



ISTITUTO COMPRESIVO "S. TOMMASO - F. TEDESCO" - AVELLINO

Piazza Luigi Sturzo, 52/53 Tel. 0825/200571 Uff. Pers. / 200572 DSGA / 200573 DS/ 200574 Uff. Didatt. 555647 Uff. Prot.
- C.F. 92046460645 - C.M. AVIC81200C

e-mail avic81200c@istruzione.it; Pec: avic81200c@pec.istruzione.it - sito web:www.icstommaso-ftedesco.edu.it

Prot. n. 5899 / B1b

Avellino li, 29/12/2021

**AI GENITORI
AGLI ALUNNI
AI DOCENTI
AL PERSONALE ATA**

**Agli atti
Al Sito WEB/Bacheca Spaggiari**

Circolare n. 42

Oggetto: Merenda sana

Una corretta ed equilibrata alimentazione costituisce, negli anni della crescita, un indispensabile presupposto per l'ottimale sviluppo fisico e cognitivo, per il mantenimento di un buono stato di salute e per acquisire sane abitudini alimentari che influenzeranno la salute dell'adulto. Buone o cattive abitudini acquisite in età scolare difficilmente cambieranno nel tempo.

La scuola costituisce un luogo privilegiato di incontro tra le istituzioni e le famiglie, dove è possibile costruire una cultura attenta al benessere e favorire stili di vita sani e protettivi già fin dai primi anni, attraverso la promozione di comportamenti alimentari corretti e l'eliminazione dei abitudini non adeguate.

Nell'ambito di una corretta alimentazione, gioca un ruolo importante anche la distribuzione degli alimenti nell'arco della giornata. Uno spuntino a metà mattinata è utile perché consente di mantenere costante l'attenzione durante il lavoro scolastico e di arrivare meno affamati all'ora di pranzo. Per contro, una merenda troppo ricca può determinare un impegno digestivo elevato, che può influenzare l'attenzione e l'apprendimento, oltre a ridurre l'appetito per il pasto successivo che sarà, perciò, consumato in quantità insufficiente, alterando, così, il giusto ritmo della giornata alimentare. Lo spuntino di metà mattina deve essere vario, in modo da alternare i nutrienti che fornisce e deve essere costituito soprattutto da cibi facilmente digeribili.

Con "Merenda sana" si mira a diminuire il consumo di merende elaborate, contenenti troppi grassi, zuccheri o sale, insaccati, frittute etc, bevande zuccherate e gasate, per favorire l'introduzione di frutta, verdura di stagione, prodotti da forno, cereali e yogurt. Si dovrà evitare di introdurre a scuola patatine, pizzette, insaccati, wurstel e bibite gassate.

Il Consiglio di Istituto, pertanto, sulla base delle "Linee Guida per una sana alimentazione" del Centro ricerca alimenti e nutrizione (CREA), nella seduta del 9 dicembre 2021, ha individuato il seguente elenco di tipi di merenda adeguati, nell'ambito del quale i genitori sceglieranno, sulla base dei gusti e delle necessità dei loro figli, gli spuntini da portare a scuola:

1 frutto medio (100* g)
1 yogurt intero (125* g)
1 frullato di frutta (con latte intero)
Pane e marmellata (50* g di pane e 20* g di marmellata)

Pane e cioccolato (50* g di pane e 20* g di cioccolato**)
Pane e formaggio (50* g di pane, 20* g di formaggio semi-stagionato, tipo caciottina)
1 fettina di ciambellone (50* g)
1 merendina tipo pan di spagna, non farcita (50* g)
Frutta secca a guscio, non salata e non zuccherata (30* g)

*la grammatura è indicativa

** cioccolato solido, non crema spalmabile

I Sigg. Docenti vigileranno sul rispetto di quanto stabilito.

Si ringrazia per la consueta collaborazione.



La Dirigente Scolastica

Prof.ssa Carmela Satalino

Firma Autografa ai sensi del D.Lgs. 82/2005