

Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Comprensivo Statale di Scuola dell'Infanzia, Primaria e
Secondaria di 1° grado "Padre Vittorio Falsina"

Via Scuole, 14 – 25045 Castegnato (BS) – C.F. 98093000176

Cod. Mecc. BSIC81000X – C.U. UFHZWM Tel: 030 27 21 133

www.comprensivocastegnato.edu.it/ - email: bsic81000x@istruzione.it

Pec: bsic81000x@pec.istruzione.it



Castegnato, 01/10/2025

Circolare n. 015

Alle famiglie degli alunni dell'IC di Castegnato

Oggetto: PROGETTO MERENDA SANA ED ECOLOGICA

Carissimi genitori,

con la presente si comunica che l'IC Padre Vittorio Falsina di Castegnato organizza un progetto di MERENDA SANA ED ECOLOGICA.

La merenda a scuola può diventare un modo per introdurre buone pratiche alimentari ed ambientali con qualche piccola modifica alle proprie abitudini.

La proposta mira in particolare a diminuire il consumo di merende elaborate contenenti troppi grassi, zuccheri o sale, insaccati e frittture, per favorire l'introduzione di frutta di stagione, cereali, prodotti da forno genuini e possibilmente fatti in casa.

Si invita anche ad evitare di introdurre a scuola patatine, pizzette, snack confezionati, bevande zuccherate e gassate.

Nel contempo si mira a ridurre i rifiuti invitando gli alunni a bere e mangiare senza imballaggi di plastica.

Obiettivi:

- stimolare l'adozione uno stile alimentare sano ed equilibrato
- promuovere a scuola il consumo di merende più salutari

Alunni coinvolti: tutti gli alunni dell'IC di Castegnato.

Tempi: durante tutto l'anno scolastico

Per la scuola dell'Infanzia.

La merenda pomeridiana prevede il consumo di pane e/o frutta.

Per la scuola Primaria e Secondaria.

Con una frequenza settimanale concordata per tutto l'anno scolastico ogni **mercoledì**, gli alunni sono invitati a portare a scuola e a consumare una merenda sana, secondo le seguenti indicazioni.

ALIMENTI CONSIGLIATI:

- **Frutta fresca:** mele, pere, banane, frutti di bosco, ...
- **Frutta secca:** mandorle, noci, nocciole, da consumare in piccole quantità per il loro apporto di grassi "buoni".

Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Comprensivo Statale di Scuola dell'Infanzia, Primaria e
Secondaria di 1° grado "Padre Vittorio Falsina"

Via Scuole, 14 – 25045 Castegnato (BS) – C.F. 98093000176

Cod. Mecc. BSIC81000X – C.U. UFHZWM Tel: 030 27 21 133

www.comprensivocastegnato.edu.it/ - email: bsic81000x@istruzione.it

Pec: bsic81000x@pec.istruzione.it



- **Verdure crude:** carote, pomodorini...
- **Yogurt**
- **Pane e cereali, preferibilmente integrali:** con la possibilità di farcire con un filo d'olio o marmellata senza zuccheri aggiunti, o una fetta di torta fatta in casa con frutta.
- **Latticini magri:** pezzetti di formaggio, come il grana.
- **Acqua**

ALIMENTI DA EVITARE:

Dolci e merendine confezionate.

Snack salati confezionati (es. patatine)

Salumi (es. prosciutto, salame, ...)

Bevande gassate

Bevande zuccherate (es. succhi e the con zuccheri aggiunti).

RIFIUTA LA PLASTICA:

- dire addio alle bottigliette di acqua in plastica. Molto meglio una borraccia o una bottiglia riutilizzabile
- utilizzare contenitori di plastica riutilizzabili per riporre la merenda evitando imballaggi monouso.

L'adesione al progetto non è obbligatoria, ma si confida nella vostra collaborazione per queste azioni di educazione ambientale ed alimentare.

È gradita l'occasione per porgere cordiali saluti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO REGGENTE

Prof. Gabriele Bolcato

[Firmato digitalmente ai sensi del codice
dell'amministrazione digitale e norme ad esso connesse]