



Comune di Bologna



Scuola
è Bologna





Comune di Bologna



Scuola
è Bologna



per aumentare il consumo di frutta
e bilanciare i pasti



Comune di Bologna



Scuola
è Bologna

appena svegli



Colazione da leone



la colazione è il primo pasto della giornata.

E' importante per:

- reintegrare i liquidi dopo il digiuno notturno*
- fornire la giusta energia durante le lezioni*

colazione



Comune di Bologna



Scuola
è Bologna

metà mattina



spuntino



Spuntino da pulcino

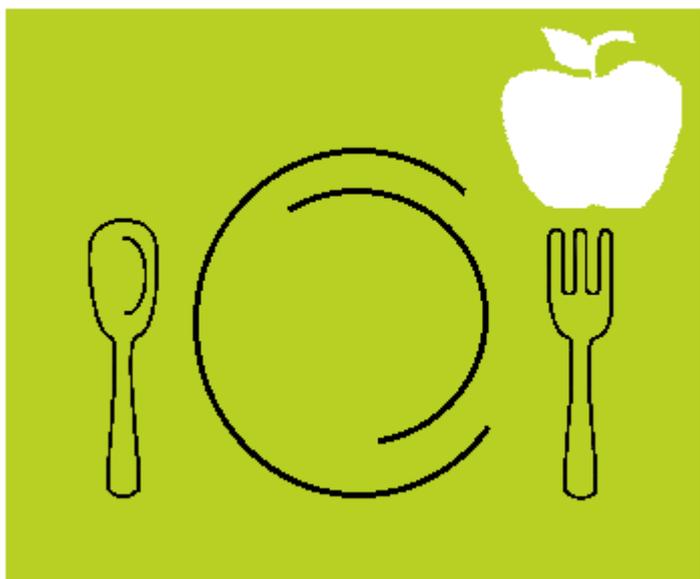
Lo spuntino di frutta, composto da zuccheri semplici, spezza la fame, fornisce energia disponibile e aiuta ad arrivare al pranzo con il giusto appetito



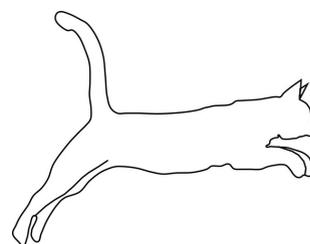
Comune di Bologna



Scuola
è Bologna



pranzo



pranzo da felino

Il pasto ben bilanciato consente di essere scattanti e attenti anche durante il pomeriggio

Il pranzo è il pasto principale della giornata che deve essere composto da carboidrati (cereali), proteine (di origine animale o vegetale), grassi e fibra, vitamine, sali minerali (forniti dalla verdura)



Comune di Bologna



Scuola
è Bologna



merenda da pulcino

2 X 
settimana

La merenda composta da zuccheri, come la colazione, spezza la fame, fornisce energia per le attività dopo scuola e aiuta ad arrivare alla cena con il giusto appetito

merenda



Comune di Bologna



Scuola
è Bologna

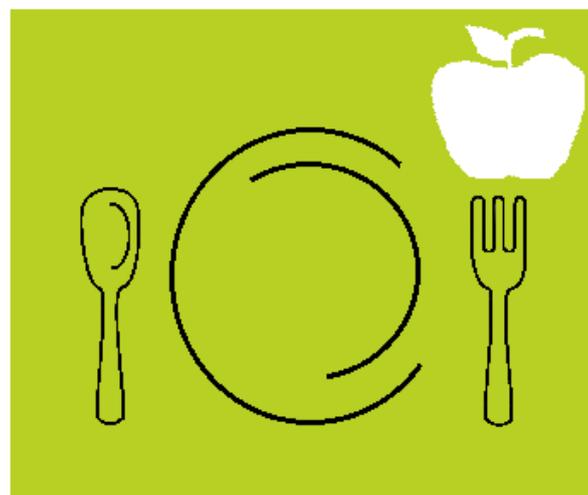
Il progetto prevede che la frutta che non sempre viene consumata a pranzo venga mangiata durante lo spuntino di metà mattina



colazione



spuntino



pranzo



Comune di Bologna

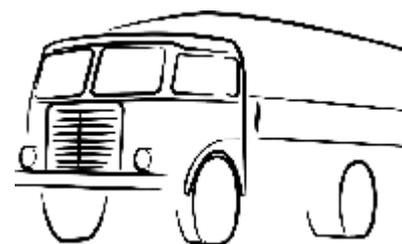


Scuola
è Bologna

metà mattina



spuntino



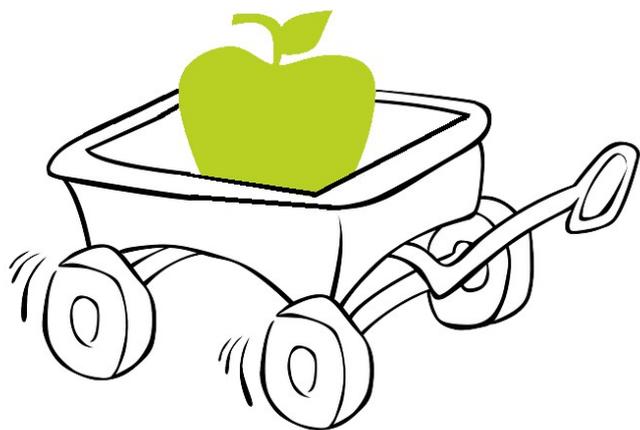
*La frutta viene consegnata
al mattino già lavata*



Comune di Bologna



Scuola
è Bologna



*La frutta viene consegnata nelle classi
pronta per essere consumata*



Per questo progetto è richiesto l'impegno di :

Ribò : che consegna la frutta lavata alla mattina

*Ausl e Comune : che provvedono a incontrare genitori e insegnanti
sui temi del progetto di educazione alimentare*

Genitori : che non forniscono altre merende ai bambini

*Insegnanti : che completano l'educazione a un maggiore consumo
di frutta, aiutando i bambini a comprenderne il valore*



Comune di Bologna



Scuola
è Bologna

*Per tutte le informazioni
sul servizio di refezione
iscrivetevi alle news*

"Le parole della tavola"

www.comune.bologna.it/istruzione/newsletter



Comune di Bologna



Scuola
è Bologna



A cura di
Comune di Bologna
UI Sviluppo Qualità e Controlli
Ausl di Bologna
UOC Igiene Alimenti e Nutrizione
Ribò Scuola