



Circolo Didattico Statale – Zafferana Etnea (CT)

Via F. De Roberto, 113 – 95019 Zafferana Etnea

(CT) ctee08300q@istruzione.it ctee08300q@pec.istruzione.it

www.circolodidatticozafferana.it

www.circolodidatticozafferana.it



Al DSGA Corrado Daidone

Alle collaboratrici della DS:

- Messina Giuseppa Nuccia
- Pappalardo Laura Angela

Ai docenti di scuola primaria

Al Personale ATA

Sito

Circolare n.60 dell'11/10/2023

Oggetto: **Linee generali Educazione Alimentare, Spuntino condiviso e Break - pranzo a Scuola, in accordo con l'ASP 3 di Catania**

In riferimento a quanto indicato in oggetto, si comunica ai genitori

- il calendario dello **“Spuntino Condiviso a scuola”**, inteso come educazione ad un comportamento alimentare corretto;
- il documento contenente le proposte per il break-pranzo del giovedì per le classi a 27 ore settimanali e di tutti i giorni per le classi a tempo pieno.

La scansione settimanale di merende sane, da ripetere fino alla fine delle attività didattiche a giugno, inizierà a partire da **lunedì 16 ottobre 2023**.

La merenda a scuola dovrebbe essere leggera e ben bilanciata, altrimenti si corre il rischio di far mangiare troppo le bambine e i bambini che arriveranno già sazi all'ora del pranzo. L'importante scopo della merenda condivisa è rappresentato dal fatto che le bambine e i bambini hanno la possibilità di acquisire corrette abitudini alimentari confrontandosi tra di loro.

Con lo **“spuntino condiviso”** si mira in particolare a diminuire il consumo di merende elaborate contenenti troppi grassi, zuccheri o sale, insaccati e frittture, per favorire l'introduzione di frutta, verdura di stagione, cereali, yogurt, prodotti da forno genuini e possibilmente fatti in casa.

Si dovrà anche evitare di introdurre a scuola patatine, pizzette, snack confezionati, insaccati, wurstel, bevande zuccherate e gassate.

L'adesione non è obbligatoria, ma si invitano le famiglie a collaborare con la scuola in quanto l'acquisizione di un corretto comportamento alimentare condiviso da tutti favorisce la diffusione di buone pratiche tra i bambini oltreché diffondere un sano spirito di gruppo all'insegna di una comune cultura alimentare.

Nella certezza che l'iniziativa sia favorevolmente accolta, si ringraziano le famiglie e i docenti per la collaborazione.

Si allegano alla presente schema settimanale delle merende e organigramma relativo al break-pranzo.

I docenti referenti

Ins. Romina Sciuto

Ins. Sebastiano Luca Consoli

Il Dirigente Scolastico

Prof.ssa Angela Rosa Maria Pistone

(documento firmato digitalmente)

SCHEMA SETTIMANALE

LUNEDI'	GRUPPO FRUTTA <ul style="list-style-type: none">● frutto o verdura di stagione● barretta di cereali o un pacchetto di crackers <p>✓ Frutta di stagione: mela, pera, mandarini, arancia, kiwi, banana, fragole, uva, albicocche, pesche, ananas ...</p> <p>✓ Verdure di stagione tagliate a listarelle: carote, finocchi ...</p>
MARTEDI'	SPUNTINO LIBERO <p>Preferire tra:</p> <ul style="list-style-type: none">● pane e olio● pane e miele● pane e marmellata
MERCOLEDI'	GRUPPO LATTICINI <ul style="list-style-type: none">● Uno yogurt o un budino● frutta secca in granelli <p>(frutta secca non tostata: mandorle, nocciole, noci...)</p>
GIOVEDI'	SPUNTINO LIBERO <p>Preferire tra:</p> <ul style="list-style-type: none">● pane e olio● pane e miele● pane e marmellata

VENERDI'	GRUPPO CEREALI <ul style="list-style-type: none">● gemellino con un pezzetto di parmigiano <p>Un alimento a scelta fra i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none">● toast (formaggio e prosciutto)● gemellino con prosciutto● gemellino con g 10 di cioccolato a granella
-----------------	---

Bevanda consentita: acqua. E' consigliabile utilizzare una borraccia.

Attenzione: lo spuntino non deve sostituire la colazione che risulta essere il pasto più importante della giornata.

La prima colazione rappresenta un momento fondamentale da cui dipende l'equilibrio nutrizionale dell'intera giornata per questo motivo deve essere ricca di vitamine, minerali e carboidrati che favoriranno una maggiore attenzione e recettività del bambino in classe per questo si consiglia di preferire:

- Latte e cereali
- latte e pane
- latte e biscotti
- yogurt o succo di frutta

Zafferana Etnea, 11/10/2023

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
PROF.SSA ANGELA ROSA MARIA PISTONE
(Documento firmato digitalmente)