



CERTIFICATO N. 50 100 14484 - Rev. 004

I.S.I.S. Nautico "Tommaso di Savoia Duca di Genova - L. Galvani"

Dirigenza e Sede amministrativa P.zza Hortis, 1 - 34123 Trieste

Tel. 040 300888 - 300683

Sede di Via Campanelle 266 - 34149 Trieste

Tel. 040 395565

C.F. 80017410327 Partita Iva: 01017760321

e-mail: tsis00200t@istruzione.it - tsis00200t@pec.istruzione.it

Circolare n° 21

Agli alunni

Alle famiglie

Ai docenti

Al personale ATA

Sito

Oggetto: Corretta alimentazione.

Il Dirigente Scolastico invita le/i ragazze/i ad una corretta alimentazione. Si suggerisce di:

- munirsi già al mattino della propria bottiglia con l'acqua e/o di un piccolo thermos.
- Privilegiare come spuntino di metà mattina un frutto di stagione (già sbucciato) protetto da un contenitore oppure un tramezzino (preparato a casa), un trancio di pizza, della frutta secca.
- Ricordarsi di fare colazione per evitare cali glicemici durante la mattinata.
- Preferire sempre prodotti privi di conservanti e coloranti alimentari o ricchi di grassi nocivi alla salute o ancora fatti con olio di palma.

Una corretta alimentazione, più etica, ragionata e intelligente può contribuire alla salvaguardia del pianeta terra e implicitamente del vostro futuro.

Cordiali saluti

Trieste, 12 settembre 2023

Il Dirigente Scolastico

Francesco Fazari

*Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art.3, comma 2 del D.Lgs. n.39/1993*