



Il Contratto della Merenda

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
CONDIVISO FRA SCUOLA, FAMIGLIA,
COMUNE E AZIENDA SANITARIA .

FOGLIO INFORMATIVO

Il "Contratto della merenda"

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
 ↓ Frutta/ Verdura da casa	 ↓ Pane Speciale Scuola	 ↓ Yogurt o desserti Scuola	 ↓ Frutta/ Verdura da casa	 ↓ Pane Speciale Scuola	 ↓ Frutta/ Verdura da casa



Cari genitori,

la nostra scuola aderisce al progetto di educazione alimentare denominato “Il Contratto della Merenda”, grazie all’impegno del Comune di Udine e alla collaborazione dell’Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale.

Per la riuscita del progetto il vostro appoggio è una risorsa da sempre indispensabile. L’educazione alimentare è infatti tanto più efficace quanto più famiglia e scuola esprimono un orientamento comune.

L’avvio del progetto è previsto per il mese di gennaio 2023 e l’adesione viene perfezionata attraverso un modulo da compilare e far pervenire agli insegnanti.

Per motivi organizzativi, la scuola potrà fruire dell’offerta della merenda se aderiscono almeno il 60% del totale degli alunni/e. Allo stesso modo la singola classe potrà fruire dell’offerta della merenda se aderiscono almeno il 60% degli alunni/e della classe stessa.

Per ulteriori chiarimenti potete rivolgervi agli insegnanti dei vostri figli.

I dirigenti scolastici
degli Istituti Comprensivi di Udine

Il contratto della merenda prevede uno spuntino di metà mattina con alimenti semplici e sani.

Il Comune si impegna a fornire gratuitamente pane fresco o yogurt/dessert (tenuto conto delle intolleranze) tre volte la settimana, mentre negli altri giorni la famiglia farà portare da casa ai bambini frutta o verdura.

Non abbiate timore che questa merenda sia scarsa: dopo una buona colazione, è sufficiente per arrivare a pranzo con appetito!

La fiducia nei confronti del progetto, il sostegno di genitori ed insegnanti, il consumo della stessa merenda insieme e... un pizzico di fantasia nella proposta delle merende, aiuteranno i bambini a vivere questa esperienza con entusiasmo.

Scegliete la frutta e la verdura con i vostri figli a seconda della stagione.

Vanno benissimo le mele, meglio se già sbucciate (in questo caso aggiungete qualche goccia di limone per non farle annerire), uva, pere, banane, arance, mandarini, kiwi, fragole, ciliegie... oppure pomodorini, carote, cetrioli, finocchi o altra verdura. Anche una macedonia o una spremuta possono andare bene, in un contenitore ben chiuso!

Una valida alternativa può essere la frutta secca o disidratata, che può anche integrare quella fresca.

Vi chiediamo di non aggiungere altro nello zainetto.

Per bere andrà benissimo l’acqua di rubinetto!