



Dipartimento di Prevenzione

Direttore: dott. Lucio Bomben

Referente per la pratica: Silvana Widmann/ Fabiola Stuto

e-mail: silvana.widmann@ass6.sanita.fvg.it

e-mail: fabiola.stuto@ass6.sanita.fvg.it

☎ 0434 369805/369986 ☎ 0434 521105 cell 335 7649612

Responsabile del Procedimento: dott. Lucio Bomben

PROGETTO

“MERENDA SANA E MOVIMENTO: UN’ASSOCIAZIONE VINCENTE”

Gentile Famiglia,

con la ripresa dell’anno scolastico, si riavviano anche le iniziative legate al progetto “Merenda sana e movimento: un’associazione vincente” che negli anni scorsi ha visto la partecipazione dei plessi di scuola primaria dell’Istituto Comprensivo di Maniago.

Per una migliore riuscita del progetto si ricorda:

1. **colazione**, iniziare la giornata con un buon apporto energetico, fornito dalla prima colazione (es. latte o yogurt + pane o fette biscottate con miele o marmellata + frutta fresca o spremuta d’agrumi) significa predisporre l’organismo nel modo migliore per affrontare una giornata scolastica impegnativa. E’ importante che il bambino faccia colazione con i famigliari, in modo adeguato, senza saltarla, in quanto si deve “ricaricare” dal lungo digiuno notturno.
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. Essa 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 o bicibus funzionano come degli autobus a piedi o in bicicletta e per essere tali hanno bisogno della presenza di almeno due adulti: genitori, nonni, vigili o volontari.
4. **con il nuovo anno scolastico 2014/15:**
 - a. si sollecita un incremento della partecipazione di bambini e adulti all’iniziativa del pedibus
 - b. riparte il progetto “merenda sana uguale per tutti” con le modalità concordate e già sperimentate con successo durante gli scorsi anni scolastici. I bambini porteranno da casa uno spuntino salutare seguendo le indicazioni riportate di seguito.

dott.ssa Fabiola Stuto, Biologa Nutrizionista SIAN
dott.ssa. Silvana Widmann, uff. Promozione della Salute
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE A.S.S. n.6

MERENDA SANA E MOVIMENTO

(da appendere in cucina)

Gli spuntini che i bambini porteranno da casa dovranno essere variati nell'arco della settimana e la scelta potrà ricadere su uno degli alimenti appartenenti ai seguenti gruppi alimentari:

FRUTTA E VERDURA anche a pezzi

LATTE E DERIVATI

- 1 brick di bevande a base di latte
- 1 vasetto di yogurt
- qualche tocchetto di formaggio tipo grana padano e parmigiano reggiano

CEREALI E PRODOTTI DA FORNO

- 1 pacchetto di crackers non salati in superficie
- una fettina di torta casalinga semplice (tipo pan di spagna, crostata o dolce alla frutta o con marmellata),
- 3-4 biscotti secchi tipo gallette o frollini e non farciti con creme
- 2 fette biscottate con marmellata o miele
- 1 o 2 fette di pane con marmellata o miele
- 1 panino semplice o all'uvetta o alla zucca



LA MERENDA VA ACCOMPAGNATA DA ACQUA. DEVONO ESSERE EVITATI SUCCHI DI FRUTTA CONFEZIONATI E BIBITE GASSATE E/O ZUCCHERATE, IN QUANTO RICCHI DI ZUCCHERI E CON UN ELEVATO APPORTO ENERGETICO.

SI RICORDA L'IMPORTANZA DI FARE A CASA UNA BUONA PRIMA COLAZIONE, PER COMINCIARE BENE LA GIORNATA E AFFRONTARE CON ENERGIA LE ATTIVITÀ SCOLASTICHE.

