

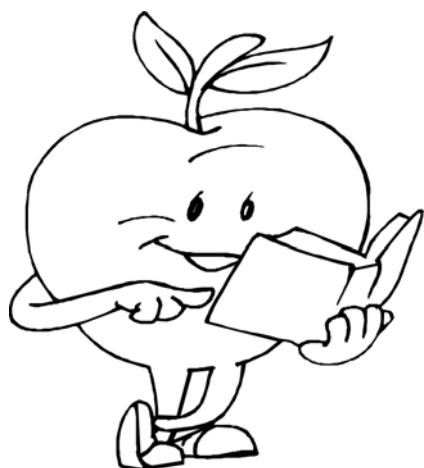
... estratto dal POF d'Istituto ...

Educazione alimentare

PROGETTO "Merenda sana"

(scuola primaria)

La nostra scuola ripropone da molti anni un'iniziativa educativa finalizzata a sviluppare nei bambini la capacità di scelte consapevoli ed equilibrate per quanto riguarda il consumo della merenda di metà mattina (in linea con la dieta proposta dall'A.S.L. per la refezione scolastica - alla quale aderisce la stragrande maggioranza degli alunni - e in collegamento anche con i percorsi di educazione alimentare che, nell'arco dei 5 anni di scuola primaria, vengono attivati nelle classi).



Il Progetto "**Merenda sana**" - indicato annualmente nel P.O.F. e presentato a inizio anno nelle assemblee di classe - prevede, per lo spuntino dell'intervallo:

- 1** - la distribuzione e il consumo (nei giorni di mensa) della **frutta fresca** (anziché consumarla a fine pranzo)
- 2** - il consumo di **merende alternative** (ad esempio un frutto - uno yogurt - un succo di frutta - cracker - biscotti secchi - pane) che siano di facile digeribilità ed assimilazione.

Il Progetto propone quindi di **escludere merende elaborate e che contengano troppi grassi** (come molte "merendine" pre-confezionate e farcite, patatine e "snack" di vario genere) oppure merende troppo ricche (come potrebbero essere panini imbottiti) che non verrebbero facilmente digerite ed assimilate nel tempo che intercorre tra l'ora delle merenda e il pranzo.

Gli insegnanti ritengono che la "merenda sana" sia un'ottima occasione per educare, anche nel momento dell'intervallo, a scelte e abitudini alimentari corrette e consapevoli.

E' evidente, in questa prospettiva, la necessità della diretta collaborazione dei genitori nell'**orientare** i propri figli alla scelta di una merenda sana alternativa, secondo i gusti e le preferenze individuali.