



Circolare n.91

**Ai Docenti
Agli alunni e ai genitori
Al DSGA
Al Personale ATA
Al Sito WEB/Atti
Al RE – Area Bacheche**

Oggetto: Iniziative di promozione per una merenda sana

Gentili Genitori, Docenti, Personale ATA

con l'arrivo del nuovo anno, vogliamo rafforzare il nostro impegno per la sostenibilità e il benessere degli studenti attraverso la promozione di una merenda sana.

Come sapete, il nostro Istituto ha già avviato da anni *“Nutrirsi bene”* un progetto di distribuzione di frutta di stagione nei plessi di Via della Libertà, Capo Rizzuto e Sant'Anna (scuola primaria). Da quest'anno, estenderemo questa pratica in tutti i plessi, con l'obiettivo di sensibilizzare i nostri studenti proponendo uno schema settimanale per la merenda sana, differenziato tra scuola primaria e secondaria di primo grado.

Schema della Merenda Sana

Scuola Primaria (Merenda unica ore 10:30)

GIORNO	MERENDA CONSIGLIATA
Lunedì	Frutta fresca di stagione
Martedì	Verdure croccanti (carote, finocchi, cetrioli)
Mercoledì	Frutta secca o yogurt naturale
Giovedì	Spremuta o succo di frutta senza zuccheri aggiunti
Venerdì	Pane integrale con marmellata senza zuccheri aggiunti o miele

Scuola Secondaria di Primo Grado (Due merende: ore 9:50 e ore 11:50)

GIORNO	PRIMA MERENDA (ore 9:50)	SECONDA MERENDA (ore 11:50)
Lunedì	Frutta fresca di stagione	Yogurt naturale
Martedì	Verdure croccanti (carote, finocchi, cetrioli)	Frutta secca
Mercoledì	Frutta fresca	Pane integrale con marmellata senza zuccheri aggiunti
Giovedì	Spremuta o succo di frutta senza	Crackers/Fette biscottate integrali

Firmato digitalmente da ADDUCI MICHELA

	zuccheri aggiunti	
Venerdi	Pane integrale con miele	Frutta fresca

Considerato il valore aggiunto dell'iniziativa, per permettere serenamente a tutti gli alunni di vivere pienamente le iniziative loro rivolte, si invitano i Sigg. genitori degli alunni della scuola primaria e secondaria, a compilare il modello allegato per la rilevazione delle intolleranze/allergie alimentari e consegnarlo ai rispettivi coordinatori di classe.

Per dare valore alla tematica affrontata, di seguito due iniziative:

1. PIRAMIDE ALIMENTARE IN 3D

DESTINATARI: CLASSI SECONDE SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Nell'atrio posteriore del plesso sito in Madonna degli Angeli, è stata posta una piramide alimentare in legno (attività pratica di uno dei moduli interni al Progetto PNRR DM19-Competenze di base-Nutrizione Umana).

Ogni classe seconda della scuola secondaria di primo grado, ogni mese a turno, attraverso l'utilizzo della piramide in 3D, avrà cura di :

- Promuovere un frutto di stagione indicandone le proprietà nutrizionali
- Descrivere le ricette per una merenda sana utilizzando il frutto proposto
- Indicare il colore del frutto
- Indicare l'emozione corrispondente al colore
- Ricaricare la base della piramide di Acqua da bere

Autunno-Inverno (classi coinvolte 2F, 2A, 2G, 2B scuola secondaria primo grado)

Attraverso la seguente tabella anche le discipline umanistiche ed espressive possono partecipare tracciando un completo percorso interdisciplinare

	MESE	COLORE	EMOZIONE	FRUTTO
2F	OTTOBRE/ NOVEMBRE	MARRONE	MALINCONIA	CASTAGNA
2A	NOVEMBRE	ROSSO	VITALITA'	MELAGRANE
2G	DICEMBRE	ARANCIONE	CORAGGIO	ARANCIA
2B	GENNAIO	BIANCO	PROTEZIONE	FINOCCHIO

Le altre classi seconde saranno coinvolte durante la primavera.

2. PARTECIPAZIONE AL CONCORSO POSTER

DESTINATARI: QUINTE PRIMARIA

Partecipare al Concorso Poster per la Giornata Mondiale dell'Alimentazione mostra come un'alimentazione migliore contribuisca a un futuro migliore, e come, insieme, possiamo costruire un mondo pacifico, sostenibile e prospero, in cui tutti abbiano accesso a un'alimentazione sana.

Requisiti e modalità di partecipazione

- Il Poster, deve essere ispirato alle azioni concrete per un futuro migliore, mano nella mano con le persone, le comunità e la natura.
- I vincitori saranno promossi anche dagli uffici della FAO in tutto il mondo e riceveranno un Certificato e un pacco dono a sorpresa.
- Per partecipare l'età è compresa tra 5 e 19 anni. Il termine per le iscrizioni è il 7 novembre 2025.

Link Utili per approfondimenti

- https://drive.google.com/drive/folders/1rCFIhXs4BErHkapnGs58d78QYN_Ww5iX?usp=drive_link (Ecoschools: alimentazione e benessere)
- [Dieta sana=dieta costosa? No Consigli utili per mangiare sano senza spendere tanto](#)
- [Stop allo spreco di cibo](#)
- [Decalogo sicurezza nel frigo](#)

Docente referente per l'educazione allo sviluppo sostenibile e per le azioni di sostenibilità ambientale

Prof.ssa Laura Nicotera

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Michela Adduci