



Circolare n.229

**Ai docenti
Agli alunni e ai genitori di tutte le classi
Al Personale ATA**

**Al Sito WEB/Atti
Al RE – Area Bacheche**

Oggetto: Iniziative di promozione per una merenda sana

Con la presente si comunica ai soggetti in indirizzo che il nostro Istituto, già aderente da oltre cinque anni alla rete nazionale “Green”, a partire da settembre 2025 è entrato a far parte della rete SPS Calabria – Scuole Promotrici di Salute.

L’adesione alla rete SPS rappresenta un ulteriore e significativo passo nel percorso di crescita della nostra comunità scolastica, che si impegna a orientare non solo gli studenti, ma l’intera organizzazione scolastica verso la promozione di stili di vita sani. L’obiettivo è quello di creare un ambiente favorevole allo sviluppo di conoscenze, competenze e abitudini corrette, affinché i nostri alunni possano adottare comportamenti salutari e consapevoli anche in età adulta.

Nell’ambito di tale percorso, tra le iniziative già attive, il progetto “**Frutta e verdura nelle scuole**” è stato esteso a tutti i plessi della scuola primaria. A questo si affianca il progetto “**Latte nelle scuole**”, volto a promuovere una corretta educazione alimentare sin dalla prima infanzia.

Con l’avvio del secondo quadrimestre, intendiamo rafforzare ulteriormente il nostro impegno sui temi della sostenibilità e del benessere, promuovendo in modo sempre più incisivo l’abitudine a una merenda sana, quale momento educativo fondamentale per la crescita equilibrata dei nostri studenti.

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 10:00 e ore 12:00)

Firmato digitalmente da ADDUCI MICHELA

GIORNO	PRIMA MERENDA (ore 10:00)	SECONDA MERENDA (ore 12:00)
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 zuccheri aggiunti	Crackers/Fette biscottate integrali
Venerdì	Pane integrale con miele	Frutta fresca

Per dare valore alla tematica affrontata, a seguire si propongono 2 iniziative riguardanti in particolare:

CLASSI QUINTE - PRIMARIA

1. Campagna di Sensibilizzazione

Ogni quinta, divisa in due gruppi, si occuperà di una campagna di sensibilizzazione a favore del consumo **di latte** nelle prime e nelle seconde della propria sezione, **di frutta e verdura** nelle classi terze e quarte della propria sezione.

CLASSI SECONDE – SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

2. Piramide Alimentare in 3D

Nell'atrio del plesso sito in Via Madonna degli Angeli, è stata posta una piramide alimentare in legno. Ogni classe seconda della scuola secondaria di primo grado, ogni mese del secondo quadrimestre, 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;
- Condividere una merenda sana con le classi prime e terze della propria sezione.

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

	MESE	COLORE	EMOZIONE	FRUTTO
2C	MARZO	VERDE	SPERANZA	KIWI
2AA	MARZO	GIALLO	GIOIA	LIMONE
2H	APRILE	ROSSO	ENERGIA	FRAGOLA
2D	MAGGIO	ROSA	GENTILEZZA	PESCA

Si invitano tutti i docenti coinvolti a documentare le proprie attività, comunicandole alla docente referente per l'Educazione allo sviluppo sostenibile e per le azioni di sostenibilità ambientale, prof.ssa Laura Nicotera.

Si ringrazia per la consueta collaborazione.

Il Dirigente Scolastico
prof.ssa Michela Adduci

Firmato digitalmente da ADDUCI MICHELA