



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO COMPRENSIVO VILLABATE 1

CORSO VITTORIO EMANUELE N.136 – 90039 – VILLABATE

SEGRETERIA 0916143526 – C.F. 97382150825

PAIC8BL00E@ISTRUZIONE.IT - PAIC8BL00E@PEC.ISTRUZIONE.IT

Circolare n. 34

Villabate, lì 01/10/2024

Al personale docente dell'I.C. Villabate 1
Ai sigg. genitori
Al sito

OGGETTO: Educazione alimentare - Consigli per una corretta merenda.

Com'è noto a tutti, la Scuola ha il dovere di stimolare e promuovere un'alimentazione sana e sostenibile che riconosca il cibo in tutti i suoi aspetti: nutrizionale, ambientale, culturale e sociale, elementi chiave per l'educazione alla cittadinanza attiva.

I giovani che iniziano la giornata con una **prima colazione** varia ed equilibrata hanno una marcia in più per mantenere una **maggiore concentrazione a scuola**. Diversi studi dimostrano infatti come questo primo pasto serva a risvegliare il metabolismo e a darci la giusta dose di energia dopo il riposo notturno, motivo per cui bisogna impegnarsi a non "saltare" la prima colazione.

Tra le abitudini alimentari da non sottovalutare c'è quella relativa al consumo di una **merenda scolastica sana** che non comprometta l'appetito durante il pranzo. Considerato il suo ruolo di "spezza-fame", la merenda, come da studi scientifici, deve apportare soltanto il 10% del fabbisogno calorico quotidiano. Pertanto, in allegato, si propongono consigli nutrizionali per una corretta merenda, da poter scegliere per ciascun giorno della settimana, variando tra le diverse proposte.

Si ringrazia per la collaborazione.

La referente alla Salute

Ins. Anna Cuccia

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Dott.ssa Anna Maria Cilluffo

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 comma 2 del D.L. 39/93