



colazione

spuntini

pranzo e cena

Logo scuola e ASL

AVVISO MERENDA

Cari genitori, la scuola vi propone il "contratto della merenda" inserito nel percorso di formazione rivolto ai vostri figli.

Tutti sappiamo che una sana alimentazione, in età infantile, è determinante per garantire la crescita e la salute, sia a breve che a lungo termine, dei bambini.

Obiettivo di questo progetto è far apprezzare ai bambini alimenti più sani e far assumere loro buone abitudini alimentari

Considerato l'importanza dell'iniziativa, gli insegnanti della Scuola vi **propongono di far consumare la Merenda di metà mattina con la frutta.**

...non solo merende!...

Ricorda che:

Prima di tutto, una sana alimentazione dovrebbe articolarsi, nell'età della crescita, in 3 pasti fondamentali (colazione, pranzo e cena) e in 2 spuntini (merenda di metà mattina e del pomeriggio).

Una buona prima colazione contribuisce in modo rilevante a mantenere alta la capacità di attenzione nelle prime ore scolastiche.

Lo spuntino di metà mattina è da intendersi solo come un "piccolo intervallo" e non deve influenzare l'appetito per il pranzo.

Dalle osservazioni condotte a scuola, risulta che i bambini consumano generalmente una merenda molto calorica: ecco perché per questo progetto abbiamo scelto la merenda!

GRAZIE PER LA COLLABORAZIONE.

Per ulteriori chiarimenti potete contattare:

1. l'insegnante referente del progetto per la classe: _____
2. il referente sanitario del progetto – Dott.ssa Patrizia Grossi - Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione – ASL NO tel. 0321/374305 sian.nov@asl.novara.it

Il Dirigente Scolastico
dell'Istituto Comprensivo di

Merenda = Frutta

Genitori e insegnanti insieme per educare i bambini al consumo di una merenda sana, gustosa e adeguata dal punto di vista nutrizionale, nella condivisione degli obiettivi del progetto che prevede:

- l'impegno da parte dei genitori

- a far portare ai bambini solo frutta/verdura come merenda nei giorni di _____ e _____
- ad adottare un atteggiamento positivo ed incoraggiante nei confronti dei bambini a cui viene richiesto un cambiamento;

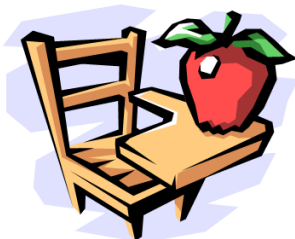
- lo sviluppo da parte degli insegnanti

- di azioni volte a favorire il gradimento della merenda proposta, a consolidare le abitudini positive dei bambini e a sostenerli nei momenti "critici".

*Si ricorda di **non dare ai figli merende diverse o aggiuntive** rispetto quelle concordate nei giorni sopra indicati.*

Siamo consapevoli che per perseguire questi obiettivi **la vostra collaborazione rappresenta una risorsa indispensabile.**

L'educazione alimentare è infatti tanto più efficace nel prevenire gli squilibri alimentari quanto più esprime un orientamento comune di famiglia e scuola.



Alcuni suggerimenti utili per il consumo di Merende più sane negli altri giorni della settimana

Lo spuntino di metà mattina per bambini di età compresa tra i 5,5 e i 10,5 **non deve superare le 70-150 kcal a porzione (circa)**, alcuni esempi:

- frutta fresca (n.1 frutto grosso 200 gr.) (90-100 calorie)
- pane comune (panino piccolo-50 gr.) con 1 fetta (20 gr.) di prosciutto cotto o crudo (sgrassato) (119 calorie)
- Crackers 20 gr. con grana 20 gr. (120 calorie)
- Trancio di pizza margherita 50 gr. (120 calorie)
- n.2-3 Biscotti secchi/biscotti salute o n.3 fette biscottate (111 calorie)
- n.1 vasetto di yogurt magro bianco o alla frutta (60 calorie) per coprire una parte del fabbisogno di calcio giornaliero
- snack ai cereali (n.1 barretta) (90-120 calorie)
- n.1 succo di frutta 100% frutta -200 ml (cioè senza aggiunta di zuccheri)(70 calorie)