

**ISTITUTO COMPRENSIVO di RASTIGNANO**via Marzabotto, 35 - 40067 RASTIGNANO Frazione di Pianoro (BO)

Tel. 051 626.53.99 - Fax 051 626.54.00

Cod. Mecc. BOIC82900A - C.F. 91201320370

www.icrastignano.edu.it

e-mail boic82900a@istruzione.it PEC: boic82900a@pec.istruzione.it

Circolare nr 15

Alla c.a.

Docenti

Collaboratori scolastici

Famiglie-Alunni

Scuola Primaria "Rita Levi Montalcini"

Al Sito Web

Oggetto: Merenda a scuola portata da casa

Si comunica ai destinatari in indirizzo che, a partire dall'anno scolastico in corso, gli alunni frequentanti la scuola primaria "Rita Levi Montalcini" possono portare la merenda da casa.

Al fine di consentire una sana alimentazione i sigg.ri genitori sono pregati, nella scelta della merenda, di seguire le Linee guida che sono state elaborate dai pediatri e che si allegano alla presente circolare per farne parte integrante e sostanziale

La DIRIGENTE SCOLASTICA

Dott.ssa Concetta Letizia Russo

(Firma autografa e sostituita a mezzo
stampa ex art.3, comma 2 D.Lgs 39/93)

Linee guida per la scuola
primaria Anno scolastico
2025/2026

A cura dei pediatri: Ilaria Bettocchi, Pietro Marino, Michele Torella

La merenda è un pasto molto importante per i bambini e lo è ancor di più a scuola, perchè serve per ricaricare le energie tra colazione e pranzo, senza appesantire o eccedere con zuccheri e grassi.

Una scelta equilibrata aiuta concentrazione, crescita e prevenzione di sovrappeso e carie.

Le caratteristiche di una merenda sana ed equilibrata

Semplice: pochi ingredienti e poco elaborata.

Moderata: porzioni piccole.

Nutriente: ricca di fibre, vitamine, minerali e proteine. Senza zuccheri aggiunti e non eccessivamente salata.

E da bere? L'unica bevanda consentita deve essere l'acqua: niente succhi, tè zuccherati o bibite.

Alcuni esempi pratici

Frutta fresca di stagione (intera, a spicchi, o in piccoli contenitori).

Frutta secca (mandorle, noci, nocciole – quantità: una piccola manciata). Pane o pane integrale con olio extravergine d'oliva.

Cracker o grissini 35-50 g

Piccolo panino con formaggio fresco, ricotta o prosciutto cotto senza polifosfati. Verdure croccanti (carote baby, finocchi, cetrioli).

Le merende da evitare

Merendine confezionate, snack dolci o salati ad alto contenuto di zuccheri, sale o grassi.

Biscotti, cioccolato, caramelle, gomme da masticare

zuccherate. Patatine, salatini e snack fritti.

Yogurt alla frutta zuccherato o dessert cremosi industriali.

Bevande zuccherate o gassate, succhi di frutta confezionati, tè zuccherati.