



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**

Informazioni generali

Sede	Associazione Multispazio Eccolo Via Ceresio 2 6900 Massagno
Data della visita	20.09.2021
Gestione	Myriam Greub Pagani, direttrice
Gestione/Contatto	Vladimir Alberio e Teresa Cuzzo, cuochi diplomati teresac76@hotmail.com
Posti a sedere	100 Eccolo di Massagno
N° pasti per servizio	90 Eccolo di Massagno (1-6 anni) 20 Eccolo di Breganzona (3-6 anni) 70 Abaco (1-6 anni)
Tipologia di pasti serviti (es. Colazione, pranzo, spuntini)	Pranzo e due spuntini

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 (a peso crudo)		
Carne, pollame, pesce o crostacei (max. 25-35 g) o uova (1/2 uovo) o tofu (25-35 g) o legumi (15-20 g) o formaggio a pasta dura (15 g)* o formaggio a pasta molle (30 g)* o formaggio fresco con max. il 6% di grassi (100 g)*	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
1 fonte proteica al giorno	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Minimo 1-2 porzioni al giorno di latticini**	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Affettato: massimo 2 volte al mese	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato



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

Carne e pollame al massimo 2-3 volte a settimane (compreso l'affettato)	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Varietà di fonti proteiche	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato

*se il formaggio è servito insieme a un'altra fonte proteica dimezzare la porzione

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

Le fonti proteiche sono variate. Carne e pesce sono acquistati freschi (ad eccezione dei bastoncini di nasello). Il latte è sempre a disposizione per gli spuntini. Yogurt è al naturale. Sono previste anche le leguminose e le uova. L'offerta di affettato comprende prosciutto di tacchino e cotto.

Verdura e frutta		
Verdure crude (insalate) e/o verdure cotte (Minimo 40-50 g) Succo 100% di frutta o di verdura (1 dl)	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Frutta cruda o cotta (60-75 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.

Mattina e pomeriggio è sempre a disposizione la frutta per gli spuntini e le merende. Le verdure sono previste ad ogni pasto, almeno una cotta oltre all'insalata.

Farinacei (a peso crudo)		
Minimo 1 a pranzo*	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Sono privilegiati farinacei ad alto contenuto in fibre (6%)	<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 (25-30 g)** Patate (120-140 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.

** Queste quantità possono variare sensibilmente a seconda del fabbisogno individuale, la fame del bambino e l'attività fisica praticata.

L'offerta è variata. Sono proposti anche la pasta integrale e il riso integrale o selvatico. Il pane è bianco, nero o con i semi. La farina integrale è usata per diverse preparazioni.

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



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

Dessert a base di latte massimo: max 100 g	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Sono privilegiati dessert a base di frutta o latticini	<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).

Le torte sono fatte in sede. La frequenza è rispettata.

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
Quantità di oli secondo le raccomandazioni (5 g)	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato
Oli e grassi di buona qualità	<input checked="" type="checkbox"/> Rispettato	<input type="checkbox"/> Non rispettato

Per la cottura delle pietanze è usato olio di colza HOLL. L'olio di oliva extra vergine è usato invece per condire a freddo. La salsa tonnata è preparata con una leggera maionese fatta in sede. Per le torte salate è usata la pasta brisé. La panna quando usata è di origine vegetale.

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

L'acqua è la bevanda principale.

II. Criterio ambientale:

La struttura effettua la raccolta differenziata dei rifiuti.

Valutazione finale

Aspetti positivi:

Le pietanze sono cotte con metodi di cottura leggeri, al forno o al vapore. Sono impiegati pochi grassi. Quando possibile è preparato tutto in sede a partire da materie prime fresche. Gli aspetti da migliorare elencati nell'ultima visita di controllo formaggini fusi e latticini sono stati implementati. Per lo spuntino è servito sempre il latte anche quando non è specificato nel menu. I formaggini fusi sono stati sostituiti da Emmentaler o ricotta.

Nota:

Eccezionalmente, nel mese di agosto 2021, sono stati serviti formaggini fusi come kiri e Philadelphia e gli affettati più di due volte al mese. A partire dal mese di settembre 2021 questi aspetti sono rispettati.



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

Aspetti da migliorare:

Latticini: si ricorda che tra i criteri di FV rientra un'adeguata offerta di latticini. Per le strutture che servono il pasto principale e gli spuntini ai bambini da uno a quattro anni di età, la frequenza di latticini richiesta da FV è di **almeno 1-2 al giorno**. Si invita la cucina, oltre e in alternativa al bicchiere di latte, a servire come merenda un latticino (ad esempio, yogurt/ricotta/quark con aggiunta di frutta fresca, budino, pane/Wasa/Darwida e formaggio, frullato a base di latte e/o yogurt e frutta fresca senza zuccheri aggiunti, latte e fette biscottate con marmellata) quando il pasto principale non lo prevede.

Promemoria:

Affettati: si ricorda che la frequenza massima è di due porzioni di affettato al mese.

Consigli:

Panna: per alcune preparazioni salate la cucina usa la panna vegetale. Si ricorda che a seconda della ricetta, latte, brodo vegetale, yogurt e quark sono degli ottimi sostituti della panna. E inoltre, se utilizzata, si invita la cucina a sostituire la panna vegetale con quella animale. La panna vegetale è spesso composta da grassi di scarsa qualità.

Conclusione:

Tutti gli aspetti da migliorare devono essere implementati al più presto e verranno verificati nel prossimo controllo.

Questo rapporto è stato redatto a seguito di un colloquio telefonico concordato con la cuoca responsabile, signora Teresa Cuzzo, dopo l'invio e la visione di sei settimane di menu. Il sopralluogo presso la struttura non è stato possibile causa situazione sanitaria in corso (Covid-19).

La cucina della scuola Multispazio Eccolo, tenendo conto che implementerà al più presto gli aspetti da migliorare, rispetta i criteri per un'alimentazione equilibrata. Il marchio è dunque confermato per l'anno 2022.

Christine Massera
Responsabile Operativa FV-TI