



**Istituto Comprensivo “Beato Contardo Ferrini”  
Scuola Secondaria di primo grado “Dante Alighieri”**

# LA FRUTTA A MERENDA

Il nostro Istituto, per promuovere un corretto stile alimentare tra i ragazzi, propone in tutte le classi (dal mese di ottobre al mese di maggio) il progetto “*La frutta a merenda*”. Gli alunni sono invitati a consumare una merenda sana (portata da casa) a base di:

- Frutta fresca (banana, mela,...)
- Frutta essiccata o disidratata (albicocche, prugne, mele, fichi, uva sultanina,...)
- Frutta secca (mandorle, nocciole, anacardi,...)
- Ortaggi (pomodorini, sedano, carote,...)

Mensilmente in ogni classe si individuerà l'alunno che avrà consumato più merende vegetali (durante l'intervallo gli alunni che consumano una merenda sana appongono una crocetta in corrispondenza del proprio nome in una tabella affissa in classe). Ogni mese l'alunno vincitore riceverà un riconoscimento. Al termine dell'anno la classe che avrà consumato più merende vegetali avrà diritto ad una gita premio gratuita o ad uno speciale riconoscimento.

*Il consumo di frutta viene raccomandato, ma nessun alunno sarà obbligato a consumare merende vegetali.*

