

PARERE TECNICO-PROFESSIONALE

Oggetto: Valutazione dell'adeguatezza nutrizionale e organizzativa della distribuzione dei pasti nella scuola primaria.

Ipotesi in esame: spuntino ore 10:00, secondo spuntino ore 12:00, pranzo oltre le ore 14:00 – alunni della scuola primaria.

Premessa e obiettivo

Il presente documento ha l'obiettivo di valutare, secondo buone pratiche e linee di indirizzo disponibili, l'appropriatezza nutrizionale e organizzativa della proposta per bambini in età scolare e non ha finalità prescrittive o "proibitive", né intende definire controindicazioni mediche in senso stretto.

La proposta considerata prevede: spuntino "leggero" alle ore 10:00 (nulla cambia se si trattasse delle ore 10.30), secondo spuntino "più sostanzioso" alle ore 12:00, pranzo dopo l'uscita, la quale avverrebbe alle ore 14:00.

Quadro di riferimento

Le linee di indirizzo nazionali e i documenti tecnici di sanità pubblica sul tema della ristorazione scolastica e della corretta organizzazione dell'alimentazione in età evolutiva sottolineano l'importanza di:

- promuovere abitudini alimentari regolari e coerenti con i fabbisogni;
- considerare la funzione dello **spuntino di metà mattina** come supporto alla gestione della fame e dell'attenzione, evitando che si trasformi in un "pasto aggiuntivo" non programmato;
- garantire una distribuzione dei pasti che favorisca la sostenibilità della giornata alimentare e l'aderenza a scelte equilibrate.

Documenti regionali e operativi (es. indicazioni per la ristorazione scolastica) ribadiscono inoltre il principio di mantenere lo spuntino come quota contenuta dell'introito energetico giornaliero, con scelta di alimenti semplici, digeribili e coerenti con l'età. In particolare, **le linee di indirizzo dell'ATS Brescia per la refezione scolastica (2024-2025)** sottolineano l'importanza di garantire una distribuzione dei pasti coerente con i fabbisogni della fascia pediatrica e con i principi della Dieta Mediterranea.

Valutazione tecnico-professionale

La previsione di un pranzo oltre le ore 14:00 non rappresenta di per sé un comportamento “vietato” o automaticamente dannoso. Tuttavia, in età pediatrica la valutazione nutrizionale si fonda soprattutto sul criterio di **adeguatezza**: ciò che è possibile non coincide necessariamente con ciò che è opportuno per sostenere benessere, regolarità alimentare, attenzione e stabilità dei pasti lungo la giornata.

Nel caso in esame, la combinazione di **pranzo tardivo** e **due assunzioni alimentari ravvicinate** nella fascia mattutina introduce un assetto che, per bambini della scuola primaria, risulta **criticabile sul piano dell'opportunità nutrizionale**, perché aumenta la probabilità di una giornata alimentare frammentata e tende a spostare in avanti l'intero equilibrio dei pasti.

La proposta prevede due assunzioni alimentari prima del pranzo (10:00 e 12:00) e un pranzo tardivo (oltre le ore 14:00). Questa sequenza aumenta concretamente la probabilità che la giornata si trasformi in un ritmo con **più episodi alimentari** rispetto a una routine fisiologicamente ordinata, favorendo:

- una maggiore “cadenza” del mangiare, con riduzione della chiarezza tra pasti e spuntini;
- un incremento di apporti energetici aggiuntivi che vengono vissuti come “merenda” e non come pasto;
- una maggiore difficoltà nel mantenere una struttura regolare e sostenibile nel resto della giornata.

Questo punto è particolarmente rilevante in una popolazione pediatrica dove il tema dell'eccesso ponderale è oggetto di monitoraggio nazionale (OKkio alla SALUTE) e dove le strategie preventive includono la promozione di routine alimentari regolari e di spuntini coerenti con le raccomandazioni.

Dal punto di vista fisiologico, spostare il pranzo oltre le ore 14:00 comporta spesso l'insorgenza di un **senso di fame significativo** nella fascia centrale della giornata. In un bambino della scuola primaria tale fame è prevedibile e comprensibile: l'intervallo tra lo spuntino di metà mattina e il pranzo si allunga e, per colmarlo, si rende necessario un **secondo spuntino**.

Il nodo critico è che questo secondo spuntino avviene **a breve distanza dal pranzo**, con il rischio di compromettere l'equilibrio del pasto principale (appetito ridotto o pranzo “scomposto”) e di rendere meno chiara la struttura della giornata alimentare. Si crea così un assetto che non valorizza lo spuntino come “supporto” e che lo trasforma facilmente in un ulteriore momento alimentare stabile (anche nei giorni non scolastici).

Inoltre, il pranzo oltre le ore 14:00 espone a una **reazione a catena** che, in modo potenziale ma concreto, può portare a:

- slittamento della merenda pomeridiana verso il tardo pomeriggio;

- conseguente slittamento della cena verso orari tardivi.

Il ritardo della cena è un elemento da considerare con attenzione: nelle routine familiari la collocazione della cena molto tardi (oltre le 20.00) tende a ridurre il tempo tra fine pasto e sonno, con ricadute possibili su digestione, qualità del riposo e regolarità complessiva della giornata. In termini di buone pratiche, è generalmente preferibile che la cena avvenga con un margine temporale adeguato rispetto al sonno (almeno 2 ore prima di coricarsi) e all'organizzazione dei ritmi quotidiani, soprattutto in età pediatrica.

Raccomandazioni di buon senso operativo

Senza entrare in aspetti gestionali di competenza scolastica/istituzionale, dal punto di vista nutrizionale appare più coerente con le buone pratiche:

- mantenere **un solo spuntino di metà mattina** (ore 10:00–10:30 circa), con funzione di supporto e non sostitutiva del pranzo;
- evitare di **introdurre stabilmente un secondo spuntino** pre-pranzo, perché aumenta la frammentazione della giornata alimentare e favorisce “pasti extra” ravvicinati;
- ricercare, ove possibile, un'organizzazione che eviti di spostare sistematicamente gli altri pasti (merenda pomeridiana/cena) verso orari troppo tardivi, con ricadute sulla routine familiare.

Conclusioni

La proposta di distribuzione dei pasti (10:30 – 12:00 – dopo le 14:00) **non configura una controindicazione medica in senso stretto** e non è “vietata”. Tuttavia, per bambini della scuola primaria, presenta **criticità di opportunità nutrizionale**, soprattutto in relazione a: rischio di frammentazione con “pasti extra”, difficoltà nel mantenere lo spuntino nel suo ruolo fisiologico/educativo, e possibilità di slittamento progressivo dell'intera giornata alimentare verso orari tardivi.

Si raccomanda pertanto che l'organizzazione proposta venga **riesaminata** alla luce delle buone pratiche e delle linee di indirizzo disponibili, privilegiando un'impostazione che mantenga lo spuntino come quota contenuta e funzionale, e che sostenga routine regolari e sostenibili per bambini e famiglie.

Bibliografia essenziale

1. **Ministero della Salute.** *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica* (Conferenza Unificata, 29 aprile 2010).
2. **Istituto Superiore di Sanità – Epicentro.** *Guida per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica* (2012).
3. **ATS Brescia.** *Linee di indirizzo per la refezione scolastica – documenti informativi per l'elaborazione dei menu scolastici (in attesa di delibera regionale, aggiornamento 2024-2025).*
4. **ISS.** *OKkio alla SALUTE – comunicato e dati nazionali 2023 su sovrappeso e obesità in età scolare* (2024).

Il presente parere è redatto a fini tecnico-professionali e si rilascia per gli utilizzi consentiti.

Roma li 06.02.2026

Dott.ssa Maria Chiara Anelli
Biologo nutrizionista
Farmacista
Specialista in Scienze dell'Alimentazione

