

Protocollo n.

Zafferana Etnea, 13/10/2017

Ai docenti di scuola primaria e
scuola dell'infanzia
Al Vicario, ins. Giuseppina
Cavallaro
Al Collaboratore del Dirigente,
Maria Grazia Leotta
Al Referente Educazione
Alimentare, ins. Agata Barbagallo
Ai genitori di tutti gli alunni

Oggetto: ***“SPUNTINO CONDIVISO A SCUOLA”***

Come ogni anno, continua, per tutti i bambini del Circolo Didattico, il programma dello “Spuntino Condiviso a scuola”, inteso come educazione ad un comportamento alimentare corretto.

La merenda di metà mattina deve essere nutriente, ma leggera e povera di grassi, per evitare che i bambini arrivino al pranzo senza appetito. Con lo “spuntino condiviso” si intende cercare di diminuire il consumo di merende elaborate, contenenti troppi grassi: "merendine" pre-confezionate e farcite, patatine e "snack" di vario genere, bevande zuccherate, e a favorire l'introduzione di frutta e verdura, prodotti da forno, cereali e yogurt.

A tal proposito, come lo scorso anno scolastico, si è deciso di continuare con uno schema settimanale che fornisce delle indicazioni sulla merenda da dare ai bambini per la ricreazione. Pertanto, a partire da ***lunedì 16 ottobre***, inizierà la scansione settimanale di merende sane da ripetere fino alla fine delle attività didattiche a giugno.

Grazie per la Vostra collaborazione

Il referente del progetto
Ins. Agata Barbagallo

Il Dirigente Scolastico
Dott.ssa Gabriella Zammataro

SCHEMA SETTIMANALE

lunedì	GRUPPO FRUTTA <ul style="list-style-type: none">• 1 FRUTTO + UN PACCO DI CRACKERS O 2 FETTE BISCOTTATE O GRISSINI. <p>(Frutta Di Stagione: mela, pera, mandarini, arancia, kiwi, banana, fragole, uva, albicocche, pesche, ananas; frutta secca (non tostate): mandorle, nocciole, noci, ecc..)</p>
martedì	SPUNTINO LIBERO
mercoledì	GRUPPO LATTICINI <ul style="list-style-type: none">• YOGURT ANCHE DA BERE O UN PICCOLO BRIK DI LATTE O UN PEZZETTO DI FORMAGGIO <p>accompagnato da pane o crackers</p> <p>(mini philadelphia o parmigiano o emmental o qualunque formaggio sia gradito al bambino)</p>
giovedì	SPUNTINO LIBERO
venerdì	GRUPPO CEREALI <ul style="list-style-type: none">• 1 PANINO PICCOLO O 1 FETTA DI PANE <p>Con olio o marmellata o miele o prosciutto cotto o tavoletta cioccolata.</p>

❖ CIBI NON PERMESSI:

("black list"): patatine, snack salati, merendine confezionate, bevande gassate.

➤ **Bevande: acqua.**

N.B. Naturalmente nei giorni dello spuntino libero si consiglia sempre di attenersi ad una sana alimentazione.