Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata



Fourchette verte

bambini piccoli (da 1 a 4 anni)

Parte specifica

Contenuti

1 Cos'è il marchio Fourchette verte per i bambini piccoli? 2
2 Criteri richiesti per il marchio Fourchette verte bambini piccoli 3
3 Porzioni raccomandate 4
4 Elaborazione di menu equilibrati 6
Allegati – Griglia dei menu Fourchette verte per i bambini piccoli 7

N.B. : le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN contemplano l'alimentazione (dieta) dell'intera giornata, mentre quelle di Fourchette verte variano a seconda del numero di pasti serviti durante l'arco della giornata (declinazione del marchio). Si riferiscono dunque ad un pasto unico oppure ad una giornata intera (affiliazioni). Le due organizzazioni collaborano con l'obiettivo di migliorare l'alimentazione della popolazione e i loro principi sono concordanti.

Foto di : Promozione Salute Svizzera, Istock

Fourchette verte Svizzera • www.fourchetteverte.ch
Con il sostegno di Promozione Salute Svizzera e dei Cantoni

ottobre 2026

1. Cos'è il marchio Fourchette verte bambini piccoli?

Si tratta di un adattamento del marchio Fourchette verte per le strutture che servono i pasti ed eventualmente la colazione e gli spuntini ai bambini di età compresa tra 1 e 4 anni.

I criteri Fourchette verte per i bambini piccoli sono i seguenti :

- proporre menu e spuntini variati ed equilibrati;
- offrire i pasti in un ambiente sano, rispettando la legislazione in materia di igiene ed effettuando la raccolta differenziata dei rifiuti.

I criteri concernenti le aree riservate ai fumatori e le bibite senz'alcol non sono contemplati nel marchio Fourchette verte per i bambini piccoli.

Ciascun capo cucina o direttore[1] della struttura che ospita bambini al di sotto dei 4 anni può richiedere il marchio Fourchette verte per i bambini piccoli, compilando il formulario «Richiesta del marchio e adesione a Fourchette verte Ticino» (www.fourchetteverte.ch) e inviando 4 settimane di menu (vedi pag. 7).

Fourchette verte - Ama terra

La declinazione «Fourchette verte – Ama terra bambini piccoli» può essere richiesta in diversi cantoni. Questo profilo costituisce una garanzia per lo sviluppo sostenibile in aggiunta ai criteri nutrizionali. Verificate con la vostra sezione cantonale.

Alimentazione nel corso del primo anno di vita

Il marchio non riguarda i lattanti e i bambini nel primo anno di vita. I consigli sull'allattamento e lo svezzamento durante questo periodo sono in generale forniti dai pediatri, le ostetriche, le dietiste o le consulenti per l'allattamento.

In ogni sezione cantonale di Fourchette verte, i professionisti[1] (laureati in nutrizione e dietetica) possono, previo colloquio, essere disponibili a parlare con voi di argomenti legati all'alimentazione nell'ambito della formazione impartita al personale di cucina o ai collaboratori.

Osservazioni generali

La frequenza e le porzioni raccomandate si basano sulle raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN.

Queste quantità permettono di coprire una parte del fabbisogno teorico. Le quantità realmente consumate dai bambini dipendono dalla loro fame, dalla loro sazietà e soprattutto dalla fase dello sviluppo del comportamento alimentare nella quale si trovano.

La SSN ha redatto delle schede informative concernenti l'alimentazione dei bambini[2].

Il rifiuto e la neofobia

Sono state formulate diverse ipotesi per spiegare perché i bambini rifiutano di assaggiare alcuni alimenti [3]:

- la paura della novità, detta neofobia. Stadio normale dello sviluppo del comportamento alimentare del bambino, questo periodo è particolarmente presente tra i 2 e i 10 anni. Si traduce in alcune tendenze quali : scegliere accuratamente il cibo in una preparazione contenente più alimenti, esaminare gli alimenti, storcere il naso, girare e rigirare l'alimento con la forchetta, rifiutare l'alimento senza averlo assaggiato. L'aspetto dell'alimento svolge un ruolo fondamentale nella sua accettazione in quanto il bambino ha più difficoltà rispetto all'adulto ad andare oltre il giudizio visivo.
- il ricordo di un sapore spiacevole : alimenti piccanti, acidi o di una consistenza poco apprezzata.

La familiarizzazione

L'esposizione ad un'alimentazione diversificata permette al bambino di familiarizzare con gli alimenti che generalmente rifiuta. Descriverli, parlare della loro provenienza, assaggiarli, parlare del gusto apprezzato o meno, presentarli loro più volte sotto la stessa forma sono mezzi per introdurre cibi che fanno paura, che disgustano o che sono un pretesto per esprimere un'opposizione.

Si possono ad esempio combinare alimenti molto ben accettati con alimenti poco o non ancora conosciuti, nonché introdurre nuovi alimenti in varie forme.

[1] L'uso del sostantivo maschile o femminile è valido anche per il sesso opposto (vale per tutto il documento).

[2] Schede informative per l'alimentazione dei bambini al link http://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/giovani-e-anziani/bambini/

[3] Jaquet Muriel, Laimbacher Josef, L'alimentation de l'enfant en âge préscolaire, Berna : Ed. Società Svizzera di Nutrizione SSN 2010 (2a edizione aggiornata)

2. Criteri richiesti per il marchio Fourchette verte bambini piccoli

Porzioni giornaliere

	colazione pranzo 2 spuntini	colazione pranzo 1 spuntino	pranzo 1 o 2 spuntini
verdura e frutta	minimo 4, di cui almeno 1 cruda, possibilmente a pranzo	minimo 3, di cui almeno 1 cruda, possibilmente a pranzo	minimo 3, di cui almeno 1 cruda, possibilmente a pranzo
farinacei[4]	minimo 2, di cui 1 a colazione e 1 a pranzo	minimo 2, di cui 1 a colazione e 1 a pranzo	minimo 1 a pranzo
latticini[4]	2-3	2-3	1-2
tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti di proteine vegetali, formaggio, carne, pesce, uova[4]	1	1	1
pietanze grasse[4]	0–1 al giorno e massimo 3 volte a settimana	0–1 al giorno e massimo 3 volte a settimana	0–1 al giorno e massimo 3 volte a settimana
pietanze zuccherate[4]	0-2	0-2	0-1

Complemento specifico del marchio Fourchette verte per i bambini piccoli rispetto ai criteri generali del marchio Fourchette verte (vedi capitolo 2, parte generale):

- La bibita a tavola è l'acqua, eventualmente accompagnata da uno spicchio di limone (oppure tisane fatte in casa non zuccherate).
- Le bevande zuccherate così come le bevande light non sostituiscono altre bevande. Per questo motivo quest'ultime saranno proposte solo in occasioni eccezionali come feste o compleanni.
- 1 dl di succo di verdura o di frutta (100% succo puro) può sostituire la frutta o la verdura cruda al massimo 1 volta al giorno, al mattino o a merenda.
- Per raggiungere la quantità di verdure raccomandata, quando si serve l'insalata verde bisogna accompagnarla con delle altre verdure cotte o crude.
- La frutta secca può essere servita occasionalmente al posto della frutta ma al massimo una volta al giorno.
- Il dessert deve essere prevalentemente un frutto crudo o cotto o un latticino.
- Le saliere e altri condimenti (Aromat, ketchup, Maggi, ecc.) non devono essere a disposizione sul tavolo.
- Il vino o altre bevande alcoliche non devono essere aggiunte alle pietanze durante la loro preparazione.
- La carne e il pollame sono proposti al massimo 2-3 volte a settimana, inclusi gli affettati per i quali si ricorda che la frequenza massima è di 2 volte al mese.
- I menu a base di pesce sono proposti 1-4 volte al mese; a seconda della priorità scelta: l'aspetto della sostenibilità o i criteri nutrizionali.
- Nel caso in cui il formaggio fosse proposto come alimento proteico principale del pasto, le quantità indicate a pagina 4 possono essere raddoppiate.
- I cereali integrali e i farinacei ricchi di fibre sono da privilegiare. Su 5 pranzi consecutivi proporre 4 farinacei diversi. Almeno una volta alla settimana utilizzare un alimento ad alto contenuto di fibre, come pasta integrale, riso integrale, avena o legumi.[5]
- I legumi sono proposti almeno due volte al mese. Possono essere inclusi sia come parte di un pasto che come spuntino.



[4] Esempi nella parte generale, allegati da 1 a 3

[5] Un prodotto ad alto contenuto di fibre è definito nell'Ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari come un alimento che contiene almeno 6 g di fibre per 100 g (RS 817.022.16, stato 1.07.2020).

3. Porzioni raccomandate

Le raccomandazioni per l'equilibrio quantitativo dei menu Fourchette verte bambini piccoli differiscono in funzione della fascia di età. Le porzioni raccomandate si riferiscono alle quantità a peso crudo.

Colazione

Alimenti e/o bibite	1 anno	2 - 4 anni
frutta cruda	60 g	75 g
farinacei : pane integrale, fette biscottate, biscotti, fiocchi di cereali	25-40 g	30 – 45 g
	Queste quantità possono variare sensibilmente a secondo del fabbisogno individuale, la fame del bambino e l'attività fisica praticata.	
latte o yogurt, quark, formaggio fresco con al max. il 6% di grassi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle)	1 dl 100 g 15 g / 30 g	1 dl 100 g 15 g / 30 g
burro	5 g	5 g
miele, marmellata, confettura alla frutta, ecc.	0 – 10 g	10 – 15 g

Pranzo

Alimenti e/o bibite	1 anno	2 - 4 anni
verdure crude (insalate) e/o cotte	40 g	50 g
pasta, riso, cereali (preferibilmente integrali) o legumi o patate e/o pane (integrale)	25 g 30g 120 g mezza fetta	30 g 35g 140 g 1 fetta
	Queste quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e l'attività fisica praticata.	
tofu, tempeh, seitan naturale e altre fonti di proteine vegetali o legumi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle/ fresco con massimo 6% di grassi) o carne, pollame, pesce, crostacei o uova	30 g 30 g 15 g / 30 g / 100 g 25 g mezzo uovo	50 g 35 g 15 g / 30 g / 100 g 35 g mezzo uovo
oli secondo le raccomandazioni	5 g	5 g
frutta cruda o cotta o dessert a base di latte (a seconda dello spuntino pomeridiano)	60 g 100 g	75 g 100 g

È importante che i bambini, indipendentemente dalla loro età, bevano regolarmente.
Al riguardo possono essere formulate le seguenti raccomandazioni:

bibite – priorità : acqua	6 dl al giorno	7 dl al giorno

- Nell'elaborazione dei menu vegetariani, variare le fonti di proteine: legumi (lenticchie, ceci, ecc) tofu, tempeh, seitan naturale, altre fonti di proteine vegetali, formaggio, uova.
- Per un secondo piatto e una porzione più generosa a pranzo, privilegiare frutta e verdure oppure i farinacei.
- Incoraggiare il bambino ad assaggiare ciascun piatto, anche in piccola quantità, al fine di favorire lo sviluppo del suo gusto.
- Le dimensioni delle porzioni devono essere adattate tenendo conto dello spreco alimentare.

Spuntini

Gli spuntini di buona qualità, composti da frutta, verdure, latticini e/o farinacei, sono serviti tra i pasti per equilibrare i menu. Un bambino che ha mangiato a sufficienza durante il pasto principale non ha sempre bisogno di uno spuntino.

Le pause scandiscono la mattinata, il pomeriggio e svolgono anche un ruolo sociale. Non sono necessariamente sinonimo di pasto o spuntino. Durante questi momenti possono anche essere proposte delle attività fisiche.

Lo spuntino della mattina

Alimenti e/o bibite	1 anno	2 - 4 anni
frutta o verdura	60 g	75 g
farinacei senza zuccheri e senza grassi aggiunti: pane integrale, pagnotta, gallette di cereali ad alto contenuto di fibre, ecc.	In piccole quantità ed in aggiunta alla colazione a seconda dell'età, l'appetito e l'attività fisica praticata dal bambino. Alcuni bambini non ne hanno bisogno.	
latticini al naturale: latte, quark, yogurt con o senza frutta fresca, cottage cheese, ecc.		

La merenda

La merenda è un pasto importante poiché fornisce energia tra il pranzo e la cena, un intervallo di tempo che può durare anche 7 o 8 ore.

A seconda dell'età e dell'attività fisica praticata dal bambino si compone di 1 o 2 alimenti e di 1 bibita.

Alimenti e/o bibite	1 anno	2 - 4 anni
frutta o verdura, cruda o cotta	60 g	75 g
farinacei senza zuccheri aggiunti: pane integrale, pane croccante, pagnotta, ecc. farinacei con zuccheri aggiunti: panini dolci, cereali, alcuni biscotti (barchette alla frutta, ecc.) farinacei grassi e zuccherati: biscotti, cake, madeleine, torte, ecc.	25-40 g	30-45 g
latte o yogurt, quark, o dessert a base di latte, formaggio fresco con massimo 6% di grassi o formaggio (a pasta dura/a pasta molle)	1 dl 100 g 100 g 15 g / 30 g	1 dl 100 g 100 g 15 g / 30 g

Una pietanza zuccherata può essere integrata allo spuntino, a condizione che la frequenza massima di prodotti zuccherati sia rispettata nell'arco della giornata.
Idee creative per spuntini e merende e consigli in 10 lingue sono disponibili al seguente link:
https://www.sge-ssn.ch/it/educazione/alimentazione-a-scuola/spuntino/.



Referenza: Raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch

4. Elaborazione dei menu equilibrati

Come procedere?

- Utilizzare lo schema dei pasti e degli spuntini (qui di seguito) oltre alla tabella delle frequenze raccomandate e delle porzioni quotidiane (vedi capitoli 2 e 3).
- Variare gli alimenti per ciascuna categoria oltre ai metodi di cottura, privilegiando i prodotti di stagione.
- Considerare che il piacere di mangiare è una componente indispensabile di un'alimentazione equilibrata. È per questo motivo che la presentazione degli alimenti, i colori, le consistenze, gli odori ed i sapori degli alimenti così come la decorazione dei piatti sono importanti affinché il pasto sia apprezzato dal bambino che acquisisce il piacere di mangiare.

Schema esempio di pasti e spuntini equilibrati

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
colazione e spuntino della mattina	acqua/tisana frutta o verdura cruda o succo farinaceo latticino burro marmellata/miele				
pranzo settimana 1	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo pollame frutta cruda	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo integrale legumi latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo carne frutta cruda	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo uova dessert	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo tofu frutta cruda
merenda	acqua frutta cotta non zuccherata latticino	acqua frutta cruda farinaceo	acqua frutta cotta non zuccherata latticino	acqua frutta cruda latticino	acqua frutta cotta non zuccherata latticino
	lunedì	**martedì**	**mercoledì**	**giovedì**	**venerdì**
pranzo settimana 2	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo formaggio frutta cruda	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo carne latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo integrale legumi frutta cruda	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo carne latticino	acqua verdura cruda e/o cotta farinaceo pesce/crostacei/ frutti di mare frutta cruda



Griglia dei menu Fourchette verte per i bambini piccoli (fotocopiare 4 volte e riempire)

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
colazione					
spuntino					
pranzo					
merenda					



Fourchette verte Svizzera con il sostegno di

Kanton Aargau
Kanton Basel-Stadt
Kanton Bern Canton de Berne
EBENRAIN
ETAT DE FRIBOURG STAAT FREIBURG
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE
Gesundheitsamt Graubünden
JURA CH
KANTON LUZERN
ne.ch
KANTON NIDWALDEN
KANTON solothurn
Kanton St.Gallen
Thurgau
ti
Repubblica e Cantone Ticino
CANTON DU VALAIS KANTON WALLIS
Canton de vaud
Kanton Zug

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

CLASS Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales

