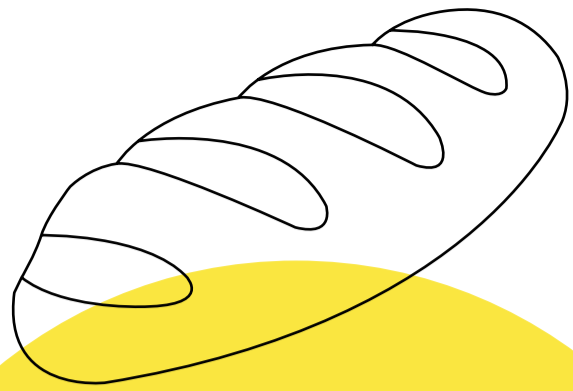


CONSIGLI PER UN PRANZO AL SACCO EQUILIBRATO

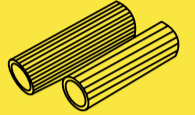
Un pranzo al sacco, come un qualsiasi altro pasto, deve essere completo ed equilibrato.

Un pasto principale equilibrato è composto da 3 gruppi alimentari.

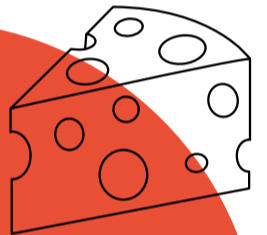


UNA PORZIONE DI FARINACEI meglio se integrali

- pane
- riso
- pasta
- cuscus
- ecc.



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

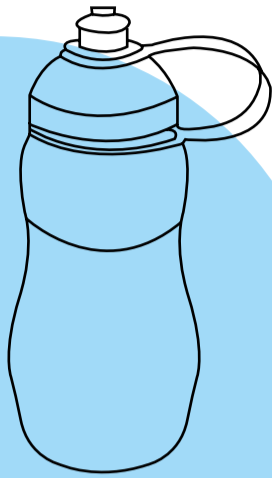


UNA PICCOLA FONTE DI PROTEINE

- 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)

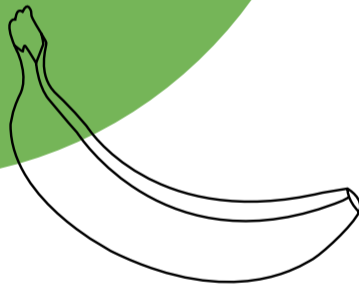
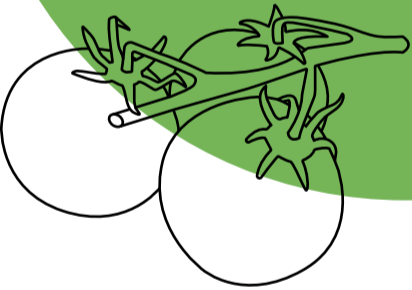


**ACQUA
IN ABBONDANZA!**
unica bevanda
necessaria
al nostro
organismo

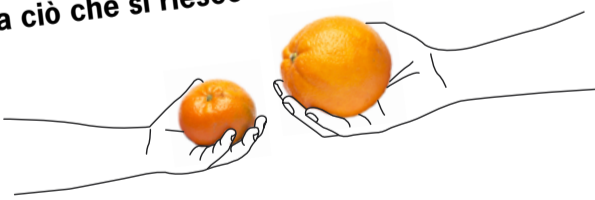


VERDURA E FRUTTA IN ABBONDANZA preferibilmente locale e di stagione

- 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.)



**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-stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Swiss Dental Association
SSO
Sezione Ticino

●●●●● **conferenza** ●●●●●
●●●●● **cantonale** ●●●●●
●●●●● **genitori** ●●●●●

Con il sostegno di:

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Nell'ambito del Programma
"Alimentazione equilibrata e movimento"

© 2020
Ufficio del medico cantonale, Bellinzona.
Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo
del contenuto, previa indicazione della fonte.

**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 d'oliva, 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
- verdure a dadini
(pomodori, fagiolini verdi,
zucchine, peperoni, ecc.)

- ev. una manciata di uvette
- condimento: olio d'oliva,
succo di limone

Birchermuesli



- yogurt naturale
- fiocchi d'avena
- mela e mirtilli
- noci

All'ultimo momento



- pane
- formaggio
- carota
- mela

**Sempre
acqua
in
abbondanza!**



Altre proposte su
www.ti.ch/merende