



## Merenda sana e movimento!

### 1. Il ruolo chiave dell'insegnante



La sua presenza, il suo atteggiamento positivo e l'esempio influenzano significativamente l'esperienza dei bambini; promuove abitudini sane, incoraggiando scelte alimentari consapevoli, stimolando un'adeguata idratazione durante l'intera giornata scolastica e attraverso attività didattiche in classe.



### 2. La qualità degli alimenti



Una buona regola è quella di preferire alimenti freschi e di stagione, scegliendo con cura gli eventuali prodotti confezionati ed evitando quelli ultra processati.

### 3. Cosa sono gli alimenti ultraprocescati



Sono alimenti industriali con scarso valore nutrizionale, ricchi in zuccheri semplici e/o sale, grassi di scarsa qualità e additivi; sono poco sazianti e studiati per essere molto appetibili. Sono da limitare perché il loro consumo aumenta il rischio di malattie come obesità e diabete.

### 4. Solo frutta come spuntino al mattino per la scuola dell'infanzia



Fino ai 6 anni la frutta è il giusto spuntino che non compromette l'appetito del pranzo.

### 5. Alternare le merende per i più grandi e per il pomeriggio



A seconda delle porzioni e dell'età di riferimento, potranno essere proposti da soli o in combinazione tra di loro: frutta fresca, frutta essiccata o secca, verdura, latte, yogurt, pane semplice o speciale.

Alcuni esempi:

- mela a spicchi con cannella
- yogurt naturale e scaglie di cioccolato fondente
- bruschetta al pomodoro
- pane e burro d'arachidi
- albicocche disidratate e mandorle.



### 6. Distributori automatici



Qualora presenti, andranno offerti alimenti protettivi (es. frutta o verdura di IV gamma, frutta secca oleosa o essiccata, yogurt al naturale) e minimamente processati (es. taralli, crackers). Si raccomanda invece l'esclusione di bevande zuccherate e/o dolcificate (es. succhi di frutta, preparati solubili, bevande gassate), caramelle, snack dolci e salati (es. patatine, budini, snack al cioccolato, merendine).

### 8. Idratazione



Per quanto riguarda le bevande è preferibile la sola offerta di acqua.

### 7. Buone pratiche di promozione del movimento



- promuovere, a ricreazione, il tempo dedicato ai giochi liberi
- realizzare progetti di promozione del movimento come Pedibus e Muovinsieme
- movimento come parte integrante delle attività didattiche (es. uscite sul territorio) e della giornata scolastica (es. outdoor learning, pause attive tra le lezioni)
- incentivare lo sport e l'attività motoria degli alunni anche al di fuori della scuola
- migliorare gli spazi verdi utili a favorire giochi all'aperto.

A cura di:

S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Dipartimento di Prevenzione di Udine  
ASUFC - Via Chiusaforte, 2 - 33100 Udine