

Prot. 12/0351 del 13/11/17



Al Dirigente Scolastico  
Al Referente per l'Educazione alla Salute  
Loro sedi

**Oggetto: Programma D - Scuole che promuovono Salute (ScPS) - Patto dello Spuntino**

Egregio Dirigente Scolastico e gentili insegnanti, nel ringraziarvi del proficuo lavoro che avete svolto con gli alunni e le famiglie, vi comunichiamo che in virtù del *Programma D - Scuole che promuovono Salute (ScPS)*, inserito nel nuovo Piano della Prevenzione approvato dalla Regione Campania (PRP 14-18 DGRC n. 36 del 01.06.2016), l'azione "Patto dello Spuntino" parte integrante del Programma Crescere Felix riprenderà da Gennaio 2017 nei vostri Istituti Scolastici.

Infatti, la riuscita dell'implementazione della "buona pratica" valutata da Okkio alla Salute, Sistema di Sorveglianza Nutrizionale Nazionale, ha evidenziato un miglioramento del consumo di una Merenda Adeguata di metà mattina nei bambini di anni otto/nove, residenti nell'ambito dell'Asl Napoli 3 sud, con un aumento percentuale, passato dal 24% nel 2014 al 42,4% nel 2016.

Inoltre, con il programma *Scuole che promuovono Salute (ScPS)* si passa da una "Promozione della Salute" realizzata prevalentemente dagli operatori sanitari all'interno delle scuole a un modello di "Scuola Promotrice di Salute".

Il fine è di contestualizzare in maniera permanente le azioni di promozione alla salute degli alunni e delle famiglie, riproponendo il "Patto dello Spuntino" esteso a tutte le classi del Vostro Istituto, con un'azione attiva delle scuole e un supporto degli operatori sanitari, con i quali si potranno programmare degli incontri specifici.

Pertanto, vi inviamo la scheda di autovalutazione "Calendario della Merenda" con la quale i bambini possono verificare in modo autonomo il cambiamento delle loro abitudini alimentari con il supporto delle insegnanti, condividere con la classe un obiettivo e partecipare insieme ad un percorso di miglioramento dello stile di vita ed in particolare di quello nutrizionale.

Gli Insegnanti di tutti le classi utilizzeranno la scheda allegata (Modello), in cui sono mostrati gli spuntini di metà mattina suggeriti dal "Patto dello Spuntino".

Gli alunni quotidianamente indicheranno il numero di Spuntini consumati in classe nella tabella di cui sopra.

In Allegato :

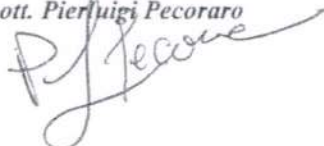
- Lettera ai genitori di adesione al "Patto dello Spuntino"
- Scheda di Autovalutazione "Calendario della Merenda"

Per una migliore e proficua collaborazione Vi preghiamo di inviarci il nome del Referente per l'Educazione alla Salute con il proprio recapito telefonico ed indirizzo email.

Ringraziandovi per la preziosa collaborazione, Cordiali Saluti

Il Responsabile UOS Igiene della Nutrizione  
Referente Aziendale ScPs

*Dott. Pierluigi Pecoraro*



Al sito Web -

## INDICAZIONI SULLO SPUNTINO DI META' MATTINO A SCUOLA

Cari genitori di \_\_\_\_\_,

come sapete la scuola dei vostri figli ha aderito ai programmi di prevenzione e di promozione di una sana e corretta alimentazione e dell'incremento dell'attività fisica, che la nostra Azienda Sanitaria ha messo in campo.

I nostri bambini, come emerso dalla recente indagine di sorveglianza nutrizionale Okkio alla Salute, sono risultati ad alto rischio per sovrappeso ed obesità, pertanto confidiamo nella vostra piena, fattiva e indispensabile partecipazione per la realizzazione dell'iniziativa. Il bambino con eccesso di peso ha infatti notevoli rischi per il suo sviluppo attuale e per la salute futura.

Come ben sapete, un'alimentazione corretta può prevenire molte malattie croniche come diabete, obesità, ipertensione, alcuni tipi di tumori, etc. Purtroppo, durante gli ultimi anni, la nostra alimentazione è molto cambiata ed insieme si è verificato un notevole incremento delle malattie precedentemente ricordate. Uno degli interventi del Piano Strategico riguarda il consumo dello spuntino a scuola, che deve essere sano ed equilibrato rispettando una quota bilanciata e cioè di circa il 5% delle calorie totali giornaliere.

Lo spuntino non sostituisce una buona prima colazione, che va consumata tutte le mattine e resta un pasto fondamentale della giornata alimentare di vostro figlio.

Pertanto Vi chiediamo di collaborare controllando lo spuntino che tutti i giorni i vostri figli portano a scuola e scegliendo gli alimenti più salutari. Vi consigliamo in particolare di attenervi alle seguenti indicazioni.

Scegliere tra i seguenti spuntini, alternandoli durante la settimana e variando il più possibile:

- Uno yogurt alla frutta (125g)
- Frutta fresca di stagione (circa 150g) non sostituibile con il succo
- Una barretta ai cereali max 100 kcal
- Un pacchetto di crackers non salati (25g)
- Un piccolo panino (30g) con marmellata (20g)
- Un piccolo panino (30g) con un cucchiaino d'olio e pomodoro fresco (quanto basta)
- un giorno alla settimana libera scelta secondo una sana e corretta alimentazione.

Vi ringraziamo anticipatamente per la vostra preziosa collaborazione e siamo a disposizione per qualunque altro chiarimento voi abbiate necessità.

Cordialmente.

Il Responsabile UOS Igiene della Nutrizione  
Referente Aziendale Scuole che Promuovono Salute  
*Dott. Pierluigi Pecoraro*

Firma del Genitore

\_\_\_\_\_

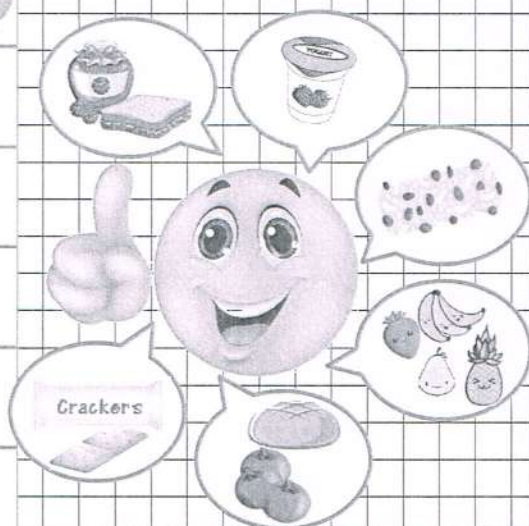
*P. Pecoraro*

# CALENDARIO DELLA MERENDA

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE (ScPS)



ALUNNO/A DELLA I SETTIMANA	SPUNTINO SANO	ALTRO
-----		
Lunedì	n.	n.
Martedì	n.	n.
Mercoledì	n.	n.
Giovedì	n.	n.
Venerdì	n.	n.
Sabato	n.	n.



ALUNNO/A DELLA II SETTIMANA	SPUNTINO SANO	ALTRO
-----		
Lunedì	n.	n.
Martedì	n.	n.
Mercoledì	n.	n.
Giovedì	n.	n.
Venerdì	n.	n.
Sabato	n.	n.

ALUNNO/A DELLA III SETTIMANA	SPUNTINO SANO	ALTRO
-----		
Lunedì	n.	n.
Martedì	n.	n.
Mercoledì	n.	n.
Giovedì	n.	n.
Venerdì	n.	n.
Sabato	n.	n.

ALUNNO/A DELLA IV SETTIMANA	SPUNTINO SANO	ALTRO
-----		
Lunedì	n.	n.
Martedì	n.	n.
Mercoledì	n.	n.
Giovedì	n.	n.
Venerdì	n.	n.
Sabato	n.	n.

ALUNNO/A DELLA V SETTIMANA	SPUNTINO SANO	ALTRO
-----		
Lunedì	n.	n.
Martedì	n.	n.
Mercoledì	n.	n.
Giovedì	n.	n.
Venerdì	n.	n.
Sabato	n.	n.

