



ISTITUTO COMPRESIVO
"G. BIANCO" SERSALE

Piazza Casolini n° 115 88054 - Sersale

E-mail czic835001@istruzione.it Pec czic835001@pec.istruzione.it

Tel. Uffici Amministrativi 0961/931091 Tel. Dirigenza 0961/936833

C.F.97036410799. C.M. CZIC835001

www.icsersale.edu.it

AVVISO N. 38



COLORIAMO IL NOSTRO FUTURO
MINISTERO DELL'ISTRUZIONE
M.I. - F.I.N.D.A.C.I. DEL PARCHE D'ITALIA

Ai docenti
Agli alunni
Ai genitori
Al sito web

Oggetto: Merenda tradizionale - PROGETTO "COLORIAMO IL NOSTRO FUTURO"

Nell'ambito del progetto "Coloriamo il nostro futuro", l'Istituto Comprensivo "G. Bianco" organizza ogni primo giovedì del mese una *merenda tradizionale a base di pane e olio*, volta a sensibilizzare gli alunni e i genitori sull'importanza di promuovere il benessere dell'individuo a partire da piccoli comportamenti del nostro vivere quotidiano come il momento della merenda.

L'Istituto Superiore di Sanità spiega che i due semplici ingredienti, preziosi anche singolarmente, dal punto di vista nutrizionale si migliorano a vicenda: *l'olio esalta il sapore del pane e ne riduce l'indice glicemico*. Con una sola fetta si assumono carboidrati, vitamine B1, B2, B6 e B9, ferro, magnesio, zinco e potassio, e nessun grasso saturo. È una merenda alleata del sistema cardiovascolare: gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi dell'olio sono grassi sani, che permettono di controllare il livello di colesterolo. Aiuta la digestione, combatte la stitichezza, apporta buone quantità di vitamina e aiuta a regolare la pressione.



L'iniziativa, messa in atto tra le mura scolastiche, mira ad avere un impatto sulle abitudini quotidiane presentandosi come una merenda gustosa, salutare, nutriente ed economica, merenda a tutti gli effetti green, vera alternativa ai cibi spazzatura e a ciò che è confezionato nella plastica.

Firmato digitalmente dalla DS Prof.ssa MARIA BRUTTO

L'attività, inserita nel PTOF a.s. 2023/2024, attraverso la valorizzazione dei prodotti locali all'interno di un corretto stile alimentare, intende perseguire una progettazione integrata con le risorse del territorio al fine di favorire ulteriormente l'integrazione della scuola nello stesso.

Sono invitati a partecipare tutti gli ordini di scuola, dalla scuola dell'infanzia alla scuola secondaria. Si invitano, pertanto, i Genitori a fornire tutto il necessario per poter attuare l'iniziativa nel modo migliore possibile.

Ringraziando, sin da ora, tutte le parti coinvolte, il Dirigente Scolastico e le docenti Referenti del progetto auspicano una fattiva collaborazione per la riuscita dell'iniziativa che intende suggerire a tutti e, in particolar modo ai nostri alunni, uno stile di vita salutare improntato ad uno sviluppo sostenibile di cui il nostro Pianeta ha certamente bisogno.



Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Maria Brutto

(Firmato digitalmente ai sensi del CAD e ss.mm.ii.)