



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

Valutazione annuale **FOURCHETTE VERTE Bambini piccoli 1 a 4 anni**

Sede	Associazione Multispazio Eccolo Via Ceresio 2 6900 Massagno asilo.eccolo@ticino.com
Data della visita	28.10.2019
Gestione	Myriam Greub Pagani, direttrice
Gestione/Contatto	Vladimir Alberio e Teresa Cuzzo, cuochi diplomati teresac76@hotmail.com
Posti a sedere	100 Eccolo (1-6 anni)
N° pasti per servizio	90 pasti Eccolo (1-6 anni), 70 pasti Abaco (1-3 anni)
Tipologia di pasti serviti (es. Colazione, pranzo, spuntini)	pranzo
Età	Bambini piccoli e junior

Evidenza del marchio Fourchette verte:

Marchio FV in evidenza sul menu	<input checked="" type="checkbox"/> Sì	<input type="checkbox"/> No
Adesivo annuale visibile	<input checked="" type="checkbox"/> Sì	<input type="checkbox"/> No

Criteria del marchio Fourchette verte

I. Criteri nutrizionali:

Fonti proteiche		
Carne, pollame, pesce o crostacei (max. 20-30 g) o uova (1/2 uovo) o tofu (40-50 g) o legumi (40-60 g) o formaggio (15-20 g)	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Minimo 1x/giorno una fonte proteica	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Varietà	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
1-2x/giorno un latticino*	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato

*2-3x/giorno se sono serviti colazione, pranzo e due spuntini.



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

Le fonti proteiche sono variate e ben alternate nel corso della settimana. I metodi di cottura sono leggeri e le pietanze proteiche sono prevalentemente cotte al forno (anche quelle impanate). Il pesce è previsto una volta la settimana. Come affettato è previsto in prevalenza il prosciutto cotto.

Verdura e frutta		
Verdure crude e/o cotte (Minimo da 50 a 80 g) Succo 100% di frutta o di verdura (1 dl)	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Frutta cruda o cotta (50-80 g)	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Frutta e verdura di stagione	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Minimo 2x/giorno di cui almeno una cruda*, possibilmente a pranzo	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato

*Minimo 3x/giorno di cui almeno una cruda se sono serviti colazione, pranzo e due spuntini.

Le verdure sono fresche e di stagione. Ogni menu prevede un'insalata e almeno un'altra verdura. Le insalate sono composte da almeno due tipi diversi di verdure. Le verdure sono cotte al vapore o in poca acqua. Le verdure sono usate in abbondanza per la preparazione dei fondi di cottura.

Farinacei		
Minimo 1x/giorno* a pranzo	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Sono privilegiati farinacei ad alto contenuto in fibre	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Minimo 4 farinacei diversi su 5 pasti principali	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Pasta, riso, cereali da minimo da 80 g a min 100 g Patate (120 g) Pane (da 1/2 a 1 fetta)	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato

* Minimo 2x/giorno, di cui 1 a colazione e 1 a pranzo se sono serviti colazione, pranzo e 1 o 2 spuntini.

La proposta di farinacei è variata. Il pane è bianco, bigio e nero. La farina integrale è usata per la preparazione delle torte fatte in sede.

Pietanze zuccherate		
Quantità limitata di pietanze zuccherate*	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato

* 0-1 (pranzo e 1-2 spuntini), 0-2 (colazione, pranzo e 1-2 spuntini).

La frequenza è rispettata. Non è previsto il dessert. Le pietanze zuccherate sono previste a merenda. Le torte e i cake quando possibile sono preparati in sede. Lo yogurt è al naturale con l'aggiunta di frutta fresca.



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

Pietanze grasse e preparazioni grasse		
0-1 al giorno e massimo 3 volte a settimana	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Grassi di buona qualità	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato

Per la preparazione dei pasti sono impiegati grassi di buona quantità e in piccole quantità. Sono usati olio di oliva extra vergine e olio di girasole HO per cucinare.

Bevande		
Acqua come bevanda principale	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato

II. Criterio ambientale:

La cucina Multispazio Eccolo di Massagno effettua la raccolta differenziata.

Valutazione finale

Aspetti positivi:

I menu prevedono giornalmente una buona quantità di verdura, sia cruda che cotta. Gli spuntini includono principalmente frutta, yogurt naturale, fette biscottate, pane, budini e nel rispetto della frequenza raccomandata da Fourchette verte pietanze zuccherate come torte, mousse o biscotti.

Aspetti da migliorare:

Latticini: per la fascia d'età da 1 a 4 anni, FV consiglia la frequenza di 1-2 latticini al giorno. Alcuni giorni è stata riscontrata una carenza. Laddove il menu non prevede la presenza di un latticino, è consigliabile proporlo a merenda, ad esempio venerdì 4.10 e venerdì 8.10 (la panna non sostituisce una porzione di latticino e deve essere abolita o diminuita).

Conclusione:

I menu e gli spuntini serviti alle strutture Eccolo e Abaco sono conformi ai criteri Fourchette verte, il marchio è dunque confermato per l'anno 2020.

Christine Massera
Responsabile Operativa FV-TI