



Direzione: SALUTE E INTEGRAZIONE SOCIO SANITARIA

Area: PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE

DETERMINAZIONE - GSA (con firma digitale)

N. G16085 del 29/11/2024

Proposta n. 44166 del 27/11/2024

Oggetto:

Approvazione del documento "Promozione di sane abitudini alimentari: indicazioni nutrizionali per la distribuzione automatica di alimenti e bevande nelle scuole, nei presidi sanitari e nei luoghi di lavoro", in attuazione del Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2021-2025, approvato con DGR n. 970 del 21/12/2021.

Proponente:

Estensore	BARNI PAOLA	_____firma elettronica_____
Responsabile del procedimento	BISCAGLIA LILIA	_____firma elettronica_____
Responsabile dell' Area	A. BARCA	_____firma digitale_____
Direttore Regionale	A. URBANI	_____firma digitale_____

Firma di Concerto

OGGETTO: Approvazione del documento “Promozione di sane abitudini alimentari: indicazioni nutrizionali per la distribuzione automatica di alimenti e bevande nelle scuole, nei presidi sanitari e nei luoghi di lavoro”, in attuazione del Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2021-2025, approvato con DGR n. 970 del 21/12/2021.

IL DIRETTORE DELLA DIREZIONE SALUTE E INTEGRAZIONE
SOCIOSANITARIA

Su proposta del Dirigente dell’Area Promozione della Salute e Prevenzione:

VISTO lo Statuto della Regione Lazio;

VISTA la Legge Regionale 18 febbraio 2002 n. 6 e successive modifiche e integrazioni, concernente “Disciplina del sistema organizzativo della Giunta e del Consiglio e disposizioni relative alla dirigenza ed al personale regionale”;

VISTO il Regolamento regionale 6 settembre 2002 n.1 e successive modifiche e integrazioni, concernente “Regolamento di organizzazione degli Uffici e dei Servizi della Giunta regionale”;

VISTO il Regolamento regionale n. 9 del 23 ottobre 2023, recante: “Modifiche al regolamento regionale 6 settembre 2002, n. 1 "Regolamento di organizzazione degli uffici e dei servizi della Giunta regionale" e successive modificazioni. Disposizioni transitorie”;

VISTO l’Atto di Organizzazione n. G01930 del 23 febbraio 2024, avente ad oggetto: “Riorganizzazione delle strutture della Direzione Regionale Salute e Integrazione Sociosanitaria - Recepimento delle Direttive del Direttore Generale”, con il quale è stato definito l’assetto organizzativo della Direzione Regionale Salute e Integrazione Sociosanitaria e sono state approvate le declaratorie delle competenze delle Aree, degli Uffici e dei Servizi;

VISTO l’Atto di Organizzazione n. G02642 del 8 marzo 2024, avente ad oggetto: “Riorganizzazione delle strutture della Direzione Regionale Salute e Integrazione Sociosanitaria. Modifica dell’A. O. n. G01930 del 23 febbraio 2024”;

VISTA la Deliberazione di Giunta Regionale n. 234 del 25 maggio 2023, con la quale è stato conferito al Dott. Andrea Urbani l’incarico di Direttore della Direzione Regionale Salute e Integrazione Sociosanitaria;

VISTO l’Atto di Organizzazione n. G15498 del 14 dicembre 2021 con cui è stato conferito l’incarico di Dirigente dell’Area “Promozione della Salute e Prevenzione” alla Dott.ssa Alessandra Barca;

VISTA la Legge 27 dicembre 1978, n. 833 e successive modifiche e integrazioni, concernente l’istituzione del Servizio Sanitario Nazionale;

VISTO il Decreto Legislativo 30 dicembre 1992, n. 502 e successive modifiche e integrazioni, concernente il riordino della disciplina in materia sanitaria;

VISTA la Legge Regionale 16 giugno 1994, n. 18 e successive modifiche e integrazioni, concernente il riordino del servizio sanitario regionale ai sensi del d.lgs. 502/1992;

VISTO il Decreto del Presidente del Consiglio Dei Ministri (DPCM) 12 gennaio 2017 concernente la “Definizione e aggiornamento dei livelli essenziali di assistenza, di cui all'articolo 1, comma 7, del decreto legislativo 30 dicembre 1992, n. 502”;

CONSIDERATO che l'Allegato 1 “Prevenzione collettiva e sanità pubblica” del succitato DPCM 12 gennaio 2017, indica al punto F (Sorveglianza e prevenzione delle malattie croniche inclusi la promozione di stili di vita sani ed i programmi organizzati di screening; sorveglianza e prevenzione nutrizionale) i programmi di promozione di una sana alimentazione per favorire stili di vita salutari (F6);

VISTO il DPCM 3 marzo 2017 concernente “Identificazione dei sistemi di sorveglianza e dei registri di mortalità, di tumori e di altre patologie” che individua i sistemi di sorveglianza: “Sistema di sorveglianza 0-2 anni sui principali determinanti di salute del bambino” (codice A1.23); “Sistema di sorveglianza OKkio alla salute” (codice A1.4); “Sistema di sorveglianza sui rischi comportamentali in età 11-17 anni” (codice A1.7); “Sistema sorveglianza del consumo del tabacco nei giovani” (codice A 1.22) “Sistema di sorveglianza progressi delle Aziende sanitarie per la salute in Italia (PASSI)” (codice A 1.2); “Sistema di sorveglianza Passi d'argento” (Codice A 1.3).

CONSIDERATO che i succitati sistemi di sorveglianza raccolgono informazioni sugli stili di vita e sui fattori di rischio comportamentali, inclusa la scorretta alimentazione;

VISTO l'Accordo siglato il 24 novembre 2016, tra il Governo, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano (Rep Atti n.: 222/CSR del 24/11/2016) sul documento “Valutazione delle criticità nazionali in ambito nutrizionale e strategie d'intervento 2016-2019” (All. B dell'Accordo);

VISTA la Determinazione n. G02472 del 23 febbraio 2023 recante “Recepimento dell'Accordo tra il Governo, le Regioni e le Province autonome del 24 novembre 2016 di approvazione del documento "Valutazione delle criticità nazionali in ambito nutrizionale e strategie di intervento 2016-2019" (Rep. Atti n. 222/CSR) e Istituzione del Tavolo Regionale della Sicurezza Nutrizionale (TaRSiN)”;

VISTA la Determinazione n. G00225 del 12/01/2024 recante “Nomina dei componenti del Tavolo Regionale della Sicurezza Nutrizionale (TaRSiN) di cui alla Determinazione 23 febbraio 2023, n. G02472.”;

VISTA la Determinazione n. G12914 del 02 ottobre 2023 di Recepimento dell'Accordo, ai sensi degli articoli 2, comma 1, lettera b) e 4, comma 1, del decreto legislativo 28 agosto 1997, n. 281 tra il Governo, le Regioni e le Province Autonome di Trento e di Bolzano sul documento recante "Linee di indirizzo per la prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità". Rep. Atti n. 163/CSR del 27 luglio 2022;

VISTA l'Intesa, ai sensi dell'articolo 8, comma 6, della Legge 5 giugno 2003, n. 131, tra il Governo, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano concernente il Piano nazionale della prevenzione (PNP) 2020 – 2025 (Rep. Atti n. 127/CSR del 6 agosto 2020) che include tra le sue linee strategiche di intervento la linea MO1L recante “Sviluppo di conoscenze e competenze (empowerment -life skill) di tutti i componenti della ristorazione collettiva (operatori scolastici, sanitari, ditte di ristorazione, ditte di vending (distributori), stakeholders (famiglie, lavoratori, pazienti, etc) sull'importanza della sana alimentazione per prevenire le complicanze di numerose patologie croniche, ridurre lo spreco alimentare e ridurre l'impatto ambientale correlato all'alimentazione”;

VISTA la deliberazione di Giunta regionale n. 1051 del 30 dicembre 2020 di recepimento del Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025;

VISTA l'Intesa, ai sensi dell'articolo 8, comma 6, della Legge 5 giugno 2003, n. 131, tra il Governo, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano concernente il posticipo delle fasi di pianificazione e adozione dei Piani regionali della prevenzione di cui al Piano nazionale della prevenzione (PNP) 2020 – 2025 (Rep. Atti n. 51/CSR del 5 maggio 2021);

VISTA la deliberazione di Giunta regionale n. 970 del 21 dicembre 2021 di approvazione del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025 che include il Programma Libero n. 14 “Prevenzione e identificazione precoce dei fattori di rischio nella gestione integrata della cronicità”;

VISTA la Determinazione n. G04753 del 21 aprile 2022 recante “Individuazione dei Referenti Regionali di Programma e istituzione del Gruppo Regionale di Coordinamento del Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2021-2025”;

VISTA la deliberazione di Giunta regionale n. 1258 del 29 dicembre 2022, recante “Approvazione dello schema di Accordo di collaborazione tra la Regione Lazio e l'Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio per l'implementazione della rete laziale delle “Scuole che Promuovono Salute” che include tra i suoi obiettivi la promozione di sane abitudini alimentari a scuola;

CONSIDERATO che il programma “Prevenzione e identificazione precoce dei fattori di rischio nella gestione integrata della cronicità”, del Piano regionale della prevenzione di cui alla DGR n. 970 del 21 dicembre 2021 include tra le sue linee di attività lo “Sviluppo di Indicazioni nutrizionali coerenti con LARN e Linee guida per vending e mense (frutta, verdura e pane a basso contenuto di sale) ed attuazione di programmi di valutazione della qualità nutrizionale nella ristorazione collettiva”;

RITENUTO, pertanto, di approvare il documento tecnico “Promozione di sane abitudini alimentari: indicazioni nutrizionali per la distribuzione automatica di alimenti e bevande nelle scuole, nei presidi sanitari e nei luoghi di lavoro” di cui all'allegato A, parte integrante e sostanziale del presente provvedimento;

CONSIDERATO che la presente determinazione non comporta oneri a carico del bilancio regionale;

DETERMINA

per le motivazioni espresse in premessa, che vengono integralmente richiamate, di approvare il documento tecnico “Promozione di sane abitudini alimentari: indicazioni nutrizionali per la distribuzione automatica di alimenti e bevande nelle scuole, nei presidi sanitari e nei luoghi di lavoro” di cui all'allegato A, parte integrante e sostanziale del presente provvedimento.

La presente determinazione sarà pubblicata sul BURL.

ALLEGATO A

**Promozione di sane abitudini alimentari:
indicazioni nutrizionali per la distribuzione
automatica di alimenti e bevande nelle scuole,
nei presidi sanitari e nei luoghi di lavoro**

Documento a cura di:

- Dott.ssa Giulia Cairella, UOSD Promozione della Salute, Piani della Prevenzione e Medicina dello Sport, Dipartimento di Prevenzione, ASL Roma 2
- Dott.ssa Maria Teresa Pancallo, UOC Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ASL Roma 1
- Dott. Paolo Amadei, Dipartimento di Prevenzione, ASL Roma 1
- Dott.ssa Cristina Sestili, UOSD Promozione della Salute, Piani della Prevenzione e Medicina dello Sport, Dipartimento di Prevenzione, ASL Roma 2
- Dott.ssa Lilia Biscaglia, Area Promozione della Salute e Prevenzione, Direzione Salute e Integrazione Sociosanitaria della Regione Lazio
- Dott.ssa Flavia Serio, Area Promozione della Salute e Prevenzione, Direzione Salute e Integrazione Sociosanitaria della Regione Lazio
- Dott.ssa Alessandra Barca, Area Promozione della Salute e Prevenzione, Direzione Salute e Integrazione Sociosanitaria della Regione Lazio

Copia

Indice

Premessa	pag. 4
1. Le indicazioni nazionali	pag. 4
2. Obiettivi, destinatari e ambiti di applicazione del documento	pag. 6
3. Indicazioni per contratti/capitolati in base alla tipologia dei distributori	pag. 7
4. Indicazioni per i prodotti alimentari da inserire nei distributori automatici	pag. 11
5. Altri requisiti richiesti	pag. 14
6. Documenti di riferimento	pag. 15
Allegati	pag. 16

Copia

Il documento risponde agli obiettivi del Tavolo Regionale della Sicurezza Nutrizionale (TaRSiN), istituito con Determinazione n. G00225 12/01/2024 e del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025 (DGR n. 970/2021). In particolare, le indicazioni fornite del documento costituiscono una “pratica raccomandata” per le reti collaborative sviluppate nell’ambito dei programmi del PRP 2021-2025 quali la “Rete Lazio Scuole che Promuovono Salute”, per la “Rete delle Aziende Sanitarie che Promuovono Salute” e la Rete dei Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute.

PREMESSA

Un'alimentazione equilibrata e corretta, gradevole ed accettabile, costituisce un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute, in tutte le fasce di età e nei diversi stati fisiologici. A tale riguardo, il settore della distribuzione automatica (DA) può giocare un ruolo rilevante in quanto è in grado di influenzare le scelte alimentari in ampi segmenti di popolazione. La DA riveste una grande importanza sia per la sua estensione sul territorio, in spazi pubblici e privati, sia per il numero e la molteplicità degli utenti che possono usufruire del servizio stesso e può considerarsi a tutti gli effetti, un importante strumento per promuovere l'adozione di scelte alimentari più salutari.

Nel settore della DA è quindi di fondamentale importanza sia elevare il livello qualitativo degli alimenti e delle bevande offerte, mantenendo saldi i principi di sicurezza igienica, di qualità nutrizionale e organolettica, sia favorire l'adozione di scelte e abitudini alimentari corrette sotto il profilo nutrizionale. A tal fine, nella stesura dei capitolati o nei contratti per la somministrazione di bevande e alimenti attraverso DA si raccomanda ai committenti di assicurare i criteri di base, descritti nel presente documento, al fine di favorire la qualità ed adeguatezza nutrizionale dei prodotti offerti nei distributori automatici.

1. LE INDICAZIONI NAZIONALI

Il **Programma interministeriale "Guadagnare Salute"**, approvato con DPCM 4 maggio 2007, ha sviluppato nel tempo, diverse azioni volte a migliorare la qualità nutrizionale nel settore della ristorazione, tra cui interventi sull'industria per il miglioramento delle qualità nutrizionali degli alimenti già pronti/confezionati (ad es. riduzione del contenuto di grassi, sale e degli zuccheri); tali modifiche di fatto esercitano un'azione positiva anche sulle forniture dei DA.

Il **Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020 – 2025**, approvato con Intesa Stato-Regioni del 6 agosto 2020 e ss.mm.ii, include tra le sue linee strategiche di intervento la linea MO1L relativa allo "Sviluppo di conoscenze e competenze (empowerment -life skill) di tutti i componenti della ristorazione collettiva (operatori scolastici, sanitari, ditte di ristorazione, ditte di vending (distributori), stakeholders (famiglie, lavoratori, pazienti, etc) sull'importanza della sana alimentazione per prevenire le complicanze di numerose patologie croniche, ridurre lo spreco alimentare e ridurre l'impatto ambientale correlato all'alimentazione".

Secondo le **Linee di indirizzo per la prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità**, approvate il 27 luglio 2022 in Conferenza Stato-Regioni, una sana alimentazione e uno stile di vita attivo sono essenziali per prevenire sovrappeso e obesità¹, che rappresentano condizioni di rischio per numerose malattie croniche come diabete, malattie cardiovascolari e tumori. Dieta e attività

¹ Secondo i dati del sistema di sorveglianza nazionale OKkio alla Salute 2023, in Italia il 9,8% dei bambini 8-9 anni è obeso (il 9,2% nel Lazio), mentre il 19% è in sovrappeso (il 19,7% nel Lazio). Secondo i dati del sistema di sorveglianza nazionale HBSC 2022 in Italia il 4,4% degli adolescenti (11-15 anni) è obeso (il 3,6% nel Lazio), mentre il 18,2% è in sovrappeso (il 17,1% nel Lazio). Secondo i dati del sistema di sorveglianza nazionale PASSI, nel biennio 2022-2023, in Italia il 10,4% degli adulti tra i 18 e i 69 anni è obeso (il 9,9% nel Lazio), mentre il 32,7% è in sovrappeso (il 31,9% nel Lazio).

fisica dipendono strettamente dalle condizioni e dai ritmi di vita e lavorativi che spesso impongono scelte alimentari inadeguate, con l'acquisto di prodotti ricchi di grassi ed energetici, ma soprattutto ridotta disponibilità di tempo, sia per l'acquisto di alimenti da preparare a casa, sia di tempo per prepararli, sia per svolgere attività fisica. Tra gli interventi raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, da implementare o da rafforzare in Italia, le suddette linee guida indicano gli "interventi sulla qualità nutrizionale nella ristorazione collettiva e nei distributori di alimenti e bevande".

Le **Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica**, approvate con Decreto 28 ottobre 2021 del Ministero della Salute, ritengono opportuno che, nella definizione dei bandi per l'installazione dei distributori automatici sia prevista anche la descrizione delle specifiche tecniche dei prodotti e delle bevande, in termini sia di tipologia degli stessi, sia di porzioni e/o di calorie, privilegiando alimenti con determinate caratteristiche qualitative (es. frutta o verdura di IV gamma ovvero pronte al consumo, preferenza dell'acqua tra le bevande, preferenza di cibi a basso contenuto di zuccheri, grassi saturi e sale), secondo i principi delle linee guida per una sana alimentazione (CREA, 2018).

In sintesi, entrambi i documenti nazionali orientano verso:

- lo sviluppo di contratti/capitolati d'appalto che privilegino la qualità nutrizionale dei prodotti da inserire nei distributori;
- l'aumento dell'offerta di spuntini a base di frutta, di acqua e di bevande con buon valore nutrizionale e contenuto calorico controllato;
- il sostegno alla produzione di alimenti più salubri nel rispetto delle tradizioni e delle produzioni tipiche;
- la limitazione dell'offerta di cibi ad alto contenuto energetico e scarso valore nutrizionale soprattutto nelle comunità più fragili.

È auspicabile che l'offerta dei prodotti sia accompagnata da una attività di comunicazione/informazione sulla qualità nutrizionale dei prodotti e sui principi di una sana alimentazione al fine di rafforzare l'alfabetizzazione sanitaria su una corretta alimentazione dei lavoratori e, più in generale, dell'utenza. L'allegato 1 al presente documento riporta a tale scopo alcune indicazioni nutrizionali da posizionare in prossimità dei DA. In particolare, nelle scuole, è necessario realizzare interventi efficaci di promozione della salute - anche basati su interventi di peer education e sviluppo delle life skills - che rinforzino la capacità di valutazione critica e di scelta autonoma verso l'adozione di comportamenti salutari da parte di personale scolastico, alunni e famiglie.

2. OBIETTIVI, DESTINATARI E AMBITI DI APPLICAZIONE DEL DOCUMENTO

Obiettivi

Il documento ha l'obiettivo di delineare i criteri per la scelta di alimenti e bevande presenti nei DA e di cui tenere conto nella stesura dei contratti/capitolati di appalto, al fine di contribuire al miglioramento dell'offerta dei prodotti, a garanzia della qualità nutrizionale della dieta giornaliera. L'offerta di alimenti "più salutari" favorisce l'adozione di scelte individuali sane e sostenibili negli ambienti di vita e di lavoro.

Destinatari

I principali destinatari del documento sono:

- dirigenti scolastici;
- direttori sanitari e amministrativi di aziende e presidi sanitari e responsabili delle funzioni di acquisto di beni e servizi;
- datori di lavoro di aziende pubbliche e private che aderiscono a reti e iniziative volte alla promozione della salute e del benessere dei lavoratori;

In generale, possono considerarsi destinatari tutti i responsabili di Enti/Istituzioni e aziende pubbliche e private di vario genere che intendono offrire ai propri lavoratori e alla propria utenza un servizio di più alta qualità e più attento anche agli aspetti nutrizionali.

Infine, sono destinatari del documento i titolari delle attività di DA di bevande e alimenti che possono dare un contributo decisivo nell'offerta di prodotti in linea con le indicazioni nutrizionali e le indicazioni contenute nel presente documento.

Ambito di applicazione

Il presente documento raccomanda l'offerta ed il consumo di alimenti adeguati sotto il profilo nutrizionale nelle scuole, nei presidi sanitari e, in generale, nei luoghi di lavoro.

Malgrado la loro diversità, tali ambienti condividono una finalità educativa e di promozione della salute, che si deve poter esprimere coerentemente anche nell'offerta ai lavoratori e all'utenza di prodotti salubri e sani, sia sotto il profilo di sicurezza alimentare che nutrizionale.

Nella stesura dei contratti/capitolati di appalto per la concessione/noleggioro dei distributori automatici è, pertanto, raccomandato richiedere:

1. Il pieno rispetto delle normative di igiene, a garanzia della sicurezza alimentare (tracciabilità, autocontrollo, ecc);
2. la presenza dei prodotti alimentari che rispettino i criteri di qualità nutrizionale così come indicati nelle **tabelle 1, 2 e 3** con la loro relativa percentuale di carico nel DA;
3. l'affiancamento di una campagna informativa (poster, decaloghi, ecc.) che orienti ed indirizzi i lavoratori e l'utenza verso scelte alimentari corrette (**tabella 4**);
4. l'utilizzo di materiali di confezionamento dei prodotti in linea con i principi di sostenibilità ambientale (bicchieri compostabili, bottiglie di plastica riciclabili, ecc) (**tabella 4**).

Nella valutazione delle gare e contratti relativi alle concessioni di DA si raccomanda ai committenti/stazioni appaltanti di prevedere una valutazione delle offerte inserendo punteggi premiali per coloro che si adeguano alle percentuali di prodotti stabilite nei capitolati o contratti ed indicate nel presente documento alle tabelle 1, 2, 3 e 4.

3. INDICAZIONI PER I CONTRATTI /CAPITOLATI IN BASE ALLA TIPOLOGIA DI DISTRIBUTORI

Si delineano di seguito i criteri da rispettare per le cinque tipologie di distributori automatici più diffusi:

- A. Distributori automatici che erogano prodotti alimentari.
- B. Distributori automatici di acqua.
- C. Distributori automatici di bevande fredde.
- D. Distributori automatici misti (alimenti e bevande fredde).
- E. Distributori automatici di bevande calde.

A. Distributori automatici che erogano prodotti alimentari

Solitamente si ricorre ai prodotti alimentari presenti nei distributori automatici per soddisfare l'esigenza di fare uno spuntino oppure un minipasto veloce, non avendo la possibilità di realizzare un pasto più completo.

Le linee guida per una sana alimentazione orientano innanzitutto verso un maggior consumo di frutta e verdura, quindi anche yogurt senza zuccheri aggiunti, frutta secca a guscio non salata e senza zuccheri, prodotti a base di cereali preferibilmente integrali e poco salati. Tali prodotti dovrebbero, pertanto, essere presenti come percentuale di carico del DA, per almeno il 50%.

È opportuno che, inoltre, vi sia la presenza per almeno il 30% di prodotti caratterizzati da un basso contenuto di zuccheri, grassi saturi e sale che verranno resi disponibili per coloro che necessitano di un apporto giornaliero controllato a seguito di indicazione medica e consigliati a quanti appartengono a gruppi di popolazione a rischio o con malattie cronico degenerative in atto (ipertensione, dislipidemie, diabete, ecc.).

Per il restante 20% saranno presenti i classici snack ed i minipasto (panini farciti, ecc.). La loro presenza è a beneficio di coloro che, nella popolazione generale, non hanno particolari limitazioni, seppur in un contesto di alimentazione variata ed adeguata sotto il profilo nutrizionale; il consumo deve essere indicato come occasionale.

Tabella 1 – Tipologie di prodotti alimentari e percentuale di carico nei distributori automatici

ALIMENTI	PERCENTUALE DI FORNITURA	NOTE
Frutta a pezzettoni Frutta secca a guscio Verdura di IV o V gamma Yogurt Prodotti a base di cereali integrali	Non inferiore al 50 %	Sono da preferire negli spuntini giornalieri, preferendo i prodotti a minor contenuto in sale e zuccheri aggiunti.
Snack con le seguenti caratteristiche nutrizionali*: <ul style="list-style-type: none"> • a basso contenuto di zuccheri semplici • a basso contenuto di grassi saturi • a basso contenuto di sale 	Non inferiore al 30%	Contenuto zuccheri: non più di 5 g/100 g * Contenuto di grassi saturi: non più di 1,5 g/100 g * Contenuto di sale: non più di 0,3 g/100 g *
Altri Snack		Alimenti voluttuari di cui si consiglia un consumo occasionale, massimo due volte a settimana
Minipasto: tramezzini, panini farciti, insalatone miste (verdure arricchite con vegetali e alimenti proteici) con condimenti a richiesta (olio, sale aceto), pane semplice.	Non superiori al 20%	Finalizzati a sostituire un pasto, seppur non del tutto, servono a soddisfare un bisogno di nutrimento, in caso di assenza di un punto di ristorazione nelle vicinanze o in mancanza del tempo utile al consumo di un pasto più completo

* Regolamento (UE) 1169/2011; Regolamento (CE) 1924/2006; meno sale più salute (SINU – G.I.R.C.S.I. - WASH)

Tutti i prodotti sopraelencati debbono comprendere una quota (da stabilire in funzione dell'utenza prevista) destinata ai soggetti intolleranti al lattosio e al glutine.

B. Distributori Automatici di acqua

L'acqua è un nutriente essenziale per l'organismo umano, pertanto, laddove non vi sia una fonte di erogazione diretta, è sempre da preferire la presenza di un distributore automatico dedicato.

C. Distributori Automatici di bevande fredde

Si tratta di apparecchiature di distribuzione che erogano le diverse bibite analcoliche presenti in commercio, con una finalità non esclusivamente dissetante, ma anche voluttuaria.

In tal caso è importante mantenere un'accettabile proporzionalità delle diverse tipologie di bevande ed indirizzare l'utenza preferibilmente verso una scelta che sia in linea con i principi di base di una sana alimentazione. Nel caso non vi sia la presenza di una fonte diretta di acqua potabile o, in alternativa, di un distributore esclusivo di acqua, la presenza della stessa nei distributori automatici di bevande, deve prevederne una cospicua presenza.

Tabella 2 – Tipologie di bevande fredde e percentuale di carico nei distributori automatici

BEVANDE	PERCENTUALE DI FORNITURA	NOTE
Acqua	Non inferiore al 60 %	Scegliere una fornitura mista: naturalmente effervescente o liscia e di diversità per contenuto di minerali. Nei periodi di caldo, durante e dopo l'attività fisica è opportuno bere acqua per reintegrare le perdite idriche dovute alla sudorazione
Bevande a basso contenuto di zuccheri *	Non inferiore al 30%	Contenuto zuccheri: non più di 2,5 g/100 ml *
Spremute Succhi di frutta e altre bevande senza zuccheri aggiunti		Preferire spremute e succhi di frutta con almeno il 70% di frutta
Altre bevande	Non superiore al 10%	Bevande voluttuarie di cui si consiglia un consumo occasionale, massimo due volte a settimana

* Regolamento (UE) 1169/2011; Regolamento (CE) 1924/2006;

D. Distributori misti (alimenti e bevande)

Laddove non è possibile installare diverse tipologie di distributori, può essere utile l'utilizzo di un unico DA che contenga insieme sia i prodotti alimentari che le bevande. L'offerta dovrebbe prevedere in tal caso quanto riportato nella sottostante tabella.

Tabella 3 – Tipologie di alimenti e bevande fredde e percentuale di carico nei distributori automatici misti

ALIMENTI	PERCENTUALE DI FORNITURA	NOTE
Frutta a pezzettoni Frutta secca a guscio Verdura di IV o V gamma Yogurt Prodotti a base di cereali integrali	Non inferiore al 40 %	Sono da preferire negli spuntini giornalieri, preferendo i prodotti a minor contenuto in sale
Acqua	Non inferiore al 30 %	Scegliere una fornitura mista: naturalmente effervescente o liscia e di diversità per contenuto di minerali. Nei periodi di caldo, durante e dopo l'attività fisica è opportuno bere acqua per reintegrare le perdite idriche dovute alla sudorazione
Snack con le seguenti caratteristiche nutrizionali*: <ul style="list-style-type: none"> • a basso contenuto di zuccheri semplici • a basso contenuto di grassi saturi • a basso contenuto di sale 	Non inferiore al 20%	Contenuto zuccheri: non più di 5 g/100 g * Contenuto di grassi saturi: non più di 1,5 g/100 g * Contenuto di sale: non più di 0,3 g/100 g *
Altri snack e bevande	Non superiore al 10%	Alimenti voluttuari di cui si consiglia un consumo occasionale, massimo due volte a settimana
Minipasto: tramezzini, panini farciti, insalatone miste (verdure arricchite con vegetali e alimenti proteici) con condimenti a richiesta (olio, sale aceto), pane semplice.		Finalizzati a sostituire un pasto, seppur non del tutto, servono a soddisfare un bisogno di nutrimento, in caso di assenza di un punto di ristorazione nelle vicinanze o in mancanza del tempo utile al consumo di un pasto più completo

* Regolamento (UE) 1169/2011; Regolamento (CE) 1924/2006; meno sale più salute (SINU – G.I.R.C.S.I. - WASH)

Tutti i prodotti sopraelencati debbono comprendere una quota (da stabilire in funzione dell'utenza prevista) destinata ai soggetti intolleranti al lattosio e al glutine.

E. Distributori automatici di bevande calde

Si tratta di apparecchiature di distribuzione che erogano le diverse bevande calde più richieste dagli utenti, con finalità ricreativa e di ristoro. Includono caffè, orzo, ginseng, con o senza la possibilità di aggiunta di latte, tè, tisane, ecc. È auspicabile che l'erogazione avvenga senza zucchero e che l'aggiunta dello stesso, discrezionale per l'utente, avvenga esclusivamente a richiesta. In ogni caso deve essere presente la possibilità di scegliere il quantitativo desiderato di zucchero.

4. INDICAZIONI PER I PRODOTTI ALIMENTARI DA INSERIRE NEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI

Di seguito sono riportate alcune indicazioni nutrizionali sui prodotti da inserire nei DA. L'apporto energetico dei prodotti alimentari e bevande, che da soli possono soddisfare l'esigenza di uno spuntino, deve essere contenuto entro le 200 kcal per porzione fornita, ad eccezione dei minipasto che possono avere un apporto energetico entro le 500 kcal.

In generale, si raccomanda di:

- eliminare o limitare il più possibile gli alimenti contenenti acidi grassi trans (TFA - Trans Fatty Acid) - grassi che si possono trovare in alimenti sottoposti ad un processo di idrogenazione dei grassi in essi contenuti attraverso lavorazioni industriali – che sono associati ad effetti negativi sulla salute;
- preferire prodotti senza zuccheri aggiunti ovvero prodotti che non contengono mono- o disaccaridi aggiunti o ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti (ad esempio saccarosio, fruttosio, glucosio, sciroppo di glucosio o fruttosio o di mais, ecc.).

Per quanto riguarda le tipologie di alimenti e bevande, si forniscono le seguenti indicazioni ad integrazione di quanto già elencato nelle tabelle 1,2,3. Per una visione d'insieme delle indicazioni fornite nel paragrafo 3 e 4, si rimanda allo schema di sintesi finale (allegato 2).

FRUTTA/VERDURA FRESCA INTERA O IN PEZZI

Privilegiare la stagionalità e preferire:

- ✓ frutta fresca/macedonie di frutta fresca senza aggiunta di zucchero
- ✓ frutta frullata confezionata, con percentuale di frutta del 100% e senza zuccheri aggiunti²
- ✓ frutta disidratata senza aggiunta di zucchero¹
- ✓ barrette di frutta al 100%
- ✓ verdura di IV e V gamma

FRUTTA SECCA A GUSCIO

Preferire:

- ✓ prodotti senza sale
- ✓ prodotti senza zuccheri aggiunti¹

YOGURT E LATTI FERMENTATI

Preferire:

- ✓ yogurt bianco intero o parzialmente scremato, yogurt da bere con fermenti probiotici
- ✓ prodotti con la maggior quantità di fibra, quando indicata
- ✓ yogurt e latti fermentati senza zuccheri aggiunti¹

PRODOTTI A BASE DI CEREALI INTEGRALI

Preferire i prodotti:

- ✓ più ricchi di fibra alimentare e/o in versione integrale
- ✓ poco salati (con contenuto di sale tra 0,3-1 g/100 g³)
- ✓ con olio extravergine di oliva o olio monoseme (di arachide, di mais, di girasole)
- ✓ con contenuto di zuccheri inferiore a 12,5 g /100 g⁴
- ✓ con contenuto di grassi saturi inferiore a 6 g/100 g di prodotto⁵.

Alcuni esempi: pane integrale; fette biscottate e biscotti integrali, cracker, gallette di riso, avena integrali; popcorn, barrette di cereali integrali e frutta a guscio/cioccolata.

Per tutti i prodotti sopraelencati sono da escludere i prodotti alimentari che contengono:

- ✓ acidi grassi trans (TFA)
- ✓ oli vegetali (palma e cocco)

² il prodotto non contiene mono- o disaccaridi aggiunti o ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti (ad esempio saccarosio, fruttosio, glucosio, sciroppo di glucosio o fruttosio o di mais, ecc.)

³ La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI) raccomandano di privilegiare i prodotti poco salati cioè con un contenuto di sale tra 0.3 – 1g per 100 g (World Action on Salt and Health (WASH) "Meno sale più salute").

⁴ Secondo le indicazioni del rapporto "WHO Regional Office for Europe nutrient profile model: second edition. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023

SNACK A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI, GRASSI SATURI, SALE

Prodotti destinati soprattutto ad utenti con esigenza di regimi dietetici particolari.

Sono da escludere i prodotti alimentari che contengono:

- ✓ acidi grassi trans (TFA).
- ✓ oli vegetali (palma e cocco)

ALTRI SNACK

Si tratta di prodotti dolci o salati non compresi nella categoria precedente.

Alcuni esempi: pane con frutta a guscio, frutta secca o cioccolato; biscotti, taralli, grissini, merendine tipo pan di spagna.

MINIPASTO

Devono prevedere la presenza di verdure/ortaggi e di un alimento proteico (ad esempio panino con tonno e pomodoro), preferibilmente scegliere le tipologie con minor contenuto di sale.

Per tutti i prodotti sopraelencati sono da escludere i prodotti alimentari che contengono:

- ✓ acidi grassi trans (TFA)
- ✓ oli vegetali (palma e cocco)
- ✓ nitriti e/o nitrati come additivi

BEVANDE

Si deve tenere conto che l'unica bevanda che può essere sempre abbinata liberamente a qualsiasi alimento consumato durante gli spuntini è l'acqua.

Altre bevande (succhi di frutta, spremute ecc) non andrebbero consumate insieme agli alimenti dolci e/o salati, bensì in alternativa ad essi.

Preferire:

- ✓ Succhi di frutta con almeno il 70% e preferibilmente il 100% di frutta
- ✓ Spremute di frutta senza zuccheri aggiunti
- ✓ Latte intero o parzialmente scremato
- ✓ Bevande e succhi vegetali (soia, avena, pomodoro ecc)

Sono da evitare bevande:

- ✓ con aggiunta di zuccheri
- ✓ a gradazione alcolica

Limitare l'offerta di bevande con edulcoranti; nei distributori automatici di bevande calde, prevedere impostazione da zero per la regolazione dello zucchero.

5. ALTRI REQUISITI RICHIESTI

Ai sensi del Reg. UE n. 1169/2011 l'etichetta nutrizionale contiene obbligatoriamente alcune informazioni per indicare al consumatore ciò che l'alimento acquistato prevede in termini di apporti nutritivi. Le indicazioni obbligatorie si riferiscono al valore energetico, alla quantità di grassi e di acidi grassi saturi e, in particolare, ai carboidrati, agli zuccheri, alle proteine e al sale contenuti e riferiti sempre a 100 g o 100 ml di prodotto; possono essere indicate anche informazioni aggiuntive relative, ad esempio, per acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre, sali minerali e vitamine ecc.

Tutti i prodotti confezionati dovranno avere l'etichettatura nutrizionale per permettere al consumatore di essere correttamente informato sui principali nutrienti; al fine di orientare il consumatore verso una scelta consapevole ed in linea con i principi di una sana alimentazione, dovranno anche essere previsti modalità di comunicazione/informazione ed ulteriori aspetti di impatto ambientale e di filiera corta ispirati ai criteri ambientali minimi e descritti in tabella 4.

Tabella 4. ALTRI REQUISITI

AMBITO	INTERVENTO
COMUNICAZIONE INFORMAZIONE: RICONOSCIBILITA' PRODOTTI SALUTARI	Display del distributore con messaggi di promozione della salute (tratto da materiali allegati)
	Riconoscibilità dei prodotti salutari grazie a una linea grafica coordinata con applicazione di bollini colorati e legende esplicative sulla qualità nutrizionale dei prodotti alimentari esposti
	Uso di materiale di comunicazione in prossimità del distributore con indicazioni per una scelta consapevole (vedi allegato 1) o poster su piramide alimentare
	Espositore affisso al distributore automatico o in luogo immediatamente adiacente che illustri le caratteristiche nutrizionali dei prodotti esposti
	Utilizzo del distributore o dell'area ad esso adiacente per la diffusione di messaggi sulla promozione delle corrette abitudini alimentari (tratto da indicazioni di cui all'allegato 1)
	Presentazione ottimale di acqua e dei prodotti più salutari, posti in spazi ad alto potenziale di vendita ovvero in scaffali posta all'altezza degli occhi o in altre posizioni strategiche
ASPETTI AMBIENTALI: EFFICIENZA, RICICLO e SOSTENIBILITA'	Utilizzo esclusivo di bicchieri compostabili
	Distributori di una classe energetica medio-alta in termine di efficienza energetica e dotati di sistemi di illuminazione integrata a LED
	Utilizzo di acqua in bottiglie di plastica riciclata (rPET) o di plastica Bio-based
	Utilizzo di acqua in bottiglia preferibilmente da fonti locali
	Erogazione di acqua da distributori di acqua, collegati direttamente alla rete idrica per la riduzione del consumo di acqua in bottiglie e per un prezzo più conveniente per l'utente finale
	Prodotti a filiera corta e/o tradizionali locali
	Prodotti provenienti da agricoltura biologica
Prodotti di provenienza dal commercio equo-solidale	
ACCESSIBILITA' AI PRODOTTI	Corrispondenza dei prezzi tra prodotti comuni e prodotti salutari
	Accessibilità agli utenti diversamente abili

6. DOCUMENTI DI RIFERIMENTO

INDICAZIONI NAZIONALI

- Programma interministeriale “Guadagnare Salute”, approvato con DPCM 4 maggio 2007;
- Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020 – 2025, approvato con Intesa Stato-Regioni del 6 agosto 2020 e ss.mm.ii (Rep. Atti n. 127/CSR) e implementato a livello regionale con il Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025, approvato con DGR n. 970/2021;
- Linee di indirizzo per la prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell’obesità, approvate il 27 luglio 2022 in Conferenza Stato-Regioni (Rep. Atti n. 163 /CSR) e recepite con Determinazione n. G12914 del 02 ottobre 2023;
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica, Decreto 28 ottobre 2021 del Ministero della Salute;
- Linee guida per una sana alimentazione (CREA, 2018), disponibili all’indirizzo <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>;
- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN), aggiornamento 2024;

RIFERIMENTI NORMATIVI

- Regolamento (UE) n. 178/2003 che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l’Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare
- Regolamento (UE) n. 853/2004 relativo all’igiene dei prodotti alimentari (HACCP)
- Regolamento (UE) n. 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori

ALTRI RIFERIMENTI

- Documento regionale di indirizzo per la Scuola che Promuove Salute (SPS). Rete Lazio SPS, 2024. Disponibile al seguente indirizzo: <https://www.regione.lazio.it/sites/default/files/2024-07/Documento-indirizzo-rete-lazio-sps.pdf>
- Vademecum “indicazioni per la gestione della promozione della salute nei luoghi di lavoro, approvato con Determinazione n. G00224 del 12/01/2024.

ALLEGATO 1 – PAUSA AMICA: GUIDA AD UNA SCELTA CONSAPEVOLE DI ALIMENTI E BEVANDE NEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI

Per uno spuntino adeguato

Preferisci porzioni con apporto energetico di circa 150-200 Kcal (pari a circa il 10% del fabbisogno energetico medio giornaliero di un adulto), leggi l'etichetta e scegli gli alimenti con le seguenti caratteristiche:

- ✓ Buona disponibilità di fibra alimentare (es. frutta, verdura, prodotti integrali, barrette di cereali o muesli, snack con cereali e legumi).
- ✓ Presenza di grassi di buona qualità nutrizionale (es: mandorle, noci, nocciole ed altra frutta a guscio) evitando gli alimenti contenenti acidi grassi trans[♦].
- ✓ Buon apporto di calcio come il latte o lo yogurt.
- ✓ Ridotto contenuto in sale (es. pane, crackers ed altri derivati con contenuto di sale tra 0,3-1 g/100 g; frutta a guscio tostata e non salata).
- ✓ Con pochi zuccheri o senza zuccheri aggiunti*

Per una pausa con una bevanda

- ✓ Preferisci come bevanda l'acqua, bevila frequentemente nella giornata (mediamente 1.5-2 litri) anticipando la sensazione di sete anche tra i pasti: tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate.
- ✓ Usa con moderazione bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano un eccesso di calorie (ad esempio zuccheri) e/o sostanze farmacologicamente attive (ad esempio caffeina, taurina ecc).
- ✓ Preferibilmente non aggiungere zucchero nelle bevande calde e scegli bevande fredde senza zuccheri aggiunti*

Per un pasto veloce

- ✓ tieni presente che i minipasto non sostituiscono un pasto principale completo (pranzo o cena), quando possibile accompagnali con un contorno di verdura e la frutta.

Per tutti i prodotti

- ✓ Leggi attentamente le etichette nutrizionali, per una scelta consapevole.
- ✓ In caso di patologia che necessita di limitazioni dietetiche, segui i consigli del tuo medico.

[♦] gli acidi grassi trans (TFA - Trans Fatty Acid) sono i grassi che si possono trovare in alimenti sottoposti ad un processo di idrogenazione dei grassi in essi contenuti attraverso lavorazioni industriali

* il prodotto non contiene mono- o disaccaridi aggiunti o ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti (ad esempio saccarosio, fruttosio, glucosio, sciroppo di glucosio o fruttosio o di mais, ecc.)

ALLEGATO 2 - SCHEMA DI SINTESI ALIMENTI E BEVANDE NEI DISTRIBUTORI AUTOMATICI (DA) DI ALIMENTI E BEVANDE FREDE O CALDE

L'apporto energetico dei prodotti alimentari e bevande deve essere contenuto entro le 200 kcal per porzione fornita, con eccezione dei minipasto che possono avere un apporto energetico entro le 500 kcal. I prodotti alimentari presenti nel distributore debbono comprendere una quota (da stabilire in funzione dell'utenza prevista) destinata ai soggetti intolleranti al lattosio e al glutine.

1. ALIMENTI	SCELTE DA PREFERIRE	PERCENTUALE DI FORNITURA	ALTRE INDICAZIONI
FRUTTA A PEZZETTONI VERDURA DI IV O V GAMMA	<i>Privilegiare la stagionalità e preferire:</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ frutta fresca/macedonie di frutta fresca senza aggiunta di zucchero ✓ frutta frullata confezionata, con percentuale di frutta del 100% e senza zuccheri aggiunti ✓ frutta disidratata senza aggiunta di zucchero ✓ barrette di frutta al 100% ✓ verdura di IV e V gamma 		
FRUTTA SECCA A GUSCIO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preferire i prodotti senza zuccheri o sale aggiunti 	<i>DA con solo alimenti: presenza ≥ al 50 %</i>	<i>Sono da preferire negli spuntini giornalieri, scegliendo i prodotti a minor contenuto in sale e zuccheri aggiunti.</i>
YOGURT	<i>Preferire:</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Yogurt intero o parzialmente scremato, yogurt da bere con fermenti probiotici ✓ prodotti con la maggior quantità di fibra, quando indicata ✓ Yogurt e latti fermentati senza zuccheri aggiunti* 	<i>DA misti (alimenti e bevande): presenza ≥ al 40 %</i>	SONO DA ESCLUDERE I PRODOTTI ALIMENTARI CHE CONTENGONO: <ul style="list-style-type: none"> ✓ acidi grassi trans*** ✓ oli vegetali (palma e cocco)
PRODOTTI A BASE DI CEREALI INTEGRALI	<i>Preferire i prodotti:</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ più ricchi di fibra alimentare e/o in versione integrale ✓ poco salati (0.3-1 g/100 g); ✓ con olio extravergine di oliva o olio monoseme (di arachide, di mais, di girasole) ✓ con apporto totale di zuccheri inferiore a 12,5 g /100 g** ✓ con apporto totale di grassi saturi inferiore a 6 g/100 g di prodotto**. Alcuni esempi: pane integrale; fette biscottate e biscotti integrali, cracker, gallette di riso, avena integrali; popcorn, barrette di cereali integrali e frutta a guscio/cioccolata		
Snack con le seguenti caratteristiche nutrizionali*: <ul style="list-style-type: none"> • a basso contenuto di zuccheri semplici • a basso contenuto di grassi saturi • a basso contenuto di sale 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contenuto zuccheri: non più di 5 g/100 g * ✓ Contenuto di grassi saturi: non più di 1,5 g/100 g * ✓ Contenuto di sale: non più di 0,3 g/100 g * 	<i>DA con solo alimenti: presenza ≥ al 30 %</i> <i>DA misti (alimenti e bevande): presenza ≥ al 20 %</i>	<i>Destinati soprattutto ad utenti con esigenza di regimi dietetici particolari</i>
Altri snack Minipasto: tramezzini, panini farciti, insalatone miste (verdure arricchite con vegetali e alimenti proteici) con condimenti a richiesta (olio, sale aceto), pane semplice.	Prodotti dolci o salati come pane con frutta a guscio, frutta secca o cioccolato; biscotti, taralli, grissini, merendine tipo pan di spagna I minipasto devono prevedere la presenza di verdure/ortaggi e di un alimento proteico (ad esempio, panino con tonno e pomodoro); preferibilmente scegliere le tipologie con minor contenuto di sale.	<i>DA con solo alimenti: presenza ≤ al 20 %</i> <i>DA misti (alimenti e bevande): presenza ≤ al 10 %</i>	<i>Alimenti voluttuari di cui si consiglia un consumo occasionale, massimo due volte a settimana</i> SONO DA ESCLUDERE I PRODOTTI ALIMENTARI CHE CONTENGONO: <ul style="list-style-type: none"> ✓ acidi grassi trans*** ✓ oli vegetali (palma e cocco) ✓ nitriti e/o nitrati come additivi

2. BEVANDE FREDDI	SCELTE DA PREFERIRE	PERCENTUALE DI FORNITURA	ALTRE INDICAZIONI
Acqua	Scegliere una fornitura mista: naturalmente effervescente o liscia e di diversità per contenuto di minerali.	DA solo bevande: \geq al 60 % DA misti (alimenti e bevande): \geq al 30 %	Nei periodi di caldo, durante e dopo l'attività fisica è opportuno bere acqua per reintegrare le perdite idriche dovute alla sudorazione
Bevande a basso contenuto di zuccheri *	Contenuto zuccheri: non più di 2,5 g/100 ml *	DA solo bevande: \geq al 30 % DA misti (alimenti e bevande): \geq al 20 %	L'unica bevanda che può essere sempre abbinata a qualsiasi alimento consumato durante gli spuntini è l'acqua. Altre bevande (succhi di frutta, spremute ecc) non andrebbero consumate insieme agli alimenti dolci e/o salati, bensì in alternativa ad essi. Sono da evitare bevande: <ul style="list-style-type: none">✓ con aggiunta di zuccheri✓ a gradazione alcolica Limitare l'offerta di bevande con edulcoranti
Spremute, Succhi di frutta e altre bevande senza zuccheri aggiunti	Preferire: <ul style="list-style-type: none">✓ Succhi di frutta con almeno il 70% e preferibilmente il 100% di frutta✓ Spremute di frutta senza zuccheri aggiunti✓ Latte intero o parzialmente scremato✓ Bevande e succhi vegetali (soia, avena, pomodoro ecc)		
Altre bevande	Limitare l'offerta di bevande con edulcoranti	DA solo bevande e DA misti (alimenti e bevande): \leq al 10%	Bevande voluttuarie di cui si consiglia un consumo occasionale, massimo due volte a settimana

3. BEVANDE CALDE	SCELTE DA PREFERIRE	PERCENTUALE DI FORNITURA	ALTRE INDICAZIONI
Distributori bevande calde	Prevedere l'impostazione da zero per la regolazione dello zucchero per favorire l'erogazione senza zucchero e che l'aggiunta dello stesso, discrezionale per l'utente, avvenga esclusivamente a richiesta.	100% della fornitura nel distributore dedicato	Bevande di uso frequente nei momenti di pausa e non soggette a limitazioni particolari. In ogni caso deve essere presente la possibilità di scegliere il quantitativo desiderato.

*Regolamento (UE) 1169/2011; Regolamento (CE) n. 1924/2006; World Action on Salt and Health (WASH) "Meno sale più salute" (Società Italiana di Nutrizione Umana, SINU e Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia, GIRCSI).

** WHO Regional Office for Europe nutrient profile model: second edition. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023.

*** gli acidi grassi (TFA) si trovano negli alimenti che sono stati sottoposti ad un processo di idrogenazione dei grassi in essi contenuti.