



Istituto Comprensivo" VALLO DELLA LUCANIA-NOVI VELIA"

via Ottavio De Marsilio 18 - 84078 Vallo della Lucania (SA)

tel: 0974717333 codice fiscale: 93028080658

codice meccanografico SAIC8BL004 - codice univoco UF246V

E-mail PEI: saic8bl004@istruzione.it – PEC saic8bl004@pec.istruzione.it

<http://www.icvallonovi.edu.it>

Ai genitori alunni scuola dell'Infanzia

OGGETTO: PROMOZIONE DI UNA MERENDA SANA NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA.

Gentili genitori,

al fine di promuovere uno stile di vita sano e corretto, abbiamo deciso di introdurre alcune linee guida riguardanti la merenda che i bambini porteranno a scuola.

Il nostro obiettivo è sensibilizzare i piccoli alunni sull'importanza di un'alimentazione equilibrata e favorire scelte alimentari più consapevoli, che li aiutino a crescere sani e forti.

A partire da lunedì 13 gennaio 2025, chiediamo, gentilmente, a tutti i genitori di seguire le seguenti indicazioni per la merenda dei propri figli:

Linee guida per la merenda sana

- 1) **Frutta fresca**, preferire frutta di stagione (come mele, banane, pere, uva ecc.) tagliata a pezzi o inter, in modo che i bambini possano mangiarla facilmente.
- 2) Snack **leggeri e nutrienti**. Optare per alimenti come yogurt naturale, biscotti integrali, crackers salati o barrette di cereali senza zuccheri aggiunti.
- 3) **Evitare dolci e bevande zuccherate**. Non sono consigliati dolci confezionati, caramelle, merendine industriali o bevande zuccherate (come succhi di frutta con zuccheri aggiunti, bibite gassate, ecc.)
- 4) **Acqua come bevanda principale**. Per dissetarsi i bambini sono invitati a portare una bottiglia d'acqua, evitando bevande zuccherate.
- 5) **Evitare cibi troppo grassi o fritti**. Non è consigliato portare cibi troppo grassi, fritti o pesanti, che non favoriscono una digestione corretta durante la giornata scolastica.
- 6) **Preferire alimenti senza allergeni comuni** (evitando ad esempio la frutta secca). Se il bambino ha delle allergie alimentari, si prega di segnalarlo al personale scolastico, in modo da garantire la sicurezza di tutti i bambini.

Vi invitiamo a collaborare insieme per garantire un'alimentazione sana e bilanciata per i nostri piccoli, aiutandoli cos' a crescere in modo sano e consapevole.

Per qualsiasi dubbio o domanda il nostro personale educativo

Cordiali saluti,
Il Dirigente Scolastico
Prof. Francesco Massanova