

# Azienda per l'Assistenza Sanitaria

## n. 5 "Friuli Occidentale"

Via della Vecchia Ceramica, 1 – 33170 Pordenone

C.F. e P.I. 01772890933 – PEC [aas5.protgen@certsanita.fvg.it](mailto:aas5.protgen@certsanita.fvg.it)

## PROGETTO "MERENDA SANA E MOVIMENTO: UN'ASSOCIAZIONE VINCENTE"

anno scolastico \_\_\_\_\_

Il progetto fa parte del programma provinciale "Stili di vita come fattori di promozione della salute", per la prevenzione degli eccessi ponderali, dei disturbi alimentari e delle patologie conseguenti ad alimentazione ed attività fisica inadeguate. Il programma, attivo dal 2004, è coordinato dal Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda per l'Assistenza Sanitaria n. 5 "Friuli Occidentale". È stato scientificamente dimostrato che semplici e pratiche iniziative, come una merenda sana a metà mattina e l'organizzazione di pedibus, costituiscono strumenti essenziali per la promozione di stili di vita sani nei bambini e nei loro familiari.

Attraverso accordi con le amministrazioni comunali di \_\_\_\_\_, la Scuola e la ditta appaltatrice del servizio di ristorazione scolastica \_\_\_\_\_, nel corso del presente anno scolastico si avvia il progetto "Merenda sana e movimento: un'associazione vincente" nei plessi di scuola primaria dell'Istituto Comprensivo \_\_\_\_\_.

Il progetto dopo una fase di sperimentazione, diventa attività scolastica permanente attraverso l'inserimento nel POF.

*Per una migliore riuscita del progetto si ricorda:*

1. **colazione:** iniziare la giornata con un buon apporto energetico, fornito dalla prima colazione significa predisporre l'organismo nel modo migliore per affrontare una giornata scolastica impegnativa. È importante che il bambino faccia la colazione con tutta la famiglia, in modo adeguato, senza saltarla, in quanto si deve "ricaricare" dal lungo digiuno notturno. Una buona colazione deve fornire: proteine di elevato valore biologico e calcio (es. latte, yogurt), zuccheri complessi come amidi a lento assorbimento (es. fette biscottate, biscotti anche integrali) e zuccheri semplici di pronto utilizzo (es. frutta fresca, spremuta d'agrumi, miele, marmellata).
2. **merenda** di metà mattina non deve sostituire la colazione, ma deve integrare le energie e contrastare l'eventuale "calo di zuccheri", che potrebbe accadere dopo alcune ore di attività scolastica; deve essere pertanto leggera e povera di grassi, in modo da non compromettere l'appetito al momento del pranzo.
3. **movimento:** l'attività motoria è la migliore alleata della crescita di un bambino perché apporta numerosi benefici al corpo e alla mente, irrobustisce il fisico e ne previene le malattie (es. influenze stagionali), migliora la capacità relazionale, stimola la coesione tra pari, aiuta a controllare i vari rischi ambientali e comportamentali. Fare il tragitto casa-scuola a piedi, o in bicicletta, in maniera organizzata e su "percorsi sicuri" (pedibus o bicibus), è un'occasione per il bambino per fare quotidianamente della sana attività motoria, stare in compagnia, conoscere il proprio territorio e imparare le regole della strada. I pedibus, ideali per la scuola primaria, funzionano come degli autobus a piedi e per essere tali hanno bisogno della presenza di almeno due adulti: genitori, nonni, vigili o volontari.

## IL PROGETTO

Il progetto "Merenda sana e movimento: un'associazione vincente" dopo un prima fase di rilevazione degli stili di vita dei bambini effettuata nel mese di \_\_\_\_\_ e la restituzione dei risultati alle famiglie nell'incontro del \_\_\_\_\_, inizia la sua fase operativa:

- **Dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_** il servizio di merenda di metà mattina verrà offerto dalle amministrazioni comunali attraverso la ditta appaltatrice \_\_\_\_\_, che porterà le seguenti merende:
- Lunedì: 1 frutto
  - Martedì: 1 fettina di torta margherita
  - Mercoledì: 1 panino alla zucca o all'uvetta
  - Giovedì: 1 vasetto di yogurt
  - Venerdì: 1 frutto
  - Sabato: 1 pacchetto di crackers

Verranno tenute in considerazione le eventuali allergie e intolleranze alimentari certificate e saranno forniti alimenti alternativi.

I genitori **non** dovranno fornire ai bambini alcuna merenda suppletiva, né bevande dolci (tipo thè, succhi di frutta, bibite gassate, altro).

- **dal \_\_\_\_\_ fino alla fine dell'anno scolastico** le merende saranno **a carico delle famiglie**. Gli spuntini che i bambini porteranno da casa dovranno essere variati nell'arco della settimana, e la scelta potrà ricadere su uno degli alimenti appartenenti ai seguenti gruppi alimentari:

- 1) **frutta e verdura, anche a pezzi**
- 2) **latte e latticini: 1 brick di bevande a base di latte o 1 vasetto di yogurt o qualche tocchetto di formaggio (tipo grana padano e parmigiano reggiano)**
- 3) **cereali e prodotti da forno a scelta fra:**
  - ◆ **1 pacchetto di crackers non salati in superficie**
  - ◆ **una fettina di torta casalinga semplice (tipo pan di spagna, crostata o dolce alla frutta o con marmellata),**
  - ◆ **3-4 biscotti secchi tipo gallette o frollini e non farciti con creme**
  - ◆ **2 fette biscottate con marmellata o miele**
  - ◆ **1 o 2 fette di pane con marmellata o miele**
  - ◆ **1 panino semplice o all'uvetta o alla zucca**

**LA MERENDA VA ACCOMPAGNATA DA ACQUA, DEVONO ESSERE EVITATI SUCCHI DI FRUTTA CONFEZIONATI E BIBITE GASSATE E/O ZUCCHERATE, IN QUANTO RICCHI DI ZUCCHERI E CON UN ELEVATO APPORTO ENERGETICO. SI RICORDA L'IMPORTANZA DI FAR FARE A CASA AL MATTINO UNA BUONA PRIMA COLAZIONE, PER COMINCIARE BENE LA GIORNATA E LE ATTIVITÀ SCOLASTICHE**

Infine, poichè la famiglia ha un ruolo fondamentale nell'influenzare i comportamenti dei bambini, si esorta la partecipazione di tutti alle attività di **pedibus** già presenti sul territorio comunale.

dott.ssa Fabiola Stuto, Nutrizionista SIAN  
dott.ssa Silvana Widmann, Unità Funz. Promozione della Salute  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE A.A.S. n.5