

Alle Mamme, ai Papà, ai Nonni:

## PROGETTO "MERENDA SANA"

da ben 12 anni nella scuola primaria di Burago

"Merenda sana" nasce appunto nel 2009 presso la scuola primaria di Burago, da un'idea condivisa da docenti e genitori.

### Pionieri in Brianza!

Il progetto ha essenzialmente lo scopo di avvicinare giorno dopo giorno i nostri bambini ad una migliore alimentazione durante la ricreazione del mattino anche per favorire l'apprendimento!

Consiste nel sensibilizzare i bambini e, quindi le famiglie, a fare un uso sempre più consapevole di alimenti sani a merenda al posto di merendine preconfezionate, snack veloci, biscotti farciti o altri prodotti da forno come pizzette, focacce decisamente pesanti e troppo calorici.

Nei giorni prestabiliti, ogni famiglia fornisce, merende a base di frutta, verdura (carote, finocchi, ananas, macedonia ...) o yogurt oppure, alla peggiore delle ipotesi, di un pacchettino di crackers o una crostatina alla frutta, evitando creme al cioccolato.

In questi 11 anni molte scuole e istituzioni ci hanno apprezzato e il nostro progetto è cresciuto e procede sistematicamente da settembre a giugno di ogni anno nelle giornate di LUNEDÌ, MARTEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ.

Le locandine, sulla porta dell'aula ne ricordano l'impegno ma spesso sono i bambini stessi a fare gare tra loro anche il giovedì!

A scuola, sui vari piani sono dislocati, a disposizione dei bambini, i contenitori della frazione umida che ci aiutano anche nell'importante differenziazione dei rifiuti urbani.

Burago, settembre 2021

La referente del progetto  
Siglinda Plecchi



# MERENDA SANA



Il progetto "merenda sana" ha riscosso un gran successo in questi anni, vuol avvicinare i nostri bambini ad una migliore alimentazione durante la ricreazione del mattino anche per favorire l'apprendimento!



Anche in DAD, perché...  
... È meglio!

"Merenda sana" è meglio!

Ho capito l'importanza della **merenda sana**, appena la maestra ci fa fare merenda ... mi aspetta la



il lunedì, il martedì, il mercoledì ... e il venerdì  
**FAI UNA MERENDA SANA**  
*Orunque* tu sia ...



**Fin da subito, quest'anno, aderisci anche TU al progetto fornendo una merenda a base di frutta, verdura fresca o un pacchettino di crackers X 4 volte la settimana! Lo FARAI FELICE! ... Anche IN DAD!**