



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'Istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

IC VIA NOVARIA - VILLANTERIO (PV)
Prot. 0014902 del 09/11/2021
(Entrata)



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

ISTITUTO COMPRENSIVO VIA NOVARIA - VILLANTERIO

Via Novaria, 3 - 27019 - VILLANTERIO (PV) - CF: 90007680185

Tel. 0382/974008

E-mail Segreteria: pvic813007@istruzione.it - PEC: pvic813007@pec.istruzione.it

E-mail Dirigente Scolastico: dirigente@icvillanterio.edu.it



Scuola Secondaria – IC VILLANTERIO

OGGETTO: Progetto d'Istituto "Scuole che Promuovono Salute" a.s. 2021-22

Gent.ma Famiglia,

dal 2019 il nostro Istituto Comprensivo 'Via Novaria' di Villanterio è Capofila Provinciale della "Rete delle Scuole Lombarde che Promuovono Salute" (www.scuolapromuovesalute.it) e incoraggia stili di vita sana anche a scuola sostenendo, durante la giornata scolastica, due Progetti d'Istituto:

- il progetto **PAUSA ATTIVA**, 5 minuti di movimenti corporei all'intervallo o quando si ritiene più opportuno rimettere in attività l'attenzione della classe. In aula con facili movimenti, anche gestiti dagli stessi alunni, e in cortile con brevi uscite e passeggiate che aiutano a riattivare la concentrazione e a dare un nuovo ritmo alla lezione;
- il progetto **MERENDA SANA**, a partire da quest'anno scolastico coinvolge anche la Scuola Secondaria di I grado per proseguire il percorso di sensibilizzazione verso stili di vita sani già intrapreso con successo e grande partecipazione alla Scuola Primaria. Il nostro Istituto promuove la merenda sana per valorizzare il consumo di merende più salutari ed equilibrate da un punto di vista nutrizionale, per qualità e quantità, e per invitare i nostri ragazzi ad consumo quotidiano adeguato di frutta - in linea con le indicazioni del Ministero della Salute, dell'ATS di Pavia e della Rete delle Scuole che Promuovono Salute.

La collaborazione tra Scuola, Docenti e Famiglia è di fondamentale importanza sempre, anche per la buona pratica del Progetto Merenda Sana. Per questo, siamo attenti alle merende che vengono consumate a scuola dai nostri alunni e per invogliarli all'adozione di stili di vita più sani, per lo spuntino del secondo intervallo Vi chiediamo di dare ai Vostri figli una porzione di frutta fresca.

Nella tabella qui di seguito, Vi elenchiamo, su indicazione dell'ATS di Pavia, alcuni spuntini per una merende equilibrata da consumare se lo volete anche durante il primo intervallo in cui è comunque prevista la merenda libera.

SPUNTINI A SCUOLA DURANTE L' INTERVALLO	I NOSTRI CONSIGLI PER UNA MERENDA EQUILIBRATA
<p><u>PRIMO INTERVALLO:</u> <u>merenda libera,</u> per una merenda equilibrata si suggerisce di optare per uno degli spuntini elencati tra i NOSTRI CONSIGLI</p> <p><u>SECONDO INTERVALLO:</u> <u>merenda con frutta fresca</u> 1 porzione di frutta, preferibilmente di stagione, a scelta (1 mela, 1 banana, 2/3 clementine, 1 arancia, 1 grappolo d'uva, ecc.)</p>	<p>Consigli per una merenda equilibrata da un punto di vista nutrizionale, per qualità e quantità, in una giornata in cui la distribuzione dei pasti comprenda colazione, pranzo, cena e merenda pomeridiana adeguati:</p> <p>grissini, crackers, gallette, taralli, fette biscottate, pane, grana, barretta di cioccolato o ai cereali, cioccolato in preferenza fondente, gallette ricoperte di cioccolato, cioccoriso, yougurt anche da bere, latte e cacao, pane/fette biscottate con marmellata/miele, biscotti secchi, pavesini, cornflakes, muesli, verdura, frutta secca o essiccata.</p>

Vi ringraziamo per la gentile attenzione accordataci e cogliamo l'occasione per inviarVi i nostri più cordiali saluti.

Il Referente del Progetto d'Istituto
'Scuole che Promuovono Salute'
dell'Istituto Comprensivo di Villanterio

Ins. Simona SENNA