

# FUTURA

# LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Finanziato  
dall'Unione europea  
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione  
e del Merito



Italiadomani  
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA

Istituto Comprensivo "Leonardo da Vinci"  
Scuola Infanzia-Primaria-Secondaria I Gr. Settala-Rodano  
Via Verdi8/b -20049 Settala(MI) Tel.0295770144-0295379121  
[miic8bn004@istruzione.it](mailto:miic8bn004@istruzione.it) - [miic8bn004@pec.istruzione.it](mailto:miic8bn004@pec.istruzione.it)  
[www.icsettarodano.edu.it](http://www.icsettarodano.edu.it) – C.F. 91510760159



Settala, 27.03.2025  
Circ. n. 221

Agli alunni delle classi seconde  
alle famiglie delle classi seconde  
e p.c ai docenti  
Scuola secondaria "Gramsci" di Settala

## Oggetto: Settimana della merenda sana

Gentili alunni e genitori,

Da lunedì 31 marzo a venerdì 4 aprile a scuola si terrà la "**Settimana della merenda sana**", un'iniziativa rivolta alle classi seconde della scuola secondaria di Settala, organizzata per sensibilizzare i ragazzi a un'alimentazione più sana ed equilibrata. Con questa iniziativa, che fa parte del progetto educativo-didattico sulla corretta alimentazione, si mira in particolare a diminuire il consumo di merende elaborate contenenti troppi grassi, zuccheri o sale, insaccati, frittiture etc, bevande zuccherate e gasate, per favorire l'introduzione di frutta, verdura di stagione, prodotti da forno, cereali e yogurt. Durante la settimana, le classi seconde potranno prendere parte a una sfida speciale: la classe che si distinguerà per il maggior numero di alunni che consumano merende sane, in proporzione al totale, riceverà un riconoscimento speciale.

Per questo, è fondamentale che partecipi il maggior numero possibile di studenti!

### Le merende considerate sane sono le seguenti:

- Frutta di stagione (o verdura)
- Yogurt
- Frutta secca (non salata e senza zuccheri aggiunti)
- Torte e biscotti fatti in casa senza creme
- Formaggi stagionati, come Grana Padano e Parmigiano
- Gallette di riso o mais
- Cracker o grissini preferibilmente non salati
- Pop -corn fatti in casa, senza aggiunta di sale

Altri tipi di merende verranno valutate dai docenti in base ai criteri di salubrità e adeguatezza all'iniziativa.

Vi invitiamo a collaborare per promuovere uno stile di vita più sano, incoraggiando i ragazzi a fare scelte alimentari più consapevoli.

Il Dirigente Scolastico  
Dott.ssa Concetta Frazzetta  
(Firma autografa omessa ai sensi  
dell'art. 3 del D. Lgs. n. 39/1993)