



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "VIA SACCO E VANZETTI"
via Sacco e Vanzetti 19, 71017 Torremaggiore (FG)

tel: 0882391312 - PEO: fgic88100r@istruzione.it - PEC:
fgic88100r@pec.istruzione.it Cod. Mecc. fgic88100r –

I. C. - "VIA SACCO E VANZETTI"-TORREMAGGIORE
Prot. 0007346 del 18/10/2025
IV (Uscita)

Alle famiglie

A tutti i docenti

OGGETTO: Importanza di una merenda salutare

Con la presente, si intende richiamare l'attenzione sull'importanza di una corretta alimentazione, elemento fondamentale per il benessere psicofisico e il rendimento scolastico dei nostri studenti.

Il momento della merenda a metà mattina è cruciale per reintegrare le energie e mantenere alta la concentrazione. Tuttavia, si riscontra un consumo frequente di alimenti e bevande che, pur essendo invitanti, sono ricchi di grassi saturi, zuccheri e sale, come **patatine, snack salati e bibite gassate**.

Tali prodotti, oltre a non fornire un adeguato apporto nutrizionale per affrontare la giornata di studio, contribuiscono, se consumati regolarmente, a promuovere abitudini alimentari scorrette con gravi rischi per la salute.

Si invitano pertanto caldamente gli alunni e le loro famiglie a privilegiare, per la merenda a scuola, alimenti sani ed equilibrati, come ad esempio:

- **Frutta fresca di stagione, Yogourt, Pane o fette biscottate** con marmellata, miele o un velo di crema spalmabile al cioccolato (con moderazione); **Piccole porzioni di frutta secca** (noci, mandorle, ecc. – fare attenzione in caso di allergie note in classe); **Acqua naturale** come unica bevanda da portare a scuola.

Chiediamo la collaborazione di tutto il personale docente nel sensibilizzare gli alunni durante l'orario scolastico e dei genitori nel supportare e incoraggiare a casa queste scelte più salutari.

Un impegno congiunto in questa direzione contribuirà a educare i nostri ragazzi a stili di vita sani e consapevoli.

Certo della Vostra collaborazione, si porgono cordiali saluti.



La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Pinuccia Ametta

*Firma autografa sostitutiva a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, comma 2, D. Lgs. 39/1993*