



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
ISTITUTO COMPRENSIVO "LUIGI EINAUDI" DI SALE MARASINO (BS)
Via Mazzini, 28 - 25057 Sale Marasino (BS) - Tel. 030986208 - Fax 0309820063
bsic87100b@pec.istruzione.it - bsic87100b@istruzione.it
C. F. 98149890174 - C. M. BSIC87100B - Codice Univoco per fatturazione elettronica UFJYQL

ISTITUTO COMPRENSIVO "L. EINAUDI" SALE MARASINO
Prot. 0005054 del 19/09/2023
IV-5 (Uscita)



PROGETTO

MERENDA SANA ED ECOLOGICA

Alle famiglie degli alunni dell'IC di Sale Marasino

Carissimi genitori,

con la presente si comunica che L'IC L. Einaudi di Sale Marasino organizza un **progetto di MERENDA SANA ED ECOLOGICA curato dalla docente Minelli Natalia.**

La merenda a scuola può diventare un modo per introdurre buone pratiche alimentari ed ambientali con qualche piccola modifica alle proprie abitudini.

La proposta 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 di stagione, cereali, prodotti da forno genuini e possibilmente fatti in casa.

Si invita anche ad evitare di introdurre a scuola patatine, pizzette, snack confezionati, bevande zuccherate e gassate.

Nel contempo si mira a ridurre i rifiuti invitando gli alunni a bere e mangiare senza imballaggi di plastica.

Ecco quindi i comportamenti che si invita a condividere:

- **MERCOLEDI' FRUTTA:**

- **portare il mercoledì frutta** da casa per la merenda (frutta fresca, secca o disidratata, frullati o polpa di frutta confezionati). Di seguito si allega un calendario con la frutta di stagione che può essere stampato ed appeso.

- **MANGIA SANO:**

- **consumare merende quanto più sane e genuine**, evitando patatine e merendine; un **alimento artigianale** fatto in casa o da forneria è più salutare rispetto ai prodotti confezionati: privilegiare il consumo di panino imbottito, torta, focaccia, biscotti...
- evitare bevande gassate, the e succhi di frutta (ricchi di zuccheri), **meglio sempre bere acqua**. Si fa eccezione per quando si festeggiano i compleanni.

- **RIFIUTA LA PLASTICA:**

- **dire addio alle bottigliette di acqua in plastica. Molto meglio una borraccia o una bottiglia riutilizzabile;**

- **utilizzare contenitori di plastica riutilizzabili** per riporre la merenda evitando imballaggi monouso.

L'adesione al progetto non è obbligatoria, ma si confida nella vostra collaborazione per queste azioni di educazione ambientale ed alimentare.

È gradita l'occasione per porgere cordiali saluti.

Il Dirigente Scolastico
Raffaella prof.ssa Zanardini
Firmato digitalmente

Settembre



Ottobre



Novembre



Dicembre



Gennaio



Febbraio



Marzo



Aprile



Maggio



Giugno



FRUTTA DI
STAGIONE

©ORTAGGI

che passione