



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE e DEL MERITO

ISTITUTO COMPRENSIVO DI EDOLO

Via A. Morino, 5 - 25048 EDOLO (BS) - Tel. 0364.71247 - Fax 0364.73161

Codice Meccanografico: BSIC87000G - Codice fiscale: 90019150177

Codice Univoco: UF1EK9

e-mail: bsic87000g@istruzione.it bsic87000g@pec.istruzione.it

sito web: www.icedolo.edu.it

Circolare n°	028
del	22/10/2024
Prot. n.	VEDI SEGNATURA

Indirizzata a :
<ul style="list-style-type: none">• Ai genitori della Scuola Primaria e Secondaria dell'I.C. di Edolo• Al sito web• Ai docenti I.C. Edolo

Oggetto: PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE E MERENDA SANA

Gentili genitori,

la **commissione Benessere dell'Istituto Comprensivo di Edolo** propone ai suoi alunni il Progetto Educazione Alimentare e "MERENDA SANA", all'interno del più ampio contesto **dell'educazione a stili di benessere** salutari, consapevoli e corretti.

PERCHÉ?

Con questa iniziativa la scuola si propone di:

- Far assumere agli alunni delle **abitudini alimentari corrette, salutari e consapevoli** che possano essere diffuse anche negli altri contesti di vita.
- Educare ad un rapporto equilibrato con il cibo
- Sviluppare consapevolezza dell'importanza di una sana alimentazione.
- Conoscere e saper applicare concretamente i principi dell'alimentazione salutare (dieta varia, ricca di frutta e verdura, senza cibi spazzatura) per il proprio benessere.
- Introdurre, incrementare, consolidare abitudini alimentari, in particolare la merenda sana, che mantengano la salute e prevengano diverse patologie.
- Conoscere gli aspetti della sostenibilità legati al cibo.

LA NOSTRA PROPOSTA DI MERENDA SANA

Merenda ideale	<u>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</u>	LUNEDÌ E VENERDÌ
Alternative sane ed equilibrate	FRUTTA SECCA YOGURT PANE E CIOCCOLATO (FONDENTE) PANE A AFFETTATI (CON POCHI GRASSI) PANE E MARMELLATA TORTE FRESCHE	Altri giorni

La merenda ideale deve:

- fornire energia a rapido consumo;
- contenere alimenti non elaborati o eccessivamente calorici;
- preferire alimenti non confezionati ma freschi, fatti in casa;
- considerare i prodotti di stagione.

PRESENTAZIONE E MONITORAGGIO

Presentazione agli alunni

L'iniziativa educazione alimentare e MERENDA SANA sarà presentata in tutte le classi dall'insegnante di scienze, che spiegherà le motivazioni e i principi che guidano questo intervento.

Ai ragazzi della **Primaria** verrà presentata anche la Piramide Alimentare.

Per i ragazzi della **Scuola Secondaria** è stato predisposto un percorso di educazione Alimentare anche nell'ambito dell'**Educazione Civica**.

Il monitoraggio della merenda sana all'intervallo sarà a cura di tutti i docenti, che motiveranno gli studenti anche con giochi e piccoli premi.

Nella speranza di fare qualcosa di realmente utile per il benessere dei nostri alunni, si porgono i più cordiali saluti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Giacomina Andreoli