



**Ministero dell'Istruzione e del Merito**  
**ISTITUTO COMPRENSIVO "Giuseppe Bonafini"**  
 Via Cortiglione, 17 – 25040 Cividate Camuno BS  
 codice meccanografico: BSIC807004 – codice fiscale: 90009580177  
 telefono 0364.340454

<http://www.icividate.edu.it>

e-mail: [bsic807004@istruzione.it](mailto:bsic807004@istruzione.it)  
 codice univoco per la fatturazione elettronica: **UF77BM**

PEC: [bsic807004@pec.istruzione.it](mailto:bsic807004@pec.istruzione.it)

**AI GENITORI**  
**AI DOCENTI**  
**AL PERSONALE ATA**  
**AL SITO WEB/AGLI ATTI**

## Oggetto: Giornata Mondiale dell'Alimentazione – Merenda Sana a scuola

Gentili famiglie,

in occasione della **Giornata Mondiale dell'Alimentazione**, che si celebra oggi, giovedì 16 ottobre e che quest'anno è particolarmente significativa perché celebra gli 80 anni dalla fondazione della FAO, desideriamo ricordarvi come nelle nostre scuole venga sempre posta un'attenzione particolare al tema dell'alimentazione sana e sostenibile.

Il nostro istituto fa parte della rete delle *"Scuole che promuovono la salute"* ed è per noi importante coinvolgere anche le famiglie nella costruzione di abitudini alimentari positive sin dalla merenda scolastica; proprio per questo motivo alcuni plessi già da tempo propongono l'iniziativa della **"merenda sana a scuola"**.

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, *le merende di metà mattina aiutano a spezzare il digiuno, ma anche a migliorare l'attenzione e l'apprendimento a scuola. Occorre però che siano spuntini leggeri, nutrienti e non eccessivamente calorici*, come ad esempio:

CATEGORIA	ESEMPIO DI MERENDA
Frutta fresca / verdura	Frutta di stagione, ben lavata / bastoncini di verdure (carote, cetrioli etc.)
Yogurt / derivati del latte	Yogurt bianco (magro o intero) con frutta fresca o cereali integrali / muesli, Evitare yogurt troppo zuccherati o aromatizzati
Pane / cereali	Panino con la marmellata o con un'imbottitura semplice, prodotti da forno integrali, fette biscottate integrali, grissini, cracker
Frutta secca / semi	Mandorle, noci, nocciole, semi di zucca, semi di girasole (quantità moderata)
Formaggio / derivati leggeri	Piccole porzioni di formaggio magro (es. ricotta, crescenza, mozzarella), abbinate a frutta, o di formaggio Grana
Snack "sfiziosi" occasionali	Biscotti secchi, merende casalinghe (due volte a settimana al massimo)



firmato digitalmente da DS Raffaella Prof.ssa Zanardini





**Ministero dell'Istruzione e del Merito**  
**ISTITUTO COMPRENSIVO "Giuseppe Bonafini"**  
Via Cortiglione, 17 – 25040 Cividate Camuno BS  
codice meccanografico: BSIC807004 – codice fiscale: 90009580177  
telefono 0364.340454

<http://www.icividate.edu.it>

**e-mail:** [bsic807004@istruzione.it](mailto:bsic807004@istruzione.it)  
codice univoco per la fatturazione elettronica: **UF77BM**

**PEC:** [bsic807004@pec.istruzione.it](mailto:bsic807004@pec.istruzione.it)

Pur consapevoli che qualche eccezione estemporanea è comprensibile, a causa di impegni familiari, dimenticanze o simili, desideriamo sottolineare quanto sia importante che la famiglia appoggi queste iniziative, che hanno come obiettivo la promozione della salute e del benessere dei vostri figli.

Certa della Vostra collaborazione, si porgono cordiali saluti.

Il Dirigente Scolastico  
Raffaella prof.ssa Zanardini  
*(Documento Firmato Digitalmente)*

