

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "GIULIO CESARE"
SAVIGNANO SUL RUBICONE (FC)**

Via Galvani n. 4 – 47039 Savignano Sul Rubicone (FC) - Tel. 0541 945175
C.F. 90056130405 - C.M. FOIC81600G – Sito: www.icgiuliocesaresavignanofc.edu.it
e-mail: foic81600g@istruzione.it pec: foic81600g@pec.istruzione.it



A tutti Genitori/Tutori

p.c. Al Personale Scolastico

e-mail

oggetto: consigli per la merenda scolastica secondo le Linee guida della Pediatria di Comunità

Gentili Genitori,

al fine di promuovere una corretta alimentazione e favorire il benessere dei nostri Studenti, desideriamo fornire alcuni consigli sul consumo delle merende dei vostri figli scuola, in linea con le raccomandazioni della Pediatria di Comunità.

Una merenda sana deve essere equilibrata e adeguata alle necessità energetiche e nutrizionali dei bambini e ragazzi. Di seguito riportiamo alcune linee guida generali per comporre una merenda che favorisca la crescita, l'apprendimento e il mantenimento di buone abitudini alimentari:

- frutta fresca di stagione: un'ottima scelta, ricca di vitamine, minerali e fibre. Può essere consumata come spuntino singolo o accompagnata da uno yogurt naturale o da frutta secca;
- verdure crude: carote, cetrioli o peperoni, tagliati a bastoncini, sono un'ottima alternativa alla merenda tradizionale, facili da mangiare e ricche di nutrienti;
- snack integrali: biscotti o gallette integrali, pane tostato o crackers non salati sono ottime fonti di carboidrati complessi e fibre, che aiutano a mantenere costanti i livelli di energia;
- yogurt naturale o greco: fonte di proteine e calcio, può essere accompagnato con un po' di frutta fresca o un cucchiaino di miele per aggiungere dolcezza in modo naturale;
- frutta secca: mandorle, noci, nocciole o semi, consumati con moderazione, sono ricchi di grassi buoni e proteine, utili per la crescita e lo sviluppo;
- bevande: l'acqua è sempre la scelta migliore. Evitare succhi di frutta zuccherati, preferendo succhi naturali e senza zuccheri aggiunti, che dovrebbero essere consumati solo occasionalmente;
- evitare merendine confezionate e snack troppo zuccherati: questi alimenti, purtroppo troppo comuni, sono spesso ricchi di zuccheri aggiunti e grassi saturi, che non sono favorevoli per la salute a lungo termine.

Vi invitiamo a preferire porzioni moderate e variate, cercando di alternare i cibi proposti durante la settimana. Un'alimentazione sana e bilanciata è fondamentale per il benessere fisico e mentale dei nostri ragazzi e il vostro ruolo è determinante nel far loro acquisire abitudini alimentari positive fin da piccoli.

Restiamo a disposizione per qualsiasi chiarimento e vi ringraziamo per la collaborazione.

Allegato: *Merende a Scuola* Pediatria di Comunità ASL

Cordialmente

Il Dirigente Scolastico
Dott.^{ssa} Catia Valzania
Firmato digitalmente

Firmato digitalmente da CATIA VALZANIA

FOIC81600G - A2D590F - REGISTRO CIRCOLARI - 0000273 - 20/02/2025 - I.5 - I