

---

## I consigli del CTCU per iniziare al meglio l'anno scolastico

Situazione al  
09/2024

A inizio settembre, il nuovo anno scolastico è ormai alle porte. L'inizio della scuola è un evento importante, non solo per i bambini, ma anche per i loro genitori. Il Centro Tutela Consumatori Utenti fornisce alcuni utili consigli per affrontare al meglio l'inizio del nuovo o del primo anno scolastico.

### **Perché optare per materiale scolastico ecologico:**

Il materiale scolastico ecologico, cioè privo di sostanze nocive, è spesso più duraturo e quindi più economico rispetto a quello usa e getta. Alcuni esempi sono: i righelli in legno non trattato con il bordo in metallo o i temperamatite in metallo.

Per farsi un'idea dei materiali scolastici ecologici si può consultare il "Valutacartelle ecologico" del Centro Tutela Consumatori Utenti: <https://www.consumer.bz.it/it/iniziare-la-scuola-rispettando-lambiente>

### **Come scegliere la cartella adatta:**

Mentre i bambini sono soliti scegliere la propria cartella o lo zaino in base al suo design, i genitori prestano invece più attenzione alla sicurezza, al comfort di trasporto e alla compartimentazione offerti. Naturalmente anche il prezzo gioca un ruolo importante nella scelta finale. A cosa bisogna porre attenzione per non sbagliare acquisto?

### **1) Materiale, configurazione e qualità**

- **Forma e stabilità:** la cartella deve essere stabile, a prova di strappo e di rottura. Far indossare la cartella ai propri figli prima dell'acquisto è molto importante.

- Materiale esterno: deve essere idrorepellente o, meglio ancora, impermeabile. In alternativa, si possono utilizzare delle coperture per la pioggia.
- Formato verticale: non deve essere più larga dell'ampiezza delle spalle del bambino.
- Il peso della cartella vuota: per i bambini delle scuole elementari, il peso non deve superare 1,3 chili. Per gli studenti delle scuole medie e superiori, invece, lo zaino vuoto non deve pesare più di 1,5 chili.

## 2) Ergonomia

- Imbottitura dorsale conforme al corpo e traspirante: una forma a S della sezione posteriore risparmia la zona del collo e previene così punti di pressione.
- Dimensioni degli spallacci: almeno 50 cm di lunghezza e 4 cm di larghezza (devono seguire la "crescita" del bambino). Esistono modelli che hanno gli spallacci regolabili in altezza, consentendo quindi l'utilizzo della stessa cartella per diversi anni.
- Il manico superiore per appendere: deve adattarsi bene alla mano del bambino.

## 3) Sicurezza

- Sicurezza degli elementi funzionali e delle parti mobili elaborati: non devono contenere sostanze nocive né essere particolarmente affilati o spigolosi.
- Superficie riflettente esterna sulla parte anteriore e laterale dello zaino: almeno il 20% del materiale deve essere fluorescente; più materiale fluorescente c'è, e meglio è.
- Superficie riflettente esterna sulla parte frontale e laterale: almeno il 10% di materiale deve essere retroriflettente. Questo materiale ha lo scopo di riflettere al buio, ad esempio, i fari degli altri utenti della strada, e rappresenta quindi un requisito molto importante per la sicurezza del bambino.

### Come preparare lo zaino per la scuola:

1. riporre gli oggetti pesanti come libri o teche vicino alla schiena, riducendo così lo sforzo della schiena;
2. gli oggetti più leggeri, come il contenitore della merenda o il portamatite, vanno messi davanti o nella tasca anteriore;
3. riporre i piccoli oggetti in modo sicuro: ad esempio la copertura antipioggia nello scomparto superiore; le chiavi nello scomparto con cerniera o nel portachiavi
4. mettere una bottiglia d'acqua o un ombrello nelle tasche laterali, cosicché il peso sia distribuito uniformemente sui lati.

Di seguito trovate il confronto delle cartelle scolastiche del CTU:

[https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2022-07/Confronto%20cartelle%20scolastiche\\_2022.pdf](https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2022-07/Confronto%20cartelle%20scolastiche_2022.pdf)

Ulteriori consigli sono contenuti nel nostro ABC delle cartelle scolastiche:

<https://www.consumer.bz.it/it/labc-della-cartella-scolastica>

### **Come preparare una colazione e una merenda sana:**

- **Privilegiare i cibi integrali:** forniscono importanti sali minerali, vitamine e fibre. Le fibre sono importanti: saziano più a lungo, consentono una capacità di concentrazione prolungata e stimolano la digestione. Cibi ricchi di fibre sono: cereali e prodotti integrali (farina, pasta e pane integrale), legumi, frutta e verdura.
- **Latte e latticini sono particolarmente importanti:** forniscono il maggior apporto di calcio, necessario soprattutto all'organismo infantile per la formazione delle ossa e dei denti e per la creazione di riserve di calcio indispensabili durante l'età adulta.
- **La frutta è una indispensabile fonte di vitamine e di sali minerali,** fornisce rapidamente energia, contiene fibre ed è comoda da portare con sé.
- **Le verdure valorizzano la merenda:** contengono oltre alle vitamine e ai sali minerali, numerose fibre. Con ravanelli, cetrioli, pomodori, foglie d'insalata ecc. si possono preparare colorati e croccanti panini integrali.
- **Attenzione all'eccesso di zuccheri:** fornisce soltanto "calorie vuote" (senza vitamine e sali minerali), causa carie e carenze (per es. carenza di vitamina B12 con conseguenti disturbi della concentrazione), e può comportare un aumento di peso.
- **Spuntini** come bevande fatte in casa a base di latte, frutta fresca e secca riducono il desiderio di zuccheri! Sono inoltre una valida e dolce alternativa a cioccolata, caramelle e orsetti di gomma.
- **È importante bere almeno 1,5 – 2 litri d'acqua al giorno,** dato che l'organismo ha bisogno d'acqua per lo svolgimento dei diversi processi metabolici e di disintossicazione. I dissetanti più indicati sono l'acqua, l'acqua minerale, i succhi di frutta diluiti con l'acqua e diversi infusi a base di erbe, frutti o fiori. A questo scopo è indicato l'utilizzo di una borraccia, poiché permette al bambino di riempirla d'acqua fresca al bisogno. Le bibite a base di succhi e nettari di frutta, coca-cola, limonate, gassose, le cosiddette bevande energetiche, il tè a base di tè granulato e le bevande preparate con sciroppi sono poco indicate, poiché contengono molti zuccheri e spesso anche additivi.

Ulteriori consigli sono contenuti nel nostro foglio informativo "Alimentazione sana per i nostri bambini":

<https://www.consumer.bz.it/it/alimentazione-sana-i-nostri-bambini>

### **Per i genitori: come sostenere ulteriormente i propri figli nei primi giorni di scuola.**

Una giornata scolastica ottimale si basa su molti fattori, tra i quali, ad esempio, sufficienti ore di sonno

per notte, poter disporre di un luogo di studio tranquillo, poter raggiungere la scuola in sicurezza e altro ancora. Qui troverete una sintesi degli aspetti più importanti da considerare:

<https://www.consumer.bz.it/it/linizio-di-scuola>