

Cari Genitori,

non esistono più dubbi sul fatto che seguire una sana alimentazione e praticare una costante attività fisica, fin da piccoli, favorisce una crescita equilibrata e previene l'insorgenza, da adulti, delle principali malattie croniche (obesità, diabete, malattie del cuore...).

Inoltre le buone abitudini di vita acquisite precocemente vengono mantenute più facilmente anche dopo l'adolescenza.

Seguire in famiglia una sana alimentazione rappresenta, quindi, un investimento per la salute dei vostri figli ed anche per la vostra. La classe di vostro figlio ha iniziato un percorso di educazione alimentare, promosso e coordinato dai suoi insegnanti, con il fine di aumentare il consumo di frutta e di verdura durante i pasti ed a merenda. Per raggiungere questo obiettivo è fondamentale anche l'impegno di voi genitori nell'offrire attivamente ai vostri figli frutta e verdura più volte al giorno.

Aderite a questo impegno, assieme a vostro figlio.

La sua salute è nelle vostre mani.



Per informazioni:
Servizio Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione
tel. 059 435176 · fax 059 435157
siannutrizione@ausl.mo.it



**facciamo
un patto...**
... per crescere sani
a casa e a scuola

io insegnante

mi impegno a:

1

educare ad una sana alimentazione

2

consolidare a scuola sane abitudini alimentari nei ragazzi

3

mangiare frutta e verdura a merenda e a pranzo

4

partecipare al concorso

firma



io alunno

mi impegno a:

1

ascoltare le informazioni che mi vengono date

2

collaborare con l'insegnante e con i genitori nell'acquisire sane abitudini alimentari

3

portare a merenda una porzione di frutta

4

partecipare al concorso

firma



io genitore

mi impegno a:

1

dare il buon esempio a tavola

2

proporre frutta e verdura anche a casa (a pranzo e a cena)

3

dare a mio figlio frutta a merenda

firma

