



COMUNE DI CASTELFRANCO DI SOTTO

(PROVINCIA DI PISA)

Piazza R. Bertoncini, 1 cap. 56022 (C.F. E p. IVA 00172550501)

A SCUOLA ARRIVA IL “PROGETTO MERENDA”

Partita la distribuzione a tutti i bambini di uno spuntino sano a metà mattinata nelle Scuole d'Infanzia di Castelfranco e frazioni

Siamo sicuri che i bambini mangino nel modo giusto? È con l'obiettivo di promuovere una corretta ed equilibrata alimentazione che il Comune di Castelfranco di Sotto, in accordo con la Asl Centro, l'Azienda Speciale Servizi Pubblici Locali e la CAMST, ha deciso di proporre nell'anno educativo 2017/2018 un “**Progetto Merenda**” nelle Scuole dell'Infanzia del capoluogo e delle frazioni.

Nell'ambito di una corretta alimentazione, infatti, gioca un ruolo importante anche la distribuzione degli alimenti nell'arco della giornata. Una buona giornata alimentare si compone di tre pasti principale (colazione, pranzo e cena) e di due spuntini (metà mattinata, metà pomeriggio). Importanti sono la colazione e lo spuntino di metà mattinata. Molti bambini tendono a consumare una scarsa prima colazione, o la consumano saltuariamente. Di conseguenza a metà mattina hanno fame e tendono a mangiare troppo nel momento della ricreazione, consumando grosse porzioni di alimenti ad elevata densità energetica, come panini imbottiti, pizza, merendine ecc. Inevitabilmente quando arrivano a pranzo sono inappetenti e mal disposti nei confronti del pasto.

È intervenendo in questo senso che la Ristorazione Scolastica coglie l'occasione per promuovere buone pratiche, trasformando la merenda in un momento di **educazione alimentare**.

A partire dal 2 ottobre viene distribuito a tutti i bambini (iscritti e non iscritti a mensa) **uno spuntino di metà mattinata, corretto dal punto di vista nutrizionale**. La corretta alimentazione è un indispensabile presupposto per favorire una crescita ottimale ed il mantenimento di un buono stato di salute.

Lo spuntino di metà mattinata deve dare al bambino l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione consentendogli al tempo stesso di arrivare a pranzo con il giusto appetito (deve fornire un apporto calorico indicativamente corrispondente al 5% del fabbisogno giornaliero). La merenda della mattina deve inoltre precedere il pranzo di almeno due ore, essere vario in modo da alternare i nutrienti che fornisce, costituito soprattutto da cibi facilmente digeribili ricchi in carboidrati e poveri in grassi (come ad es. frutta e yogurt) limitando anche il consumo di salumi e formaggi (grassi e ricchi di sali). Lo spuntino deve anche comprendere una adeguata quantità di acqua (almeno un bicchiere). Per non aggiungere un eccessivo carico calorico alla merenda, sono sconsigliate le bevande dolcificate (thè, succhi, cola, ecc.)

Nel corso della settimana ai bambini sarà servito un frutto (banana, mela, mandarino o arancio) in alternanza ad un dolce da forno. Le porzioni rispetteranno le grammature previste per fascia di età e saranno distribuiti spuntini diversificati in monoporzioni ai bambini che (per motivi medici o altro, su apposita richiesta dei genitori) non possono mangiare determinati alimenti.

Costi. Il progetto non comporta un aumento del costo del servizio di mensa per le famiglie.

Alle famiglie dei bambini non iscritti a mensa verrà chiesto un contributo di 10 euro per l'intero anno scolastico.

Per migliorare la qualità del cibo servito a mensa, nel comune di Castelfranco c'è un'altra novità: da alcuni giorni è attivo **un bollitore per la pasta presso la Scuola dell'Infanzia di Villa Campanile**. Si tratta della scuola con maggior distanza rispetto alla cucina centralizzata (sede a Castelfranco) che prepara i pasti per tutte le mense scolastiche. In questo modo la pasta (solo quella) verrà cotta direttamente presso il cucinotto della scuola per ottenere piatti più buoni.