolci e snack salati

Al giorno consumare al massimo 1 piccolo dolcetto o snack, p. es. 1 riga di cioccolato, 3 biscotti petit beurre, 1 piccola pallina di gelato, 1 piccola manciata (20 g) di patatine (Chips) o 1 bicchiere di bibita dolce (2 dl). Bibite contenente caffeina per es. tè freddo o Coca consumare soltanto eccezionalmente. Nessuna bibita contenente alcol!

* Le quantità possono variare notevolmente in base al fabbisogno individuale, il senso di fame e l'attività fisica del bambino.

** I legumi, come lenticchie, ceci o fagioli rossi, rientrano nel gruppo «Legumi, uova, carne e altri» per via del loro elevato tenore di proteine. Oltre alle proteine contengono molto amido, per cui possono costituire un'ottima alternativa agli alimenti ricchi di amido.

*** In aggiunta alle 3 porzioni raccomandate di latte o latticini.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Fonti

- Società Svizzera di Nutrizione SSN, Uffi cio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV: Raccomandazioni nutrizionali svizzere, 2024
- Cremer M, Laimbacher J. Ernährung von Schulkindern. 1. Auflage. Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2008.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung FKE, Dortmund: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost optimiX. Dortmund, 2009.
- Eidgenössische Ernährungscommission. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK.
- Zürich: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2015.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, 2020. www.blv.admin.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie: Empfehlungen für die Kleinkindernährung, 2017. www.swiss-paediatrics.org.

Ulteriori informazioni

- Informazioni e documenti sul disco alimentare svizzero www.sge-ssn.ch/disco
- Opuscolo «Consigli per uno spuntino intelligente» www.sge-ssn.ch/documentazione
- <https://bimbiatavola.ch/>

Impressum

© **Società Svizzera di Nutrizione SSN, versione aggiornata 2024**

Tutte le informazioni pubblicate in questi fogli informativi possono venir liberamente utilizzate con indicazione della fonte.



sge-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista sull'alimentazione

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Shop online

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Materiale informativo

www.sge-ssn.ch/documentazione



sge-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.