



Istituto Comprensivo
Rosa Stampa
Vercelli



LA BUONA MERENDA

Guadagnare Salute – scuole che promuovono la salute con la Lilt è il progetto che sostiene interventi di prevenzione. Incoraggia le buone abitudini attraverso il coinvolgimento dei docenti e delle famiglie nelle scelte salutari dei figli, favorendo il consumo dei prodotti locali.

Oltre alla colazione, che non va mai saltata, nel menù settimanale dei nostri bambini non vanno dimenticati gli spuntini. Infatti, mentre un adulto può anche saltarli, per un bambino le merende rivestono un'importanza fondamentale. Sono da prediligere durante la settimana frutta fresca, yogurt, frutta secca anche frullata, senza dimenticare una buona fetta di pane e olio (di stagione anche con i pomodorini) o pane e miele.

Acquisire fin dalla prima infanzia corrette abitudini è fondamentale per la salute dei nostri bambini. Limitare o meglio ancora evitare gli alimenti altamente processati come le merendine ma anche le bevande zuccherate, i succhi e più in generale, tutti prodotti che, se assunti regolarmente – come spesso accade a causa dell'assuefazione che procurano - apportano gravi squilibri nutrizionali.

La LILT promuove i luoghi del ben-essere mediante un approccio olistico che prevede:

- Accesso ad un cibo nutriente;
- Attività fisica;
- Tutela dell'ambiente;
- Benessere psicologico.

Gli studi hanno confermato che la sana alimentazione data dall'insieme dell'acquisizione delle buone abitudini fin dall'infanzia, è uno dei pilastri su cui si costruiscono le basi per la salute adulta.