ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI VALLELONGA (VV)
Corso Umberto I N. 158 – 89821 VALLELONGA (VV) - Tel: 096376000 CODICE MECCANOGRAFICO VVIC83500G
CODICE FISCALE 03321800793 Cod. Univoco UF7LV9 E-mail: vvic83500g@istruzione.it Posta certificata: vvic83500g@pec.istruzione.it Sito Web: www.icvallelonga.edu.it

Circolare n. 10

- **Ai docenti**
- **Agli alunni**
- **Alle famiglie**

OGGETTO: Merenda salutare ed equilibrata a scuola

Tra le attività previste dal PTOF relativamente agli ambiti di Educazione alimentare ed Educazione alla salute, nel corso del precedente anno scolastico, anche in ottemperanza a quanto previsto dalla Legge 149/2025, l'Istituto ha organizzato, con la collaborazione di un medico-cardiologo, un incontro di sensibilizzazione e formazione sull'obesità infantile. L'incontro, rivolto ai docenti e alle famiglie, è stato seguito da un'azione di screening che ha riguardato gli alunni di due plessi di scuola primaria. I dati dello screening, restituiti in via riservata alle singole famiglie e socializzati in forma aggregata in un incontro pubblico anche alla presenza dei Sindaci delle due Comunità, hanno evidenziato che le percentuali dei casi relativi alle fasce di "sovrappeso", "obesità" e "obesità grave" risultano significativamente al di sopra delle medie nazionali.
Tali situazioni possono avere ricadute concrete e gravi sulla salute e il benessere personale. L'obesità in età evolutiva non riguarda, infatti, soltanto l'aspetto fisico ma anche quello psicologico e rappresenta, soprattutto, un fattore predisponente per patologie croniche come il diabete mellito e le malattie cardiovascolari, con un impatto clinico rilevante già in giovane età.
Alla luce di ciò, la suddetta legge assegna alla scuola e alle famiglie un ruolo di fondamentale importanza in quanto riconosciute come i principali ambienti educativi in cui si formano le abitudini alimentari e gli stili di vita dei bambini.
Considerato che la merenda rappresenta un pasto fondamentale della giornata alimentare di bambini e ragazzi, una gestione oculata di questo pasto può costituire, certamente, una preziosa occasione educativa e di promozione della salute.
Si ricorda che, visto il suo ruolo di "***spezza-fame***", la merenda non dovrebbe fornire troppa energia, giusto il 5-10% del fabbisogno giornaliero (variabile in funzione dell'età e dello stile di vita di bambini e ragazzi); dovrebbe, quindi, fornire una piccola dose di energia e nutrienti utili, senza determinare un impegno digestivo eccessivo. Bisognerebbe evitare, quindi, il consumo di tipologie di alimenti o porzioni molto più vicine a quelle di un pasto principale.
Pertanto, alla luce di quanto sopra, si invitano vivamente i Signori genitori a voler privilegiare, per la merenda di mezza mattina dei propri figli, alimenti e preparazioni sane ed equilibrate, orientati a rafforzare sane abitudini e corretti stili alimentari, senza comunque trascurare il gusto e il piacere verso il cibo.
Certo della sensibilità delle famiglie, auspico una fattiva collaborazione a sostegno di un'azione educativa di promozione della salute, finalizzata alla tutela dell'equilibrio psico-fisico dei bambini e dei ragazzi.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof. Rocco Olivadese

Firmato da:
OLIVADESE ROCCO
14/09/2026 17:52:15