Campi di sport sulla neve – Alimentazione: Sano e gustoso

I pasti sono momenti importanti durante un campo poiché tutti i partecipanti sono riuniti nello stesso luogo. Devono soddisfare l'appetito di tutti, essere equilibrati e alla portata dei cuochi.

Pianificare i menù per una settimana non è un compito da svolgere all'ultimo minuto. Vanno presi in considerazione diversi aspetti, fra cui il budget previsto a tale scopo.

Per una settimana di cinque giorni, che comprende quattro colazioni, quattro pic-nic e quattro cene, la somma di 50 franchi per ogni bambino permette di proporre una carta attrattiva (attenzione: la somma deve includere la spesa per i pasti dei monitori) che rispetta i principi della **piramide alimentare svizzera**.

È particolarmente importante informarsi per tempo se qualche bambino soffre di allergie alimentari o segue abitudini alimentari precise (cucina vegetariana, imposizioni religiose, ecc.). Occorre inoltre verificare altri aspetti legati all'approvigionamento e alle infrastrutture.

- Da un punto di vista finanziario e organizzativo, quali alimenti è meglio acquistare al supermercato o nei supermercati on line (attenzione alle date di scadenza)?
- Quali sono le possibilità di acquisto sul posto (frutta, verdura, ecc.)? Se una simile possibilità dovesse esistere i bambini potrebbero essere tentati di preparare da soli il loro pic-nic (attenzione alle quantità acquistate).
- Qual è il materiale a disposizione in cucina (piano di lavoro e zona cottura, pentole, forno, frigorifero, ecc.)?

Per facilitare il compito agli organizzatori, di seguito proponiamo un piano di menù per un campo di cinque giorni, le ricette e uno strumento per calcolare gli acquisti (quantità e prezzi) a seconda del numero di partecipanti.

Menù settimanale per un campo di sport sulla neve (pdf)
Ricette (pdf)
Due ricette per vegetariani (pdf)
Lista della spesa (xls)

I buoni gesti
In una cucina, esistono le condizioni ideali per la proliferazione di microrganismi: presenza di materia organica, calore e umidità. Alcune regole devono essere osservate per evitare ogni

tipo di contaminazione e pericoli per la salute dei consumatori.
1. Igiene personale: lavarsi le mani e asciugarle con carta per uso domestico
2. Gli alimenti sono congelati, bollenti o in preparazione
3. Non conservare mai gli alimenti aperti nel loro imballaggio originale
4. Evitare ogni tipo di esperimenti
5. Testare la temperatura: gli alimenti vanno serviti ad una temperatura minima di 65° gradi

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO