



Città di Spoleto™

Pag. 1 di 3

Dipartimento per il Benessere e l'Innovazione Sociale,  
Formazione Generale e Sportiva per la Valorizzazione della Persona  
**ufficio istruzione e servizi educativi - mensa scolastica**

Comune di Spoleto - <b>Protocollo in Partenza</b>			
Data	...../...../2023	N°	.../2023

*Alla c. a. dei Dirigenti Scolastici*

*ai Docenti, alle famiglie ed alunni  
delle scuole primarie di Spoleto*

**Oggetto: "Merenda sana a scuola" per una mensa SprecoZero.**

L'ufficio scolastico del Comune di Spoleto, in conformità con le Linee Guida per una sana alimentazione emanate dal Ministero della Salute, ritiene strategico definire un programma "consapevole ed attento" al consumo di cibo a scuola.

La scuola costituisce, il luogo privilegiato di incontro tra le istituzioni e le famiglie, dove al mandato educativo di promuovere stili di vita sani e protettivi per una sana crescita dei bambini, si affianca quello, non più rimandabile, di ridurre lo spreco alimentare, sia per ragioni etiche, economiche e per l'impatto sull'ambiente.

Con la proposta "**Merenda sana a scuola**" vogliamo avviare una campagna di responsabilizzazione tra i bambini, le famiglie e gli insegnanti.

Purtroppo le mense scolastiche sono il luogo in cui si osservano i maggiori sprechi alimentari che riguardano non soltanto i cibi cotti a base vegetale o con legumi, pesce, uova, ecc. ma anche alimenti crudi come formaggi, pane e frutta.

Ogni giorno i bambini, durante la merenda di metà mattina, consumano alimenti in quantità **ECESSIVE** che li portano a non avere fame all'ora di pranzo; ogni giorno a fine pranzo vengono gettate nella spazzatura enormi quantitativi di cibo non consumato.

In nostro intento è quello di incidere sulle abitudini della merenda che tradizionalmente nell'immaginario collettivo si associa al classico "*pezzo di pizza*".

Con l'avvio del nuovo anno scolastico 2023-2024 gli alunni delle scuole primarie di Spoleto sono caldamente invitati a portare a scuola:

- frutta
- verdura di stagione (es carotine)
- cereali
- yogurt
- prodotti da forno genuini e possibilmente fatti in casa (piccoli come il palmo di una mano di un bambino).

anche sul modello di "Merenda che bontà" da sempre praticato con successo presso le scuole d'infanzia di Spoleto e come bevanda la semplice acqua in borraccia riutilizzabile.



Città di Spoleto – Piazza del Comune n. 1 – 06049 Spoleto (PG)

Tel. +39 07432181 Fax +39 0743218246

C.F. 00316820547 – P.I. 00315600544

[www.comune.spoleto.pg.it](http://www.comune.spoleto.pg.it) | PEC: [comune.spoleto@postacert.umbria.it](mailto:comune.spoleto@postacert.umbria.it)

[www.facebook.com/comunedispoletto](https://www.facebook.com/comunedispoletto) | [www.twitter.com/comunedispoletto](https://www.twitter.com/comunedispoletto)

[www.pinterest.com/comunedispoletto](https://www.pinterest.com/comunedispoletto) | [www.instagram.com/comunedispoletto](https://www.instagram.com/comunedispoletto)

[www.youtube.com/comunespoletto](https://www.youtube.com/comunespoletto)



Organizzazione delle Nazioni Unite  
per l'Educazione, la Scienza e la Cultura



I Longobardi in Italia  
I luoghi del potere (568-774 d.C.)



Città di Spoleto™

Pag. 2 di 4

Dipartimento per il Benessere e l'Innovazione Sociale,  
Formazione Generale e Sportiva per la Valorizzazione della Persona  
**ufficio istruzione e servizi educativi - mensa scolastica**

### **Alcune informazioni da diffondere ai genitori.**

**La prima colazione** rappresenta il primo ed il più importante pasto soprattutto per i bambini poiché consumato prima delle attività scolari quotidiane. E' ampiamente dimostrato che l'abitudine alla prima colazione incide positivamente anche sulla performance cognitiva e scolastica e sull'apprendimento dei bambini e che iniziano bene la giornata con latte o yogurt, accompagnati da pane, o biscotti, o fette biscottate o altri prodotti da forno o cereali da colazione meglio se integrali e fatti in casa.

**La merenda a scuola non è un pranzo!** La merenda di metà mattina non può sostituire la buona prima colazione di casa ma rappresenta una importante ricarica energetica se leggera, pratica e soprattutto SANA perché composta da "alimenti veri", semplici, poco trasformati, facilmente digeribili, che non appesantiscono. E' utile perché consente di mantenere costante l'attenzione durante il lavoro scolastico e di arrivare meno affamati all'ora di pranzo.

Per contro, una merenda troppo ricca può determinare un impegno digestivo elevato, che può influenzare l'attenzione e l'apprendimento, oltre a ridurre l'appetito per il pasto successivo che sarà, di conseguenza consumato in quantità insufficiente, con uno spreco di alimenti buoni che vanno a finire in pattumiera e alterando così il giusto ritmo della giornata alimentare.

### **Alimentazione sostenibile**

Una "dieta sostenibile" deve apportare tutti i nutrienti necessari alla soddisfazione dei fabbisogni nutritivi e al tempo stesso deve essere in grado di esercitare effetto preventivo sulle malattie, siano esse trasmissibili che non trasmissibili ricomprese nel più ampio concetto di food safety e food security.

Una volta che il dominio "salute" è soddisfatto, la dieta deve essere rispettosa dell'ambiente, vale a dire deve essere in grado di produrre la più bassa impronta in termini di energia, acqua e anidride carbonica oltre che sostenere la biodiversità, essere culturalmente accettabile e sostenibile anche in termini socio-economici.

La dieta mediterranea ne rappresenta appieno il modello con l'ampia quota di energia proveniente da prodotti vegetali "veri" vale a dire poco trasformati, ed una parte minore da prodotti di origine animale meglio se locali, dando preferenza a latte e derivati e alternando pesce, uova e carni meglio se bianche e magre.

Per qualsiasi ulteriore delucidazione, rimaniamo a disposizione

Distinti saluti

La Dietista

dott.ssa Elena Foglia

l'Assessora  
prof.ssa Luigina Renzi

San Carlo n.1 Tel. 0743218533 mail: [ufficio.mensa@comune.spoleto.pg.it](mailto:ufficio.mensa@comune.spoleto.pg.it)



Città di Spoleto – Piazza del Comune n. 1 – 06049 Spoleto (PG)

Tel. +39 07432181 Fax +39 0743218246

C.F. 00316820547 – P.I. 00315600544

[www.comune.spoleto.pg.it](http://www.comune.spoleto.pg.it) | PEC: [comune.spoleto@postacert.umbria.it](mailto:comune.spoleto@postacert.umbria.it)

[www.facebook.com/comunedispoletto](https://www.facebook.com/comunedispoletto) | [www.twitter.com/comunedispoletto](https://www.twitter.com/comunedispoletto)

[www.pinterest.com/comunedispoletto](https://www.pinterest.com/comunedispoletto) | [www.instagram.com/comunedispoletto](https://www.instagram.com/comunedispoletto)

[www.youtube.com/comunespoletto](https://www.youtube.com/comunespoletto)



Organizzazione delle Nazioni Unite  
per l'Educazione, la Scienza e la Cultura



I Longobardi in Italia  
I luoghi del potere (568-774 d.C.)





Città di Spoleto™

Pag. 3 di 3

Dipartimento per il Benessere e l'Innovazione Sociale,  
Formazione Generale e Sportiva per la Valorizzazione della Persona  
**ufficio istruzione e servizi educativi - mensa scolastica**

**Alcuni suggerimenti di "Merenda sana" da consegnare alle famiglie:**

<i>"la mia merenda a scuola"</i>	 Energia Kcal	 Carbon Footprint /grammi
1 frutto medio (150g) 2-3 volte a settimana	69	20
1 yogurt bianco oppure alla frutta (125g)	100	190
Pane e marmellata (50g di pane e 20g di marmellata)	179	80
Pane integrale e cioccolato (50g di pane e 15g di cioccolato)	192	110
Pane e pomodoro (50g di pane, pomodoro, olio 5g) oppure il semplice pane e olio	179	80
Pane e formaggio (50g di pane meglio se integrale, 20g di formaggio semi-stagionato tipo caciottina)	208*	140
Pane e prosciutto (50g di pane meglio se integrale, 20g di prosciutto crudo)	196*	350
Dolce fatto in casa: ciambellone o pan di spagna non farcito (50g) oppure lo stesso quantitativo di crostata con marmellata di frutta	193	100
Frutta secca a guscio non salata e non zuccherata (30g)	189	50
Pizza bianca o al pomodoro (50g)	124*	70
Verdura di stagione ad es. carote (150g)	61	20

*\*considerare la quota di sale*

*Per una corretta alimentazione è bene fornire in modo alternato le diverse tipologie di merenda*



Città di Spoleto – Piazza del Comune n. 1 – 06049 Spoleto (PG)

Tel. +39 07432181 Fax +39 0743218246

C.F. 00316820547 – P.I. 00315600544

[www.comune.spoleto.pg.it](http://www.comune.spoleto.pg.it) | PEC: [comune.spoleto@postacert.umbria.it](mailto:comune.spoleto@postacert.umbria.it)

[www.facebook.com/comunedispoletto](https://www.facebook.com/comunedispoletto) | [www.twitter.com/comunedispoletto](https://www.twitter.com/comunedispoletto)

[www.pinterest.com/comunedispoletto](https://www.pinterest.com/comunedispoletto) | [www.instagram.com/comunedispoletto](https://www.instagram.com/comunedispoletto)

[www.youtube.com/comunespoletto](https://www.youtube.com/comunespoletto)



Organizzazione delle Nazioni Unite  
per l'Educazione, la Scienza e la Cultura



I Longobardi in Italia  
I luoghi del potere (568-774 d.C.)



cibo non consumato