ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE
di Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado
Via San Vito, 287 **85050** **TITO**

sito web: www.ictito.edu.it *e-mail: pzic86300a@istruzione.it* *Pec: pzic86300a@pec.istruzione.it*
C.F.:96032810762 *Codice Meccanografico: PZIC86300A* *C.U.F.: UFJGDE* *tel./fax 0971.794006*

ISTITUTO COMPRENSIVO -TITO
Prot. 0004034 del 17/09/2026
VII (Uscita)

Tito 17/09/2026

→ Al Personale Docente
→ Ai Sigg. Genitori/Tutori
→ Agli Alunni e alle Alunne
Alla Bacheca del Registro Elettronico
Al Sito Web dell'Istituto
Atti

Oggetto: Promozione di stili di vita salutari – Linee guida per il consumo di una merenda sana a scuola

Il nostro Istituto, nell'ambito delle attività di educazione alla salute, al fine di evitare l'insorgenza di sovrappeso e patologie correlate, promuove attivamente in tutti gli ordini di scuola l'adozione di sane abitudini alimentari.

I dati epidemiologici nazionali dell'Istituto Superiore di Sanità evidenziano come una percentuale significativa di bambini consumi una merenda di metà mattina inadeguata o eccessivamente abbondante. **Uno spuntino troppo ricco di calorie, grassi saturi, sale e zuccheri raffinati compromette la capacità di concentrazione durante le ore di lezione e riduce notevolmente l'appetito in vista del pranzo giornaliero**. La pausa di metà mattina deve invece rappresentare un momento di ricarica energetica leggera, utile a mantenere alta la concentrazione senza appesantire l'organismo.

Per queste ragioni, in linea con i programmi di educazione alla salute, si invitano le famiglie e il personale a collaborare attivamente per incentivare il consumo di merende sane, semplici e nutrienti, attenendosi alle seguenti indicazioni operative.

🍏 **Alimenti consigliati per la pausa di metà mattina**
Si invitano le famiglie a privilegiare spuntini a bassa densità energetica e facilmente digeribili, quali:

- **Frutta fresca di stagione** (già lavata e, se necessario, tagliata a pezzi in contenitori riutilizzabili).
- **Verdura fresca** (es. carote a bastoncino, pomodorini, già lavata e, se necessario, tagliata a pezzi in contenitori riutilizzabili)
- **Frutta secca in guscio** (es. noci, mandorle, nocciole), purché in modiche quantità e compatibilmente con l'assenza di allergie specifiche all'interno della classe).
- **Yogurt bianco o al naturale**.
- **Biscotti secchi, fette biscottate o piccoli prodotti da forno integrali**.
- **Pane semplice** (preferibilmente integrale) con un filo d'olio o pomodoro o un velo di marmellata senza zucchero.
- **Acqua** come bevanda principale per l'idratazione.

❌ **Alimenti da evitare**
Si richiede di limitare fortemente, o evitare del tutto, l'introduzione a scuola di:

- Merendine industriali confezionate e snack ricchi di conservanti.
- Patatine in sacchetto e altri snack salati.
- Bevande gassate, zuccherate o succhi di frutta con zuccheri aggiunti.

⚠️ **Sicurezza, allergie e consumo collettivo**

Si ricorda che, per motivi di sicurezza legati all'elevato numero di alunni con **allergie o intolleranze alimentari gravi**, al fine di prevenire gravi rischi e shock anafilattici, **è tassativamente vietato introdurre nella scuola alimenti artigianali o preparati in ambienti domestici per il consumo collettivo (es. torte di compleanno fatte in casa**). Qualsiasi deroga per festeggiamenti autorizzati deve prevedere esclusivamente prodotti confezionati industriali, integri, dotati di etichettatura completa con lista degli ingredienti e allergeni evidenziati.

📋 **Ruolo della comunità scolastica**

I Docenti sono invitati a monitorare i momenti della merenda, integrando la promozione del cibo sano all'interno della programmazione didattica e dei progetti di educazione civica e scientifica, incentivando l'uso di contenitori riutilizzabili (lunch -box) e borracce per ridurre l'impatto ambientale della plastica monouso.

Il Personale ATA collaborerà alla vigilanza e al corretto smaltimento dei rifiuti,

I Genitori sono i partner fondamentali di questa iniziativa: la scelta consapevole dei cibi offerti ai propri figli rappresenta il primo e più efficace atto educativo per la loro salute presente e futura. [1]

Certi della consueta e massima collaborazione di tutte le componenti scolastiche per il benessere dei nostri alunni, si porgono cordiali saluti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof. IZZI Pietro Carmine
Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. n. 39/1993