

...non solo merende!...

Ricorda che:

Prima di tutto, una sana alimentazione dovrebbe articolarsi, nell'età della crescita, in 3 pasti fondamentali 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!

Alcuni suggerimenti per il consumo di Merende nei 3 giorni non compresi nel contratto

Lo spuntino di metà mattina per ragazzo/a di età compresa tra i 10,5 e i 13,5 non deve superare le 120-200 kcal porzione, alcuni esempi:

- frutta fresca (n.1 frutto grosso 200 gr.) (90-100calorie)
- 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/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)

fonti: INRAN (Istituto Nazionale per la ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione) e ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica).

Per ulteriori chiarimenti potete contattare:

l'insegnante referente del progetto per la classe: _____

il referente sanitario del progetto - Dott.ssa Patrizia Grossi - Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione - ASL NO tel. 0321/374305 patrizia.grossi@asl.novara.it

Logo scuola o intestazione

IL CONTRATTO DELLA MERENDA

Cari genitori, l'Istituto Secondario di Primo Grado ha organizzato il "contratto della merenda".

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.

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.

Il Dirigente Scolastico

Il Contratto della Merenda

Genitori e insegnanti si impegnano a 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 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".

La sottoscrizione del presente contratto comporta, per i genitori, l'impegno a non dare ai figli merende diverse o aggiuntive rispetto quelle concordate.

L'avvio del Contratto è previsto per l'inizio del mese di febbraio (seguirà ulteriore comunicazione sul diario). **Per l'adesione vi chiediamo di restituire compilata e firmata la "copia per la scuola" del contratto.**

Il sottoscritto, genitore di
frequentante la classedella Scuola

sottoscrive il presente contratto, copia del quale verrà riconsegnata alla scuola **entro il** _____

Data

Firma.....

(Da restituire alla scuola)

Il Contratto della Merenda

Genitori e insegnanti si impegnano a educare i ragazzi 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, 2 giorni alla settimana, 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".

