



INDICAZIONI SULLO SPUNTINO DI METÀ MATTINO A SCUOLA

Anno Scolastico

Cari genitori di

come sapete la scuola dei vostri figli ha aderito ai programmi di prevenzione e di promozione di una sana e corretta alimentazione e dell' incremento dell'attività fisica, che la nostra Azienda Sanitaria ha messo in campo.

I nostri bambini, come emerso dalla recente indagine di sorveglianza nutrizionale OKkio alla Salute, sono risultati ad alto rischio per sovrappeso ed obesità, pertanto confidiamo nella vostra piena, fattiva e indispensabile partecipazione per la realizzazione dell'iniziativa. Il bambino con eccesso di peso ha infatti notevoli rischi per il suo sviluppo attuale e per la salute futura.

Come ben sapete, un'alimentazione corretta può prevenire molte malattie croniche come diabete, obesità, ipertensione, alcuni tipi di tumori, etc. Purtroppo, durante gli ultimi anni, la nostra alimentazione è molto cambiata ed insieme si è verificato un notevole incremento delle malattie precedentemente ricordate. Uno degli interventi del Piano Strategico riguarda il consumo dello spuntino a scuola, che deve essere sano ed equilibrato rispettando una quota bilanciata e cioè di circa il 5% delle calorie totali giornaliere.

Lo spuntino non sostituisce una buona prima colazione, che va consumata tutte le mattine e resta un pasto fondamentale della giornata alimentare di vostro figlio.

Pertanto Vi chiediamo di collaborare controllando lo spuntino che tutti i giorni i vostri figli portano a scuola e scegliendo gli alimenti più salutari. Vi consigliamo in particolare di attenervi alle seguenti indicazioni.

Scegliere tra i seguenti spuntini, alternandoli durante la settimana e variando il più possibile:

- Uno yogurt alla frutta (125g)
- Frutta fresca di stagione (circa 150g) non sostituibile con il succo
- Una barretta ai cereali max 100 kcal
- Un pacchetto di crackers non salati (25g)
- Un piccolo panino (30g) con marmellata (20g)
- Un piccolo panino (30g) con un cucchiaino d'olio e pomodoro fresco (quanto basta)
- un giorno alla settimana libera scelta secondo una sana e corretta alimentazione.

Vi ringraziamo anticipatamente per la vostra preziosa collaborazione e siamo a disposizione per qualunque altro chiarimento voi abbiate necessità.

Cordialmente.

Il Direttore UOC SIAN
Referente Aziendale Programma PP01
Scuole che promuovono Salute
Dott. Pierluigi Pecoraro

Firma del Genitore