

PROGETTO MERENDA SANA - A.S. 2011-2012

Istituto Comprensivo C. F. QUERINI

In collaborazione con la Dirigenza dell'Istituto C. F. Querini, il gruppo di lavoro "progetto merenda sana" nella riunione del 1 febbraio ha preso nota dei suggerimenti degli operatori del Dipartimento di Prevenzione dell'ULSS12 per quanto riguarda la merenda scolastica di metà mattina, con l'obiettivo di incentivare il consumo di frutta e verdura tra i bambini e diminuire il consumo di snack dolci/salati e bevande zuccherate.

Il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda ULSS12 Veneziana, in coerenza con il programma nazionale "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari" e le aree di intervento presenti all'interno del Piano Regionale di Prevenzione nell'ambito delle attività di promozione degli stili di vita come fattori di promozione della salute, ritiene strategico instaurare una sinergia tra le diverse istituzioni presenti nel territorio dell'azienda sanitaria. La scuola costituisce un privilegiato luogo di incontro tra le istituzioni e le famiglie, con un forte mandato educativo dove è possibile costruire una cultura attenta al benessere e agli stili di vita già fin dai primi anni di vita. Il progetto "Merenda sana" viene proposto alle classi prime della scuola primaria con l'obiettivo di consolidare questa pratica nel tempo come fattore educativo importante per la crescita dei bambini.

Unitamente al percorso educativo scolastico sui temi dell'alimentazione da parte degli insegnanti, sono stati programmati degli incontri in classe con personale esperto della Provincia e del Comune di Venezia- itinerari educativi, che svolgeranno dei laboratori sulla frutta e verdura e sulla merenda a scuola.

Abbiamo pensato ad un possibile schema settimanale di merende....sane!!!

- **GRUPPO FRUTTA E VERDURA:** frutta e verdura di stagione: mela, pera, mandaranci, arancia, kiwi, banana, pomodori ciliegini, carote, sedano a pezzetti, finocchio, frutta secca non salata;
- **GRUPPO CEREALI:** panino con marmellata o miele, panino con uvetta, biscotti secchi da forno, fette biscottate, torte fatte in casa senza creme, corn flakes, cioccolata a pezzi (no panino con "nutella" si a crema di nocciole Bio senza zuccheri aggiunti);
- **GRUPPO LATTICINI:** yogurt da bere senza zuccheri aggiunti, pezzetti di formaggio grana, brik di latte;

E' possibile, un giorno alla settimana fare una merenda libera al di fuori dei gruppi sopra elencati ma evitando comunque gli alimenti "non sani".

Da evitare: patatine, snack salati, merendine confezionate, succhi di frutta zuccherati, wurstel.

Potremmo pertanto suggerire un programma settimanale così composto, tanto da rendere uniforme la merenda degli alunni:

LUNEDI'	GRUPPO CEREALI
MARTEDI'	GRUPPO FRUTTA - VERDURA
MERCOLEDI'	MERENDA LIBERA
GIOVEDI'	GRUPPO CEREALI
VENERDI'	GRUPPO LATTICINI

Da bere: acqua.

Per quanto riguarda la frutta preparata a pezzi si consiglia onde evitare l'ossidazione della stessa, di aggiungere delle gocce di limone.