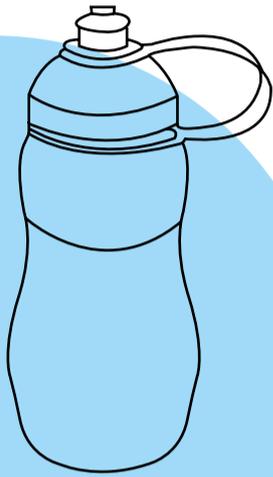


# CONSIGLI PER UN PRANZO AL SACCO EQUILIBRATO

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

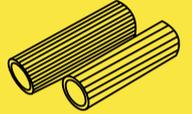
Un pasto principale equilibrato è composto da 3 gruppi alimentari.

**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.)

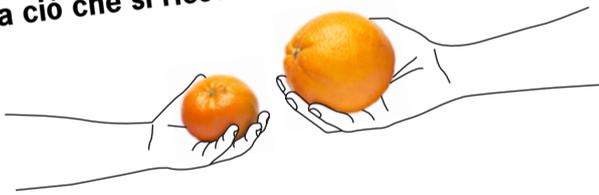


**UNA PICCOLA FONTE DI PROTEINE**

- 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

**Sempre  
acqua  
in  
abbondanza!**



Altre proposte su  
[www.ti.ch/merende](http://www.ti.ch/merende)