



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°	32
del	07/10/2025
Prot. n.	VEDI SEGNATURA

Indirizzata a :
• Ai genitori e agli alunni 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** salutarì, consapevoli e corretti.

Con questa iniziativa la scuola si propone di:

- far assumere agli alunni delle **abitudini alimentari corrette, salutarì 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.

LA NOSTRA PROPOSTA DI MERENDA SANA

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.

<u>FRUTTA FRESCA DI STAGIONE</u>	MARTEDÌ E VENERDÌ
<u>SCELTE SANE ED EQUILIBRATE</u> FRUTTA SECCA YOGURT PANE E CIOCCOLATO (FONDENTE) PANE A AFFETTATI PANE E MARMELLATA TORTE FRESCHE	ALTRI GIORNI

Si allega alla presente anche la scheda “Merenda sana” fornita da Ats con altre proposte equilibrate.

L’iniziativa educazione alimentare e MERENDA SANA sarà presentata in tutte le classi dall’**insegnante di scienze** che spiegherà anche la Piramide Alimentare.

Per i ragazzi della **Scuola Secondaria** è stato predisposto un percorso di educazione Alimentare anche nell’ambito dell’**Educazione Civica** che si svolgerà nel secondo quadrimestre.

Nella convinzione che si tratti di un progetto realmente utile per il benessere dei nostri alunni porgo i più cordiali saluti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Giacomina Andreoli
(firmato digitalmente)