



## INDICAZIONI SULLO SPUNTINO DI META' MATTINO A SCUOLA

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.

Firma del Genitore

\_\_\_\_\_

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