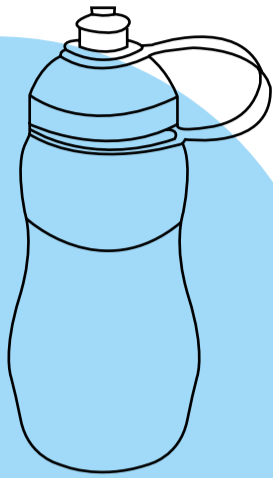


CONSIGLI PER UN PRANZO AL SACCO EQUILIBRATO

Un pranzo al sacco, come un qualsiasi altro pasto, deve essere completo ed equilibrato.

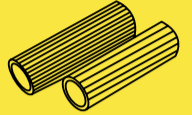
Un pasto principale equilibrato è composto da 3 gruppi alimentari.

ACQUA IN ABBONDANZA!
unica bevanda necessaria al nostro organismo



UNA PORZIONE DI FARINACEI
meglio se integrali

- pane
- riso
- pasta
- cuscus
- orzo
- farro
- ecc.



Le quantità variano a dipendenza dall'età, dai bisogni individuali e dalla durata e intensità dell'attività fisica.

VERDURA E FRUTTA IN ABBONDANZA
preferibilmente locale e di stagione

- verdura nei panini (es. insalata, pomodori, ravanelli, ecc.)
- bastoncini di verdura cruda (es. peperoni, carote, ecc.)
- verdure nell'insalata di pasta o riso (es. cetrioli, pomodorini, zucchine, ecc.)
- frutta come dessert (es. mela, pera, pesca, banana, kiwi, ecc.)

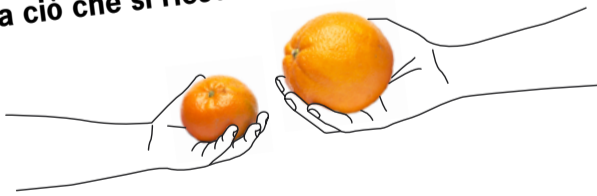


UNA PICCOLA FONTE DI PROTEINE

- formaggio nel panino o nelle varie insalate
- uova sode nel panino o nelle varie insalate
- affettati magri nel panino (prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, carne secca, fettine di tacchino o pollo)
- legumi (ceci, fagioli, lenticchie, ecc.) nelle varie insalate



1 porzione di frutta o di verdura equivale a ciò che si riesce a tenere in una mano...



Anche se i panini contengono della verdura, per raggiungere le quantità raccomandate per un pranzo al sacco equilibrato bisogna aggiungere altre verdure!

Carote, zucchine, peperoni, cetrioli, finocchi, pomodorini, ecc. lavati e già pronti al consumo (es. tagliati a bastoncino).

Si consiglia di scegliere un frutto come dessert!

Dopo il pranzo al sacco sciacquarsi la bocca con l'acqua e, se possibile, lavarsi i denti!

ti Repubblica e Cantone Ticino

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société Suisse d'Odontologie et Stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Swiss Dental Association

SSO

Sezione Ticino

CCG
CONFERENZA CANTONALE
DEI GENITORI

Con il sostegno di:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute"

© 2023

Ufficio del medico cantonale, Bellinzona.
Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo del contenuto, previa indicazione della fonte.

Seconda edizione: giugno 2023

**IDEE
PER PRANZI
AL SACCO**

Pranzi al sacco preparati a casa in modo appropriato (con alimenti non scaduti, ben lavati, mantenuti alle temperature raccomandate e un'igiene personale, degli ambienti e degli utensili corretta), possono essere consumati a scuola o in gita.



Panino campagnolo

- pane ai semi
 - uovo sodo
 - spinaci freschi
 - ravanelli
- salsa rosa leggera:
cucchiaino di yogurt naturale
e cucchiaino di ketchup



Panino delle alpi

- pane multicereale
 - 2 pezzetti di fontina
 - carote
 - zucchine
- salsa leggera:
cucchiaino di yogurt naturale
con erbe (prezzemolo,
erba cipollina, ecc.)
o spezie (curry, paprica, ecc.)



Panino raffinato

- pane casereccio
 - 4 fettine di carne secca
o 2 fette di prosciutto cotto
 - rucola
- pomodoro
 - cucchiaino di formaggio
fresco



Panino vegetariano

- pane integrale
- insalata verde
- carote
- hummus



Insalata di pasta

- pasta integrale
 - cubetti di formaggio o cubetti
di prosciutto o uovo sodo a fette
- verdure a dadini
(pomodori, peperoni, zucchine,
cetrioli, ecc.)
 - condimento:
olio di colza, sale, pepe,
ev. aceto



Insalata di riso

- riso
 - cubetti di formaggio o cubetti
di prosciutto o uovo sodo a fette
 - verdure a dadini
(carote, pomodorini, cetrioli,
piselli, ecc.)
- condimento:
olio d'oliva, sale, pepe, ev. aceto



Cuscus

- cuscus
 - mozzarella o fagioli
 - verdure a dadini
(pomodori, fagiolini verdi,
zucchine, peperoni, ecc.)
- ev. una manciata di uvette
 - condimento: olio di colza,
succo di limone



Birchermuesli

- yogurt naturale
- fiocchi d'avena
- mela e mirtilli
- frutta a guscio non salata
(es. mandorle, noci, ecc.)



All'ultimo momento

- pane
- formaggio
- carota
- mela

Altre proposte su
www.ti.ch/merende

**Sempre
acqua
in
abbondanza!**

