



ISTITUTO COMPRENSIVO “MARGHERITA HACK” MANIAGO

Via Dante, 48 - 33085 MANIAGO (PN) – Tel. 0427 709057

C.F. 90013200937– Cod. Mecc. PNIC82800X –

Comuni di FRISANCO - MANIAGO - VIVARO

e-mail: pnic82800x@istruzione.it - pnic82800x@pec.istruzione.it

web <http://www.icmaniago.it>

Prot. n. 5116/e23

AI SIGG. GENITORI
AGLI ALUNNI
SCUOLE PRIMARIE

Oggetto : PROGETTO MERENDA SANA A.S. 2016-2017

L'Istituto Comprensivo, in collaborazione con l'Amministrazione Comunale, ha aderito fin dall'a.s. 2012 all'iniziativa proposta dall'ASS nr.6 Friuli Occidentale di Pordenone denominata “Merenda sana uguale per tutti e movimento: Un'Associazione vincente”.

Con la ripresa dell'anno scolastico il progetto, rivolto agli alunni delle scuole primarie, riparte con le modalità concordate e già sperimentate con successo durante gli scorsi anni scolastici.

Per una migliore riuscita del progetto si ricorda:

1. **Colazione:** iniziare la giornata con un buon apporto energetico, fornito dalla prima colazione significa predisporre l'organismo nel modo migliore per affrontare una giornata scolastica impegnativa. E' importante che il bambino faccia la colazione con tutta la famiglia, in modo adeguato, senza saltarla, in quanto si deve “ricaricare” dal lungo digiuno notturno. Una buona colazione deve fornire: proteine di elevato valore biologico e calcio (es. latte, yogurt), zuccheri complessi come amidi a lento assorbimento (es. fette biscottate, biscotti anche integrali) e zuccheri semplici di pronto utilizzo (es. frutta fresca, spremuta d'agrumi, miele, marmellata).
2. **Merenda** di metà mattina non deve sostituire la colazione, ma deve integrare le energie e contrastare l'eventuale “calo di zuccheri”, che potrebbe accadere dopo alcune ore di attività scolastica; deve essere pertanto leggera e povera di grassi, in modo da non compromettere l'appetito al momento del pranzo.
3. **Movimento:** l'attività motoria è la migliore alleata della crescita di un bambino perchè apporta numerosi benefici al corpo e alla mente, irrobustisce il fisico e ne previene le malattie (es. influenze stagionali), migliora la capacità relazionale, stimola la coesione tra pari, aiuta a controllare i vari rischi ambientali e comportamentali. Fare il tragitto casa-scuola a piedi, o in bicicletta, in maniera organizzata e su “percorsi sicuri” (pedibus o bicibus), è un'occasione per il bambino per fare quotidianamente della sana attività motoria, stare in compagnia, conoscere il proprio territorio e imparare le regole della strada. I pedibus, ideali per la scuola primaria, funzionano come degli autobus a piedi e per essere tali hanno bisogno della presenza di almeno due adulti: genitori, nonni, vigili o volontari.
4. **Con il nuovo anno scolastico si sollecita un incremento della partecipazione di bambini e adulti all'iniziativa del pedibus.**
5. **Si riportano le indicazioni per uno spuntino salutare che i bambini porteranno da casa.**



La Dirigente scolastica
(dott.ssa Livia Cappella)