

A scuola **AlimentiAMO** una Merenda sana e sostenibile



Il progetto nasce con l'intento di sensibilizzare i bambini sull'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata, soprattutto nel consumo della merenda di metà mattina a scuola.

Si tratta, infatti, di un momento fondamentale per ricaricarsi e recuperare energia, ma anche un'occasione per acquisire un corretto comportamento in campo alimentare.

Gli obiettivi che si intendono perseguire sono:

- ✓ Riconoscere le esigenze del proprio corpo e individuare l'alimentazione più adeguata alla sua crescita.
- ✓ Mettere in pratica le indicazioni per un'alimentazione sana ed equilibrata.
- ✓ Adottare uno stile di vita sostenibile e rispettoso dell'ambiente.

A questo riguardo la scuola propone **due giornate di merenda salutare e sostenibile: MARTEDÌ e VENERDÌ.**

Chiediamo la collaborazione dei genitori perché i bambini vengano a scuola in tali giornate con una merenda a scelta tra queste proposte:

- Frutta di stagione
- Frutta secca
- Verdura fresca (pomodorini, carote, sedano, finocchio, cetriolo ...)
- Panino con la marmellata
- Dolci fatti in casa (torte, crostate, muffin, ...)
- Yogurt
- Succhi di frutta non zuccherati

Si chiede che le confezioni o i contenitori per le merende siano riutilizzabili (es. contenitori lavabili) in un'ottica di salvaguardia dell'ambiente.