




Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO COMPRENSIVO "UGO DA COMO"
Via Marchesino, snc - 25017 Lonato del Garda (Bs)
Tel.03099968 - Fax 03099968222
Cod. Mecc BSIC82400T - C.F. 93014360171
E-mail iclonato@provincia.brescia.it - Casella pec. iclonato@pec.scuolelonato.it

Circ. n°165

Lonato del Garda, 10 gennaio 2015

	<p>Ai genitori degli alunni della scuola primaria</p> <p>p.c. Ai docenti della Scuola Primaria dell'IC di Lonato del Garda</p> <p>Alla DSGA</p> <p>Al personale ATA della Scuola Primaria</p> <p>Agli Atti</p>
---	--

OGGETTO: Progetto Europeo "Frutta nelle scuole "

Cari genitori,

anche quest'anno le nostre scuole primarie hanno aderito al Progetto Europeo "Frutta nelle scuole " (finanziato interamente con aiuto comunitario e nazionale).

Da gennaio a maggio 2015 per due volte alla settimana verranno distribuite a scuola frutta e verdura a tutti gli alunni di scuola primaria.

I docenti comunicheranno agli alunni e alle famiglie i giorni della distribuzione man mano verranno comunicati.

Il progetto si propone di proporre agli alunni un modo divertente e diverso di incontrare frutta e verdura rafforzando le abitudini a consumare i cibi che fanno bene.

Gli obiettivi del programma sono :

- o incentivare il consumo di frutta e verdura tra i bambini compresi tra i sei e gli undici anni di età;
- o offrire ai bambini più occasioni ripetute nel tempo per conoscere e "verificare concretamente" prodotti naturali diversi in varietà e tipologia, per sviluppare una capacità di scelta consapevole.

Una sana alimentazione contribuisce a prevenire malattie cronico-degenerative e obesità, particolarmente diffusi in una società industrializzata come la nostra, e a migliorare la qualità di vita di ognuno.

Un modello di comportamento alimentare che garantisce una buona alimentazione, protegge la salute ed è in sintonia perfetta con le nostre tradizioni alimentari, è sicuramente la "dieta mediterranea", accompagnata però da "buone" abitudini **non alimentari** come attività fisica, piacere della tavola, benessere non solo fisico ma anche psichico, astensione dal fumo. Nella dieta mediterranea si ha un consumo abbondante di vegetali (**frutta, verdura**, cereali integrali, noci e legumi), olio d'oliva, pesce e pollame consumati in quantità medio - bassa, basso consumo di carne rossa, di salumi e alimenti dolci. I docenti durante il percorso approfondiranno con gli alunni alcuni concetti relativi all'alimentazione.

Confidando in un positivo accoglimento dell'iniziativa, porgo cordiali saluti.



Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Fiorella Sangiorgi