

**UNO SPUNTINO  
SANO ALL'ASILO  
E A SCUOLA**



**Informazioni e suggerimenti della Fondazione Pausalatte  
per insegnanti, educatori e genitori**

**Con programma degli spuntini da fotocopiare!**





# INDICE:

Colazione e spuntino: la giornata di scuola inizia nel migliore dei modi	4	Attenzione alla carie	11
Pause più frequenti	6	Un imballaggio pratico ed ecologico	12
A mangiare in modo corretto si impara	7	Come distribuire latte a ricreazione senza grossi problemi organizzativi	13
Fatto in casa è senz'altro più buono	8	Programma degli spuntini da fotocopiare e colorare	15
Cosa non dovrebbe fare la scuola	10		

2

## Edizione:

Fondazione Pausalatte

## Direzione del progetto:

dr. phil. Bettina Geier, SMP

## Autrici:

Nicole Huwyler,  
dietista dipl.

Regula Thut Borner,  
dietista dipl.

## Redazione scientifica:

Elisabeth Bührer,  
nutrionista dipl.

Dr. Robert Sempach,  
psicologo dell'alimentazione

## Versione italiana:

Trait d'Union, Berna

## Illustrazioni:

Ernst Feurer-Mettler, EFEU

## Fotografia:

Christoph Heilig

## Food Styling:

Barbara Rüfenacht, Tavolina

## Grafica:

Stefan Aebi,  
grafik & illustration

## Stampa:

«Ostschweiz» Druck AG,

Kronbühl

1. Edizione 2002

2. Edizione 2002





**U**n'alimentazione equilibrata è la condizione indispensabile per garantire a bambini e ragazzi il benessere e le forze necessari per affrontare la giornata. Per questo motivo, il cibo e le bevande consumati durante le ricreazioni a scuola o all'asilo non dovrebbero essere lasciati semplicemente al caso.

**C**osa mangiare durante la ricreazione – spesso questa domanda fa sorgere discussioni e piccole lotte di potere tra adulti e bambini. Con questo opuscolo la Fondazione Pausalatte intende offrire a insegnanti, educatori e genitori suggerimenti e spunti sui possibili modi di affrontare l'argomento – niente più litigi inutili in futuro !



**I**l programma degli spuntini (da fotocopiare) permette di stabilire individualmente a casa o assieme in classe cosa mangiare durante le ricreazioni. Colorando, ritagliando e incollando i simboli dei diversi alimenti i bambini potranno avvicinarsi al tema in modo divertente.

**I**l programma degli spuntini non va inteso come uno schema rigido, ma come un punto di partenza per discutere in modo costruttivo sulla questione dell'alimentazione durante le ricreazioni. Flessibilità, spontaneità e attenzione ai bisogni individuali sono le auspicabili permesse – in fin dei conti lo spuntino deve essere un piacere, e non un obbligo!

**Fondazione Pausalatte**

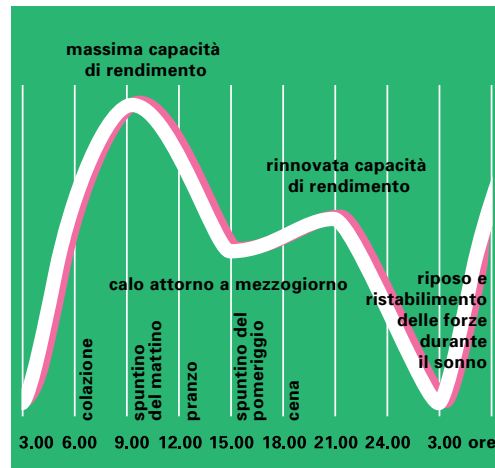


Una buona colazione ristabilisce le riserve d'energia consumate durante la notte ed è la premessa ideale per riuscire nel migliore dei modi la giornata a scuola o all'asilo. Negli ultimi anni, numerosi studi ed esperimenti scientifici hanno potuto dimostrare che nelle ore del mattino i bambini che hanno avuto una buona colazione sono intellettualmente più vivaci, reagiscono più prontamente e sentono meno la stanchezza rispetto ai bambini che hanno avuto una colazione insufficiente, o che non l'hanno avuta affatto.



Uno spuntino sano garantisce il necessario apporto di energie per affrontare la seconda parte della mattinata e per impedire un calo di attenzione.

### Curva delle prestazioni



# COLAZIONE E SPUNTINO:

## LA GIORNATA DI SCUOLA INIZIA NEL MIGLIORE DEI MODI

### Cosa è necessario?

Per una colazione appetitosa e uno spuntino che tenga conto dei bisogni dei bambini si può scegliere tra i seguenti gruppi di alimenti:



#### Cereali

ad es. pane bigio o pane integrale, fiocchi integrali, müsli vari non zuccherati

forniscono vitamine, fibre alimentari e carboidrati che saziano

#### Latte e latticini

ad. es. latte, yogurt, ricotta, formaggio

costituiscono un contributo fondamentale all'alimentazione, grazie a proteine, calcio e vitamina B2

#### Frutta o verdura di stagione

ad.es. mele, pere, mandarini, pezzi di cetrioli, carote, pomodorini

contengono vitamine, sostanze minerali e sostanze vegetali secondarie\*

#### Bevande non zuccherate

ad. es. acqua del rubinetto, acqua minerale, tisane non zuccherate di frutta o alle erbe, succhi di frutta allungati con l'acqua

bere regolarmente è importante sia per il metabolismo sia per una buona capacità di rendimento

(\*sostanze vegetali secondarie sono ad es. anticorpi o sostanze che favoriscono la crescita, assunti come coloranti, profumi e aromi naturali)

## I bambini amano variare

Niente è più noioso della routine. La composizione della colazione può essere pertanto modificata a piacimento in base alle più svariate combinazioni.

### Per golosoni

1 tazza di latte, eventualmente aromatizzato  
1 michetta alle noci o all'avena  
burro, marmellata o miele

### Per gli amanti del muesli

tisana alle erbe  
3-4 cucchiaini di fiocchi di cereali  
vasetto di yogurt o di latte acidulato  
100-150 g di frutta di stagione o di bacche

### Per chi a colazione fa il muso

Un frullato con latte, yogurt, o blanc battu  
e frutta, bacche, succo di frutta.  
A piacimento: frullare con germogli di grano,  
fiocchi fini d'avena, di miglio o di orzo

### Spuntino del mattino\*

1 mela e 1 o 2 barrette di cereali o  
1 carota, panino di Knäckebröt con burro  
o 1 bevanda a base di latte acidulato o  
1 bevanda a base di latticello

### Spuntino del mattino\*

1 pezzo di pane alle noci, un frutto o verdura  
o 1 pezzo di pane alla frutta e 1/4 l di latte  
3 o 4 crackers integrali o fette biscottate  
svedesi un pezzo di formaggio (30-40 g)

### Spuntino del mattino\*

panino integrale col burro, verdura a fettine,  
formaggio (carne magra, uovo); a cui  
aggiungere succo di frutta o latticello

\* portare con sé almeno 3 dl di bibita  
(non zuccherata).

## La mattina non è facile per chi si alza con il muso

Non per tutti i bambini alle sette del mattino nel mondo va ancora tutto per il verso giusto. I litigi per ottenere il posto in bagno, la frenesia tra il risveglio e l'inizio della scuola, le discussioni sugli abiti o la prospettiva di un esame scritto possono influire sullo stomaco. Per iniziare la giornata in maniera ottimale occorre svegliarsi a tempo e vivere la colazione in un'atmosfera rilassata, assieme a tutta la famiglia. Chi il mattino è spesso immunosono non deve essere costretto a mangiare, non deve però neanche andarsene di casa a stomaco completamente vuoto. Una bevanda leggera a base di latte, che permette all'organismo di attivare le prime energie, e un sano panino per la ricreazione a scuola garantiscono il necessario apporto di nutrimento e di energie.

## Perché il latte a colazione?

Il latte contiene quasi tutte le sostanze necessarie alla crescita e al mantenimento della salute fisica. Non va inoltre dimenticato che i bambini hanno un elevato bisogno di liquidi, e il latte è quindi un componente ideale della colazione o degli spuntini.

Latte e latticini garantiscono un adeguato apporto di calcio, indispensabile per conservare ossa e denti forti e sani. È importante che nei primi anni di vita la massa ossea si sviluppi quanto più possibile, così che il corpo disponga più tardi di riserve sufficienti.

## Se ai bambini il latte non piace

Sovente i bambini (e gli adulti!) preferiscono il latte aromatizzato a quello puro. Se poi lo si arricchisce ad arte con diversi ingredienti come frutta, bacche, yogurt di frutta, sciroppo, miele o polvere di cacao, per essere mixato e servito fresco, la schiuma di queste bevande sane riesce a convincere ad abbandonarsi al piacere del latte anche i più irriducibili.

## Il fabbisogno giornaliero può essere ricoperto così:

2 dl di latte intero	27 %
1 vasetto di yogurt o di latte acidulato (180 g)	24 %
1 pezzo di formaggio a pasta semidura (30 g)	23 %
cereali, legumi, verdure (varietà di cavolo), semi e noci, acqua o acqua minerale	26 %

valori di riferimento DACH per l'alimentazione, 2000  
per bambini tra i 7 e i 9 anni: 900 mg di calcio al giorno



# PAUSE PIÙ FREQUENTI



## Gestire bene le ricreazioni

*Durante le pause lunghe i bisogni da conciliare sono spesso di diversa natura: scambiare esperienze, giocare, mangiare e bere come pure andare in bagno. Spesso però lo spuntino rimane nella cartella, perché correndo e schiamazzando non si trova il tempo per mangiare; oppure la sete viene repressa per non sprecare i minuti della preziosa pausa per andare alla toilette.*

*Perché i bambini possano sfogare il loro bisogno di movimento, ma anche avere abbastanza tempo per i bisogni del loro corpo, è necessario organizzare le ricreazioni con attenzione. Sarebbe quindi opportuno che gli insegnanti e i bambini discutano e concordino la forma da dare alle pause, e soprattutto quanto tempo dedicare alle singole attività.*

**Le pause servono a riposarsi, a rilassarsi e a scaricare la tensione. Negli asili e nelle scuole, inoltre, i bambini possono dare sfogo al loro bisogno di muoversi dopo essere stati seduti buoni buoni per lunghe ore. Giocare, ridere, chiacchierare, correre li aiuta a resistere tutto un giorno a scuola.**

### Il trucco è mangiare con regolarità

Le ricreazioni non sono solo interruzioni dello studio, servono anche a fare il pieno di energia, di alimenti e di liquidi. Gli spuntini sono efficaci contro i cali della concentrazione e i segni di affaticamento. Una buona combinazione di prodotti integrali, frutta, verdura, noci, frutta secca e latticini fornisce al corpo e alla mente nuovi alimenti.

### Chi beve abbastanza pensa meglio

Il cervello è l'organo del corpo più ricco d'acqua, che ne costituisce il 75 % della massa. Se non vengono assunti liquidi a sufficienza, le prime a soffrire sono pertanto le capacità intellettuali come la concentrazione e la memoria. Un deficit di liquidi indebolisce le facoltà di apprendimento e comporta un calo di prestazioni verso la fine della mattinata e nel tardo pomeriggio. Il cervello apprezza pertanto moltissimo l'acqua, l'acqua minerale o, per cambiare, anche un po' di succo di mela allungato con acqua (2 parti d'acqua per una parte di succo di mela). Durante le ricreazioni bisognerebbe invece evitare di consumare bevande contenenti zucchero o caffeina, come gassosa, coca cola, tè freddo.

# A MANGIARE IN MODO CORRETTO SI IMPARA

Le abitudini alimentari si acquisiscono durante l'infanzia. I bambini si orientano dapprima seguendo i loro genitori, poi imitando gli insegnanti all'asilo e a scuola, i compagni di giochi e le loro persone di riferimento più importanti. Trasmettere conoscenze e provare assieme ricette gustose e divertenti può essere l'occasione per fare dell'educazione alimentare un'esperienza simpatica per tutti, evitando discussioni inutili. Assieme è più divertente e, seguendo l'esempio dei genitori, per il bambino un comportamento alimentare sano diventerà la cosa più normale e naturale del mondo.

## **Dimmi come mangi, e ti dirò chi sei**

Nei bambini in buona salute la regolazione dell'appetito e della fame funziona di solito in modo ottimale ed è strettamente legata al consumo di energia. Durante i momenti in cui si muovono molto la fame è maggiore rispetto alle fasi in cui svolgono attività più sedentarie. Anche la noia e le preoccupazioni influiscono sul loro appetito. La quantità di alimenti può pertanto variare fortemente da un giorno all'altro. Questo sistema di regolazione dell'assunzione di alimenti funziona per vie assolutamente naturali e non dovrebbe pertanto subire l'influenza di prescrizioni troppo severe o, addirittura, dell'obbligo di mangiare. Diversi studi hanno inoltre dimostrato che troppi divieti da parte dei genitori sono controproduitivi, poiché rendono i bambini ancora più golosi di snack e dolci promossi dalla pubblicità. Per queste ragioni è necessario che le regole da rispettare siano stabilite di comune accordo con loro.



## **Mangiare – tra cultura e caos**

Mangiare tutti assieme in famiglia o con gli amici durante la ricreazione diventa anche un'occasione di incontro e scambio – dove ridere e scherzare, poiché mangiare e bere significa molto di più che semplicemente alimentarsi. Un buon pasto in un'atmosfera gradevole fa bene allo spirito, è una meritata isola di pace dove ritrovare le proprie energie. Proprio per questo bisognerebbe evitare di discutere di problemi importanti con i bambini durante i pasti. Altrimenti si rischia di trasformare le colazioni, i pranzi e le cene da momento atteso in cui rilassarsi a fonte di preoccupazioni, e si perde la possibilità di fare il pieno non solo di sostanze nutritive ma anche di energia vitale.

# FATTO IN CASA È SENZ'ALTRO PIÙ BUONO

I bambini sono entusiasti di poter aiutare e di assumersi delle responsabilità. È così anche quando si tratta di cucinare e mangiare. Quando scegliete il menu, fate la spesa o cucinate, coinvolgete anche i vostri bambini! È l'occasione per insegnare loro in modo concreto ma anche divertente come ci si deve alimentare, quali prodotti scegliere e come comprendere da dove provengono gli alimenti.

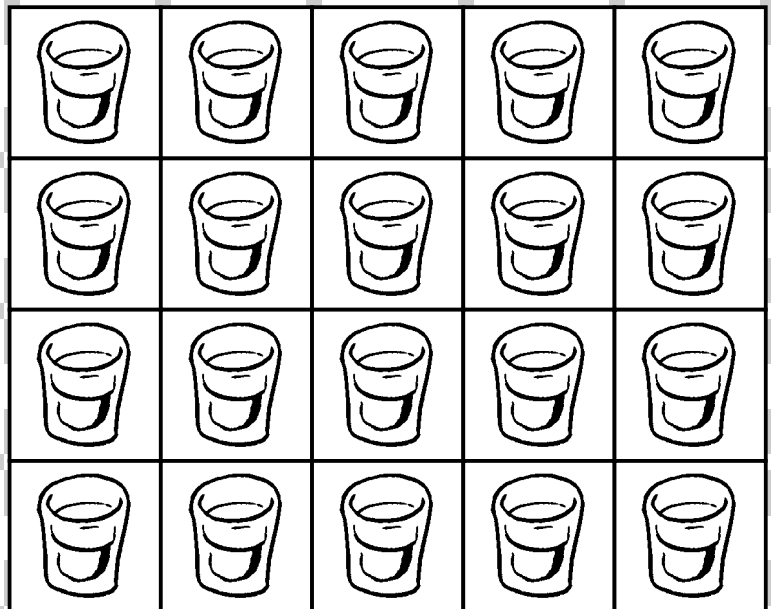
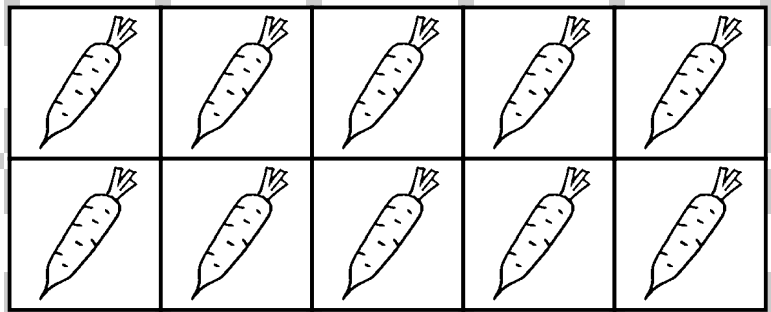
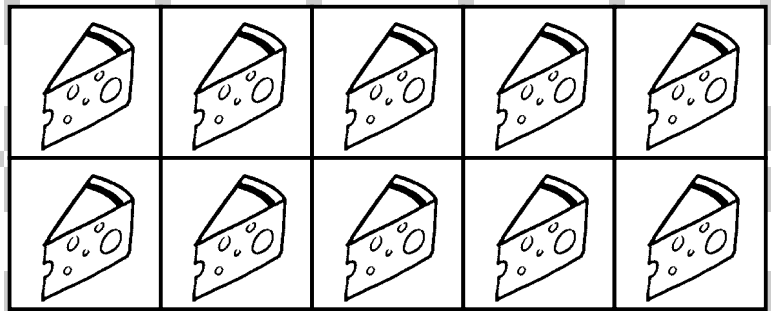
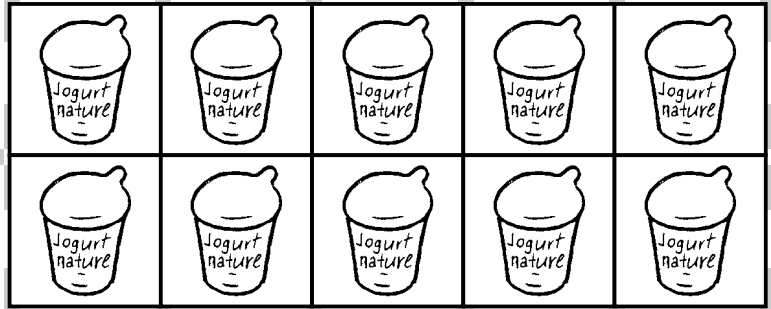
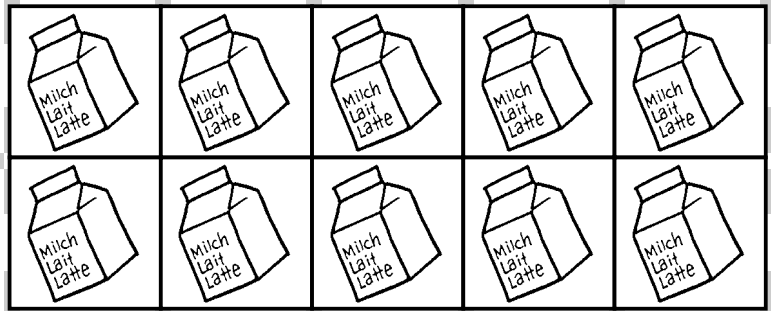


## **Anche i bambini mangiano con gli occhi**

La scelta di un bambino è influenzata da tutti i suoi sensi. Colori e forme divertenti non stimolano soltanto la fantasia, ma anche l'appetito. Ingegnosi frullati fatti in casa, animaletti di pane dall'aria simpatica e decorazioni a base di verdure colorate rendono divertente lo spuntino e risvegliano la curiosità dei bambini.

## **Nutrirsi in maniera sana e divertendosi**

Per i bambini, mangiare è un po' come partire alla scoperta di qualcosa. Quello che conta per loro non sono soltanto i gusti provati, ma anche altri aspetti. In cima alla lista delle loro preferenze si trovano gli spuntini dalle forme e dai colori divertenti, soprattutto se hanno una consistenza appetitosa. Queste predilezioni vengono sfruttate anche dalla pubblicità. Ma i bambini si lasceranno conquistare molto di più da gustosi spuntini fatti in casa.

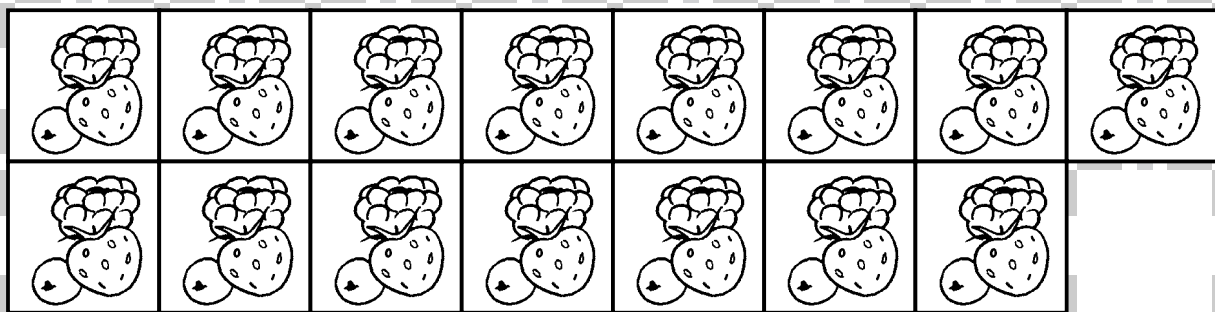
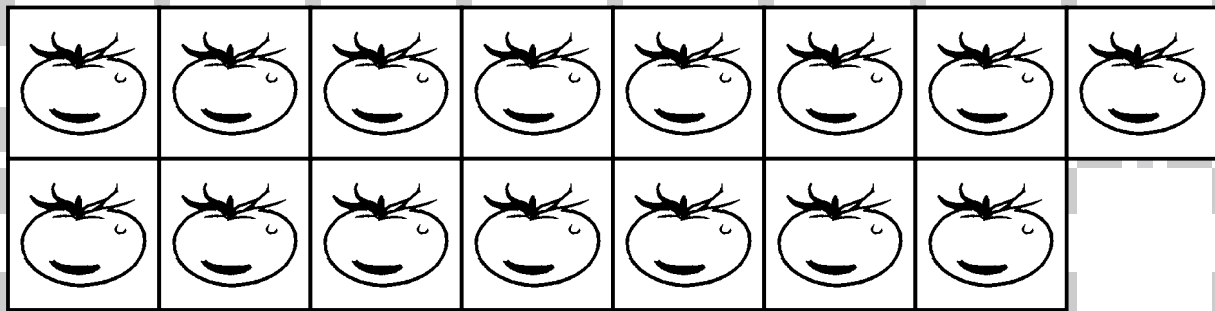
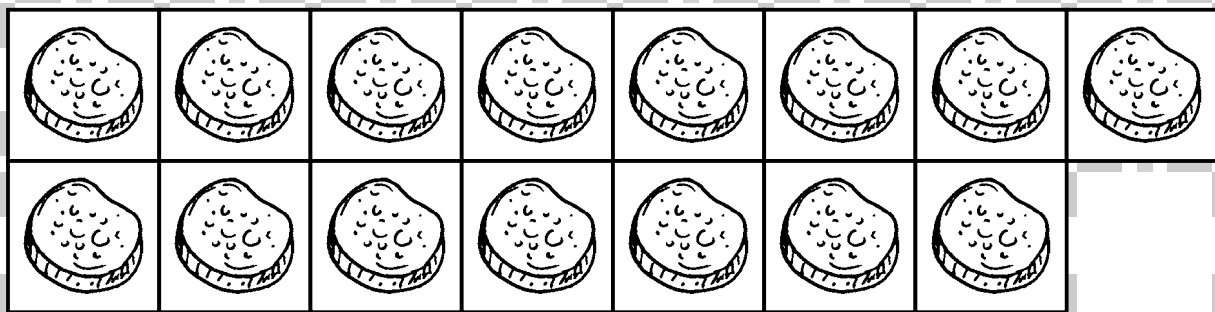


da staccare

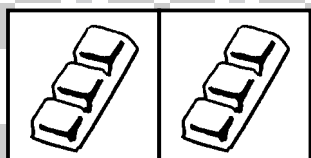
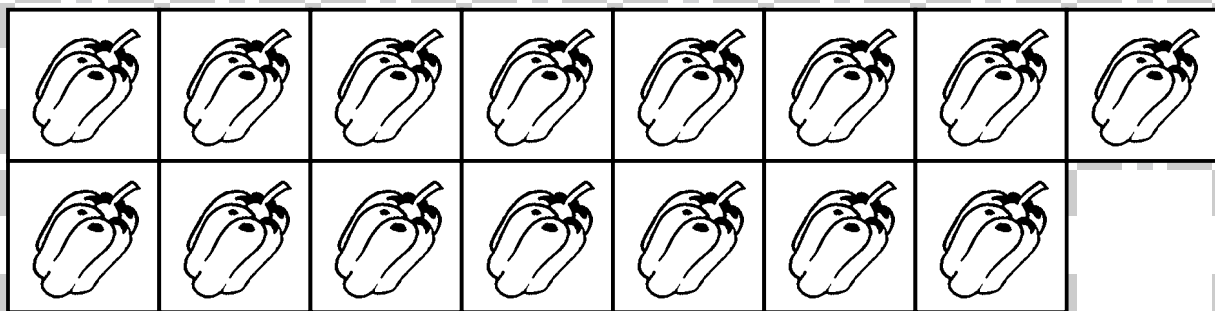
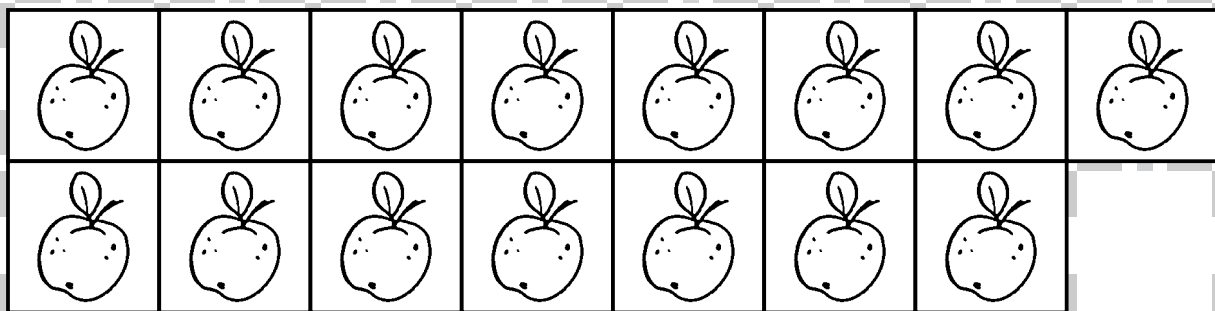


# Da dipingere, ritagliare e incollare

«Gli spuntini della ricreazione del mattino e del pomeriggio devono prevedere un prodotto a base di cereali, frutta/verdura e un latticino. Il consumo di dolci non dovrebbe essere limitato, al massimo due volte alla settimana. Bere a sufficienza e regolarmente è importantissimo»



da staccare





### Animaletti di pane

per 10–12 michettine

200 g di farina integrale  
300 g di farina bigia

1/2 cubetto di lievito, sbriciolato  
2 cucchiaini di zucchero o di estratto di malto  
1 dl di acqua tiepida

1 cucchiaino di sale  
2,5–3 dl di acqua tiepida

formaggio, verdura tagliata a fettine ecc. per il ripieno

1. Mescolare le farine in una scodella e formare un incavo al centro.
2. Mescolare lievito, zucchero e acqua, versare nell'incavo. Cospargere con un po' di farina e lasciare riposare, fino all'apparizione di piccole crepe.
3. Aggiungere il sale e l'acqua restante, e lavare fino ad ottenere una pasta soffice e liscia.
4. Coprire e lasciare lievitare fino a raddoppiamento del volume.
5. Arrotolare la pasta in un salsicciotto, che va poi diviso in 10 o 12 parti di grandezza uguale.
6. Modellare gli animaletti, posare su una teglia da forno e coprire per ancora 20 minuti almeno. Spennellare con acqua.
7. Cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per 20–25 minuti. Durante la cottura sistemare accanto alle michettine una formina termoresistente piena d'acqua.
8. Togliere le michettine dal forno e lasciare raffreddare. Farcire a piacimento.

Le michettine possono essere congelate in imballaggi separati.

### Muffin alla frutta secca e noci

per circa 15 muffin

1 teglia per muffin  
burro per ungere la teglia

150 g di frutta secca  
(ad es. pezzetti di mela, albicocca, pera, uvette, ciliege)  
100 g di noci macinate  
1/2 cucchiaino di cannella in polvere oppure spezie per Lebkuchen  
1/2 dl di succo di mele

1 porzione di pasta di pane  
(cfr. la ricetta per gli Animaletti di pane)

2 dl di latticello

1. Sminuzzare grossolanamente la frutta secca e lasciarla marinare nel succo di mele.
2. Preparare la pasta per il pane e lasciarla lievitare come descritto nella ricetta per gli Animaletti di pane.
3. Unire la frutta secca e le noci, e lasciare lievitare l'impasto per ulteriori 30 minuti.
4. Imburrare accuratamente la teglia per muffin.
5. Riempirne le cavità con l'impasto, spennellare la superficie con acqua. Cuocere i muffin nel forno preriscaldato a 200 °C per 20–25 minuti.
6. Togliere i muffin dalla teglia e lasciarli raffreddare.
7. Servire con latticello.

I muffin possono essere congelati.

### Fiori di grissini con cottage cheese alle carote

per circa 12 grissini

carta da forno per la teglia

250 g di farina bigia  
250 g di farina integrale  
2 cucchiaini di sale  
15 g di lievito, sbriciolato  
3–3,5 dl di latte

semi di sesamo,  
papavero e girasole,  
mandorle sfilate per guarnire

**cottage cheese alle carote:**  
200 g di cottage cheese nature,  
sgocciolato  
1 carota media  
1 cucchiaino di prezzemolo  
sale, pepe  
prezzemolo

1. Mescolare sale e farina, formare un incavo. Sciogliere il lievito in un poco di latte e unirlo alla farina assieme al latte restante. Impastare fino ad ottenere una massa elastica. Coprire e lasciare lievitare a temperatura ambiente, fino a raddoppiamento del volume.
2. Separare la pasta in 12 parti. Modellare con ognuna un fiore con stelo e foglioline. Sistemare sulla teglia, precedentemente ricoperta di carta da forno. Spennellare la pasta con acqua. Guarnire i fiori o inciderli con una forbice.
3. Infilare la teglia sulla tacca intermedia del forno preriscaldato a 200 °C e far cuocere i grissini per 12–15 minuti.
4. Sbucciare e grattugiare le carote. Sminuzzare finemente il prezzemolo. Mescolare carote e prezzemolo al cottage cheese, condire. Decorare con prezzemolo e presentare assieme ai fiori di grissini.

In commercio esistono grissini alla farina integrale già pronti.



Idee e consigli per preparare altri spuntini semplici, sani e appetitosi si possono trovare sul sito [www.pausenmilch.ch](http://www.pausenmilch.ch)



## **COSA NON**

# **DOVREBBE FARE SCUOLA**

**Tutti lo sanno: si mangia troppo, troppo dolce, troppo grasso e non ci si muove abbastanza. Sovente i bambini fanno fatica a comprendere le ragioni degli adulti che parlano loro di problemi di salute che potrebbero insorgere in un futuro irreale perché troppo lontano. Più vicini al loro mondo sono invece i loro denti, la loro crescita e la capacità di affrontare al meglio gli sforzi del gioco e delle attività sportive. Una storiella divertente può aiutarli a rendersi conto di problemi per loro altrimenti troppo astratti.**

**Piuttosto che affondare in qualcosa di dolce, i denti devono saper sgranocchiare**

Un'alimentazione sana permette di evitare la carie. Quanto più un alimento è naturale, tanto più il suo effetto sarà positivo sulla salute dei denti:

■ I prodotti integrali, la frutta e la verdura forniscono un importante contributo sotto forma di vitamine e sostanze minerali, e hanno un'azione cariogena molto limitata. Le loro fibre alimentari costituiscono un'ottima seduta d'allenamento per i denti: una masticazione prolungata e intensa permette di massaggiare le gengive e di evitarne l'irritazione.

■ Il latte e i suoi derivati forniscono calcio e fosforo, sostanze minerali indispensabili per avere denti sani e forti, e anche le vitamine A e D. Il lattosio stesso costituisce di per sé un pericolo di carie molto limitato. Latte, formaggio e latticini non zuccherati sono pertanto alimenti particolarmente sani per i denti.





## ATTENZIONE ALLA CARIE

Lo zucchero può provocare la carie. La maggior parte dello zucchero assunto proviene dagli alimenti e dalle bevande artificiali. I principali responsabili sono soprattutto i liquidi e i latticini zuccherati, i dolci, i pasticcini, i gelati, così come la maggior parte dei «prodotti per bambini» come barrette, fette biscottate e così via. Ma anche gli amidi altamente elaborati che si trovano ad esempio nei chips o nei salatini sono grandi nemici dei denti.

A minacciare la salute dei denti non è tanto la quantità, quanto la frequenza dell'assunzione di zuccheri. Un gelato come dessert costituisce di per sé un solo attacco a base di acidi, a cui la saliva e i denti sono ben in grado di rispondere – soprattutto se non ci si dimentica di lavarseli accuratamente alla fine di ogni pasto. Succhiare gli orsetti di gomma di un intero sacchetto, sgranocchiare chips sull'arco di più ore o bere in continuazione bevande zuccherate, costituisce invece un attacco ai denti ben più grave.



### Idee e consigli per spuntini intelligenti:

Costruite assieme una «scatola magica dei dolci»: tutti i dolci (regalati e acquistati) vanno prima a finire in questo deposito.

Concordate assieme a vostro figlio una razione settimanale. Poi egli, di volta in volta, gestisce questo quantitativo come meglio crede.

Stabilite determinati rituali oppure un'ora destinata a qualcosa di extra (ad es. qualcosa di dolce dopo pranzo oppure come parte integrante della merenda).

Sgranocchiare qualcosa di dolce prima di mangiare non ha senso, altrimenti poi, una volta a tavola, non si ha più fame.

Premiate vostro figlio con parole dolci, piuttosto che con dolci.

...e, soprattutto, anche qui vale la regola d'oro: mai dimenticare di lavare i denti!

### Spuntini sani per i denti

Cibi e bevande zuccherati non sono adatti per gli spuntini delle ricreazioni all'asilo e a scuola. Pane nero, frutta, verdura, formaggio e bevande a base di latte non dolcificate danno invece una buona iniezione di energia, senza tuttavia danneggiare i denti.

### Come gestire i dolci

La maggior parte dei bambini ama i dolci. Consumati nella giusta misura, essi possono trovare il loro posto in un'alimentazione ben pianificata. Non va tuttavia dimenticato che tanto i dolci quanto gli snack eccessivamente grassi sono totalmente inadeguati per lo spuntino. Non saziano correttamente, contengono troppi lipidi e sono invece privi di ingredienti preziosi quali vitamine, sostanze minerali e fibre alimentari. Anche se sovente le merendine promosse dalla pubblicità vengono fatte passare per alimenti sani, in grado di offrire «una porzione extra di latte» oppure «preziose vitamine», questi alimenti sono purtroppo quasi sempre soltanto elaboratissime bombe di zucchero e grasso.

Chi invece privilegia alimenti di base ricchi di sostanze pregiate, beneficia dei loro apporti naturali e riesce a nutrirsi correttamente anche senza apporti straordinari di vitamine e sostanze minerali.



# UN **IMBALLAGGIO** **PRATICO ED ECOLOGICO**

Se il panino, il frutto o la verdura per lo spuntino della ricreazione sono tutti schiacciati, passa la voglia di mangiarli. L'equipaggiamento di base deve quindi prevedere una scatola portavivande resistente, una borraccia e un sacchetto salvafreschezza riutilizzabile.





### Che latte?

Dal punto di vista fisiologico e nutrizionale, il tipo di latte servito (pastorizzato o UHT) non ha nessuna importanza. La scelta dell'uno o dell'altro dipende piuttosto della frequenza dell'assunzione. Attenzione però: il latte deve essere intero, così che i suoi lipidi e le sue vitamine A e D consentano ai bambini di coprire in modo adatto il loro fabbisogno di sostanze nutritive.



### Latte o frullato?

Vanno bene entrambi. Molti bambini preferiscono tuttavia le bevande mixerate. Si può quindi ricorrere ad additivi quali l'ovomaltina o altre polverine per frullati. Dopo aver bevuto questo tipo di bevande, tuttavia, occorre prestare particolare attenzione all'igiene dei denti.

## COME DISTRIBUIRE LATTE A RICREAZIONE SENZA GROSSI PROBLEMI ORGANIZZATIVI

**Servire latte a ricreazione non è né costoso né complicato, soprattutto se ci si organizza per bene, prendendo in considerazione le esigenze individuali a scuola o all'asilo e trovando il tempo di discuterne con tutti i diretti interessati.**

### Quando?

La miglior soluzione è la ricreazione del mattino, quando il latte può completare in modo eccellente lo spuntino che i bambini hanno portato con sé.

### Con che frequenza?

Idealmente, ogni giorno. Ma il latte può anche essere riservato a un determinato giorno della settimana, oppure a speciali giornate di sensibilizzazione.

### Dove?

Il servizio dovrebbe avvenire in un luogo centrale, ad esempio nell'entrata dell'edificio scolastico oppure sul piazzale della ricreazione. L'avvenimento va organizzato con cura e in anticipo. Una volta ottenuto uno spazio adatto e garantita un'assistenza, è possibile montare un «latte bar» oppure un «angolo spuntino» ideato dai bambini.

### Chi si incarica di fare la spesa?

Discutete con la classe su come organizzare la spesa. Si possono ad esempio incaricare gruppi di allievi dei necessari acquisti. Eventualmente il lattaiolo può fornire il latte direttamente a scuola. Rivolgetevi a lui, vi informerà volentieri.

### Quanto costa?

Di solito sono i genitori che si assumono le spese per il latte della ricreazione; tuttavia, anche il Comune o la cassa della scuola possono contribuire con un loro sostegno. Un bicchiere di latte (2 dl) costa circa 40 centesimi.

**Un suggerimento:** Cinque porzioni di latte costano 2 franchi: si può destinare alla cassa comune il piccolo margine realizzato rispetto al prezzo di acquisto.





### Il bidello collabora?

Il bidello è un po' l'anima dell'edificio scolastico. Sin dall'inizio dovrebbe essere coinvolto nel progetto del latte a ricreazione; così è possibile far ricorso alle sue doti organizzative e tener conto delle sue esigenze per quanto riguarda igiene e rifiuti. Se durante il servizio è possibile applicare chiare regole concernenti l'ordine, la pulizia e i rifiuti, non ci sarà alcun problema.

### Come pulire?

Nel manipolare il latte l'igiene è un aspetto molto importante:

- Subito dopo l'uso, lavare il bicchiere con una spazzola sotto l'acqua calda corrente. Una volta alla settimana aggiungere un prodotto detergente.
- Posare il bicchiere su un supporto previsto a tale scopo, e lasciarlo asciugare. Non è necessario ricorrere all'asciugapiatti.
- Il latte versato va immediatamente asciugato con uno straccio e le superfici risciacquate con abbondante acqua.

**Un suggerimento:** I bicchieri possono essere personalizzati, scrivendo all'esterno, con un pennello indelebile, il nome del bambino. Così ognuno potrà riconoscere subito il proprio bicchiere.



La pagina seguente offre un ideale programma per gli spuntini della ricreazione. Le due pagine centrali dell'opuscolo possono essere staccate e fotocopiate. Una volta che ogni bambino avrà il suo programma e il suo foglio con le tesserine da ritagliare, potrà dipingerlo, decorarlo e incollarlo a piacimento.



S M P · P S L

*Schweizer Milchproduzenten  
Producteurs Suisses de Lait  
Produttori Svizzeri di Latte*

Public Relations  
Weststrasse 10  
Postfach  
CH-3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28  
Telefax 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Stiftung  
Pausenmilch  
Fondation  
du Lait  
a la Pause  
Fondazione  
Pausa Latte



*Latte*