



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°	39
del	27/10/2026
Prot. n.	VEDI SEGNATURA

Indirizzata a:
• Ai genitori e agli alunni della Scuola Primaria e Secondaria dell'I.C. 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. La merenda rappresenta un momento importante della giornata, poiché contribuisce a fornire energia e a favorire il benessere e la concentrazione durante l'attività didattica.

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;
- limitare il consumo abituale di merendine confezionate, dolciumi, caramelle, snack salati e bevande zuccherate, privilegiando l'acqua come bevanda.

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;
- privilegiare 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 E MARMELLATA PRODOTTI DA FORNO FATTI IN CASA	ALTRI GIORNI

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.

In allegato alla presente comunicazione troverete la nota esplicativa di ATS Montagna.

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)