



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA
ISTITUTO COMPRENSIVO "F.lli CERVI"
Via Vittorio Veneto n.1 – 41015 Nonantola (MO) Tel. 059/549047 - Fax 059/546956
C.F. 80011190362 – Codice Meccanografico MOIC82600R

e-mail: moic82600r@istruzione.it

sito internet www.icnonantola.it



MERENDA A SCUOLA



Frutta e verdura sono gli alimenti alla base della dieta mediterranea, il modello alimentare vario ed equilibrato riconosciuto universalmente come il più efficace per crescere e mantenersi a lungo in salute.

Nella provincia di Modena, secondo la rilevazione Okkio alla Salute 2014, solamente il 10% dei bambini di età compresa tra 8 e 9 anni consuma le 5 porzioni consigliate di frutta e di verdura al giorno.

In particolare, solo 1 bambino su 3 consuma quotidianamente almeno due porzioni di frutta e 1 bambino su 4 almeno due porzioni di verdura.

Inoltre, lo spuntino di metà mattina dovrebbe assicurare solo il 5% del fabbisogno calorico giornaliero e dovrebbe essere composto da alimenti nutrienti ma leggeri, per non compromettere l'appetito del pranzo.

Per tutti questi motivi, gli alimenti ideali per la merenda mattutina sono la frutta e verdura.

Sulla base di queste considerazioni, i docenti della scuola primaria dell' I.C. "F.lli Cervi", nell'ambito del progetto comunità **"SANI STILI DI VITA"** sana alimentazione ,regolare attività fisica e prevenzione dell'obesità infantile nel territorio del Comune di Nonantola, intendono promuovere per tutti gli alunni dei plessi di scuola primaria il consumo di frutta e di verdura durante la ricreazione del mattino, **invitando i genitori a fornire ai propri figli questi alimenti nelle giornate di Martedì e Giovedì a partire da martedì 22 novembre.**

Il consumo di tali alimenti nelle classi verrà monitorato attraverso uno strumento ludico denominato **"MERENDOMETRO"**, anche al fine di prevedere appositi riconoscimenti alle classi che risulteranno più virtuose.

Ci auguriamo che l'iniziativa incontri il sostegno delle famiglie e ringraziamo per la collaborazione.