

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA

Distretto Scolastico N.24

**ISTITUTO COMPRENSIVO MANGONE - GRIMALDI**

**Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria di 1° Grado ad indirizzo musicale**

Via Provinciale s.n.c. Piano Lago 87050 Mangone (CS)

Tel. e Fax 0984/969171 E.Mail csic851003@istruzione.it

Codice Fiscale 99332920786 Cod. Mecc. CSIC851003

Prot. n. *1813 A/10* del 20 MARZO 2017

Ai sigg. docenti scuola Primaria

Ai collaboratori scolastici plessi di scuola Primaria

al D.sga

LORO SEDI

**CIRCOLARE N. 41**

**OGGETTO:PROGRAMMA FRUTTA E VERDURA NELLE SCUOLE A.S.2016-2017.**

Si comunica alle SS.LL che a decorrere da **mercoledì 22 marzo p.v** avrà inizio il progetto indicato in oggetto che ha come finalità quella di promuovere il consumo di frutta e verdura tra gli alunni delle scuole primarie al fine di abituarli ad un corretto regime alimentare.

Il progetto prevede la somministrazione di frutta e verdura, di qualità certificata, agli alunni di tutti i plessi e le classi di scuola primaria dell'Istituto comprensivo MANGONE GRIMALDI.

Referente del progetto è l'ins. ROSA ROCCHETTO.

Il consumo del prodotto avverrà all'interno dell'istituto scolastico sotto la supervisione dei docenti.

I docenti coordinatori di ciascuna classe e i collaboratori scolastici in servizio nei plessi nel momento in cui si dovrà procedere alla distribuzione della frutta, saranno coinvolti nell'iniziativa. Ulteriori informazioni sono reperibili sul sito web [www.fruttanellescuole.gov.it](http://www.fruttanellescuole.gov.it).

La Referente del progetto, ins. ROSA ROCCHETTO, rimane a disposizione per ogni ulteriore chiarimento.

Cordiali saluti.



IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
DOT.T.SSA MARIELLA CHIAPPETTA



**Se La  
Mangi, ti  
Frutta**

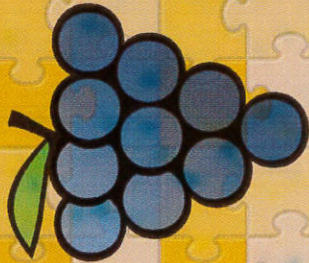
IL NOSTRO ISTITUTO SCOLASTICO  
PARTECIPA AL PROGRAMMA



REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO FINANZIARIO  
DELLA COMUNITÀ EUROPEA.

Per alcuni giorni verranno consegnate frutta e verdura direttamente nella nostra scuola. Sarà un'opportunità per alunni e insegnanti di assaggiare, confrontare e conoscere meglio i prodotti ortofrutticoli, un modo per scoprire il loro gusto e i loro valori nutrizionali e un'occasione per riflettere sull'importanza di un'alimentazione sana.

**NUTRIRSI BENE. UN INSEGNAMENTO CHE FRUTTA.**



## Scegliere con consapevolezza

I principali errori alimentari dei ragazzi sono l'assunzione eccessiva di alimenti di provenienza animale e di dolci ricchi di zuccheri semplici e un'alimentazione monotona e non sufficientemente variata che comporta un consumo di prodotti ortofrutticoli inferiori alle quantità raccomandate (almeno 400 grammi al giorno). È assodato infatti che una sufficiente quantità di frutta e verdura nella dieta quotidiana sia essenziale per garantire il mantenimento di uno stato di salute psicofisica ottimale.

In questo scenario il ruolo della prevenzione e dell'educazione alimentare diventa la leva principale di una strategia volta ad introdurre, attraverso la consapevolezza, comportamenti e abitudini alimentari più sani ed equilibrati.

Una colazione e una merenda con frutta o verdura sono una scelta possibile per i nostri ragazzi. Perché non farla?

CON IL CONTRIBUTO FINANZIARIO



UNIONE EUROPEA



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



UNIONE EUROPEA



NUTRIRSI BENE. UN INSEGNAMENTO CHE FRUTTA.



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



Dipartimento delle politiche competitive  
del mondo rurale e della qualità

Direzione generale per lo sviluppo agroalimentare,  
la qualità e la tutela del consumatore

Via Venti Settembre, 20 • 00187 Roma

[www.politicheagricole.gov.it](http://www.politicheagricole.gov.it)

[fruttanellescuole@politicheagricole.gov.it](mailto:fruttanellescuole@politicheagricole.gov.it)

[www.fruttanellescuole.gov.it](http://www.fruttanellescuole.gov.it)

NUTRIRSI BENE. UN INSEGNAMENTO CHE FRUTTA.

Programma del

Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali  
per la promozione del consumo di frutta e verdura  
realizzato con

il contributo finanziario della Comunità Europea

PROGRAMMA IN COLLABORAZIONE CON



Ministero della Salute



Ministero dell'Istruzione,  
dell'Università e della Ricerca

Regioni



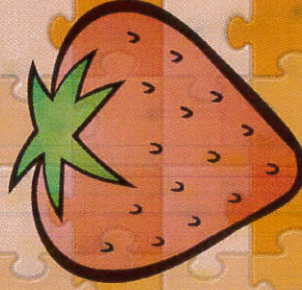
## Perché Frutta nelle Scuole

Il programma **Frutta nelle Scuole** promuove il consumo della frutta e della verdura tra gli alunni delle scuole primarie. Il progetto intende anche favorire, attraverso l'indispensabile aiuto degli insegnanti, la conoscenza dei prodotti ortofrutticoli: varietà e stagionalità, caratteristiche nutrizionali e, soprattutto, la loro importanza per una dieta equilibrata e sana.

**Frutta nelle Scuole** rappresenta anche un'opportunità per avvicinare le famiglie e soprattutto i bambini al mondo dell'agricoltura e ai suoi valori tradizionali.

Nella società odierna circa un adulto su tre ha problemi di sovrappeso e quasi un italiano su dieci è decisamente obeso. Tale tendenza è più accentuata tra i bambini e gli adolescenti.

L'obesità infantile è una condizione che predispone all'obesità nell'età adulta e costituisce, pertanto, una seria minaccia per la salute dei cittadini. Da qui la necessità di attuare iniziative che supportino più corrette abitudini alimentari e una alimentazione maggiormente equilibrata.

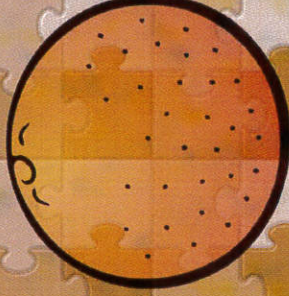


## A tavola, ogni giorno

Frutta e verdura sono nostri alleati fondamentali a qualunque età, per il loro elevato contenuto di vitamine e sali minerali, per le alte quantità di fibre utili all'intestino, per gli antiossidanti che svolgono un'azione di protezione sul nostro organismo.

Consumare frutta e verdura durante i pasti, per gli spuntini o anche a colazione è un'ottima abitudine alimentare che, grazie alla varietà e alla qualità dei prodotti ortofrutticoli, diventa anche un'occasione piacevole e gustosa. È quindi importante imparare fin da bambini a nutrirsi con equilibrio e conoscere e apprezzare il piacere di consumare frutta e verdure fresche di stagione.

Ecco perché **Frutta nelle Scuole** ha scelto proprio la scuola primaria per promuovere e incentivare il consumo di frutta e verdura, attraverso l'offerta di una serie di appuntamenti che permetteranno agli alunni e ai loro insegnanti di assaggiare diversi prodotti ortofrutticoli e sviluppare una capacità di scelta consapevole.



## La frutta è servita

Con **Frutta nelle Scuole** frutta e verdura arrivano direttamente sui banchi di scuola. Grazie alla distribuzione mirata di una selezione di prodotti ortofrutticoli di stagione freschi, i bambini assieme ai loro insegnanti avranno l'opportunità di assaggiare, confrontare e conoscere meglio la frutta e la verdura del nostro territorio.

## Il paniere di Frutta nelle Scuole

Le tipologie di prodotti ortofrutticoli, come tali o lavorati, che potranno essere distribuiti nell'anno scolastico 2009/2010, sono:

Amarene	Limoni	Piccoli frutti
Angurie	Loti (cachi)	(lamponi,
Arance	Mandarini	ribes, more,
Ciliegie	Mele	mirtilli, ...)
Clementine	Meloni	Susine
Fichi	Pere	Uve da tavola
Fichi d'India	Pesche	Carota
Fragole	(percoche e	Finocchio
Kiwi	nettarine)	Pomodoro
		Sedano

Succhi di frutta pastorizzati e senza aggiunta di zuccheri o altri edulcoranti  
 Puree e composte di frutta  
 Nettare di frutta  
 Macedonia di frutta in succo naturale