

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "E. DE FILIPPO"***Scuola ad indirizzo musicale*

Via Vincenzo Giuliano - 80040 – Poggiomarino (Na) – Tel.: 081/ 8651165-081/5281103
Codice meccanografico NAIC863004 – C.F.: 82009230630 - Codice Univoco Ufficio 5CBTE7
EMAIL: naic863004@istruzione.it sito: www.icdefilippopoggiomarino.edu.it

Al personale docente e ATA Scuola infanzia e primaria

Alle famiglie degli alunni

Ai Responsabili di plesso della Scuola infanzia e primaria

Al Dsga

Al sito web

Atti

I. C. "E. DE FILIPPO" POGGIOMARINO
Prot. 0001202 del 26/02/2025
IV (Uscita)

Oggetto: Progetto di Educazione alimentare Programma PP01 – Scuole che Promuovono Salute - "Spuntino in Classe: per una Merenda Salutare" a.s. 2024-2025

Considerata l'adesione dell'Istituto al "Programma PP01 – Scuola promotrici di salute", si comunica che, d'intesa con i Referenti dell'Asl Napoli 3 sud, a partire da mercoledì 5 marzo prenderà avvio il progetto "Spuntino in Classe: per una Merenda Salutare" che interesserà gli alunni di tutte le classi della scuola dell'infanzia e della scuola primaria.

L'iniziativa, rientrando nella più ampia progettualità di educazione alla salute, ha tra i suoi obiettivi fondamentali il miglioramento dello stile di vita come fattore di promozione della salute. La scuola costituisce un luogo privilegiato di incontro tra le istituzioni e le famiglie, con un forte mandato educativo, dove è possibile costruire una cultura attenta al benessere e a promuovere stili di vita sani e ridurre il sovrappeso e l'obesità nei bambini sin dalla scuola dell'infanzia.

Il progetto mira in particolare a diminuire il consumo di merende elaborate contenenti troppi grassi, zuccheri o sale e frittture per favorire l'introduzione di alimenti sani.

I docenti, nelle rispettive classi, avranno cura di compilare il Calendario di automonitoraggio attraverso il quale gli alunni potranno verificare il cambiamento delle proprie abitudini alimentari.

A partire da **mercoledì 05 Marzo 2025**, gli alunni delle classi indicate sono invitati, dunque, a portare a scuola la merenda prevista così come indicato nel Patto dello Spuntino allegato alla presente circolare.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**

Prof.ssa Marianna Massaro

*Documento firmato digitalmente ai sensi del CAD
Codice dell'Amministrazione e norme ad esso connesse*

Sede legale Torre del Greco Via
Marconi, 66 –CAP 80059
www.aslnapoli3sud.it

**Dipartimento di Prevenzione –
UOC SIAN UOS Igiene della
Nutrizione**

Via Montedoro 47 – Torre del Greco
Tel. 081 8490160/59
e.mail: p.pecoraro@aslnapoli3sud.it
pec: uosinutrizione@pec.aslnapoli3sud.it

**Piano Regionale della Prevenzione Regione
Campania Programma D - Scuole che
promuovono Salute** *Referente Aziendale Dott.
Pierluigi Pecoraro*



INDICAZIONI SULLO SPUNTINO DI META' MATTINO A SCUOLA

Cari genitori degli alunni della scuola nell'infanzia e primaria,

come sapete la scuola dei vostri figli ha aderito ai programmi di prevenzione e di promozione di una sana e corretta alimentazione e dell'incremento dell'attività fisica, che la nostra Azienda Sanitaria ha messo in campo.

I nostri bambini, come emerso dalla recente indagine di sorveglianza nutrizionale Okkio alla Salute, sono risultati ad alto rischio per sovrappeso ed obesità, pertanto confidiamo nella vostra piena, fattiva e indispensabile partecipazione per la realizzazione dell'iniziativa. Il bambino con eccesso di peso ha infatti notevoli rischi per il suo sviluppo attuale e per la salute futura.

Come ben sapete, un'alimentazione corretta può prevenire molte malattie croniche come diabete, obesità, ipertensione, alcuni tipi di tumori, etc. Purtroppo, durante gli ultimi anni, la nostra alimentazione è molto cambiata ed insieme si è verificato un notevole incremento delle malattie precedentemente ricordate.

Uno degli interventi del Piano Strategico riguarda il consumo dello spuntino a scuola, che deve essere sano ed equilibrato rispettando una quota bilanciata e cioè di circa il 5% delle calorie totali giornaliere.

Lo spuntino non sostituisce una buona prima colazione, che va consumata tutte le mattine e resta un pasto fondamentale della giornata alimentare di vostro figlio.

Pertanto Vi chiediamo di favorire una scelta salutare, per lo spuntino, che tutti i giorni i vostri figli portano a scuola. Vi consigliamo in particolare di attenervi alle seguenti indicazioni.

Scegliere tra i seguenti spuntini, alternandoli durante la settimana e variando il più possibile:

- Uno yogurt alla frutta (125g)
- Frutta fresca di stagione (circa 150g) non sostituibile con il succo
- Una barretta ai cereali max 100 kcal
- Un pacchetto di crackers non salati (25g)
- Un piccolo panino (30g) con marmellata (20g)
- Un piccolo panino (30g) con un cucchiaino d'olio e pomodoro fresco (quanto basta)
- un giorno alla settimana libera scelta secondo una sana e corretta alimentazione.

Vi ringraziamo anticipatamente per la vostra preziosa collaborazione e siamo a disposizione per qualunque altro chiarimento voi abbiate necessità.

Cordialmente.

Il Responsabile UOS Igiene della Nutrizione
Direttore SIAN
Dott. Pierluigi Pecoraro

