

## NOTIZIE UTILI

Il Centro Ricreativo Estivo è organizzato da Uisp Comitato Territoriale di Rimini su tutto il territorio del Comune di Rimini ed è rivolto a tutti i ragazzi dai 3 ai 5,1/2 anni (sezione materna) e dai 5 1/2,6 agli 11 anni (scuola primaria,) e dai 12 ai 14 anni per i ragazzi della scuola secondaria di 1° grado.

L'orario di apertura dei centri è prevista alle ore 8:00 AM, tuttavia dalle 7:45 è possibile che i nostri collaboratori riescano a predisporre l'apertura del Centro e quindi l'accoglienza.

Il ritiro dei minori avverrà sempre presso la sede il centro estivo, nelle fasce orarie indicate nel volantino, salvo eccezioni che verranno comunicate in base al programma.

Sedi del Centro sono:

- Flavia Casadei, via Morri 10/ Bagno Playa Tamarindo n°30 (Resp. **Laura, Tommaso**)
- Alba Adriatica, via Boselli/Bagno 89 (Resp. **Enrico, Mattia**)
- Sezione materna Flavia Casadei (Resp. **Samanta**)
- SEZIONE MATERNA Alba Adriatica (Resp. **Elisa, Debora**)
- Coordinatore **Ivan Serafini**

## ALCUNE REGOLE

L'orario di accoglienza al Centro è dalle ore 8 alle ore 9 tutti i giorni dal lunedì al sabato, l'orario di ritiro per la mattina è dalle ore 12.30 alle ore 13:00, la prima uscita del pomeriggio dalle ore 14:30 alle 15:00 per i 6-11 anni la seconda sempre del pomeriggio dalle 15:00 alle 16:00 che corrisponde alla prima uscita del pomeriggio della sezione materna. L'ultima uscita relativa ai bambini dai 5 1/2 in su è dalle 17:30 alle 18:00. Chiediamo la collaborazione delle famiglie nel rispetto dell'orario di accoglienza del mattino per motivi organizzativi, specialmente quando l'attività si svolge fuori dal Centro (mare, piscina, uscite). Non consegniamo i minori in altre fasce orari diverse da quelle indicate come orario di ritiro cioè durante le attività.

Vi informiamo che, per il ritiro dei minori dal Centro Estivo, sarà possibile consegnare i minori in uscita solo alle persone indicate dai genitori con nome e cognome e grado di parentela o conoscenti purché autorizzate nella scheda di iscrizione.

È sconsigliato portare giochi e device di qualunque genere da casa (video games, ecc.).

Ogni venerdì verrà consegnato alla famiglia il programma delle attività per la settimana successiva.

## ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

Per l'attività al Centro è consigliabile il seguente abbigliamento: scarpe da ginnastica, cappellino, maglietta, maglietta di ricambio, asciugamano.

Per l'attività in piscina (presso la Piscina Comunale di Rimini) occorre il seguente abbigliamento: costume slip, cuffia (obbligatoria), ciabatte per uso esclusivo in piscina, accappatoio, occhialini (facoltativi), ricambio biancheria personale.

Per l'attività al mare si consiglia il seguente abbigliamento: costume boxer o slip, ricambio biancheria personale, telo mare, crema solare e cappellino. Si richiede di portare lo zaino fornito da UISP per tutte le attività per evitare smarrimenti del materiale.

## MERENDA

Per la merenda di metà mattinata e del pomeriggio dovrà provvedere la famiglia, si consigliano frutta o alimenti secchi (crackers, biscotti ecc.) non facilmente deperibili, come indicato dalle norme e tabelle dietetiche dell'AUSL Rimini. Si consiglia acqua naturale o succhi di frutta e comunque non bibite gassate.

## SERVIZIO MENSA

Il servizio mensa viene effettuato dal lunedì al venerdì dalle ore 12.30 alle ore 14.00; la ditta di catering alla quale ci rivolgeremo quest'anno è la "Diapason", con cucine site nel territorio comunale. Per motivi organizzativi, per prenotare il pranzo, bisogna consegnare i coupon BUONO PASTO al referente del Centro, entro e non oltre le ore 09.00 il giorno stesso del pranzo.

## ALIMENTI PORTATI DA CASA

per spuntino di metà mattina / pranzo / merenda pomeridiana per i CENTRI EDUCATIVI ESTIVI (C.E.E.)  
INDICAZIONI VALIDE SOLO PER BAMBINI DI SCUOLA DELL'INFANZIA (5-6 anni), SCUOLA PRIMARIA, E RAGAZZI DI SCUOLA SECONDARIA.

L'U.O. IAN ha predisposto questa scheda con alcuni suggerimenti per i cibi che i genitori possono fornire ai loro ragazzi come pasti da consumare al C.E.E.

Condizione necessaria e preliminare per poter consentire l'utilizzo di alimenti portati da casa è la compilazione e sottoscrizione, sia da parte del Gestore del C.E.E. che da parte del Genitore interessato, di una dichiarazione nella quale sia indicato, fermo restando l'arrivo dei pasti già pronti da casa dell'interessato, chi assume la responsabilità della conservazione e somministrazione dei cibi portati da casa.

Nel caso in cui sia il Gestore che si assume la responsabilità, dal ricevimento alla somministrazione del pasto, nel piano di autocontrollo va specificata la procedura che intende seguire, altrimenti sarà compito del minore cui il pasto è stato affidato preoccuparsi della sua conservazione (analogamente a quanto si verifica a scuola con la merenda); è evidente che gli alimenti forniti dovranno essere idonei alla conservazione da parte del minore, coerentemente con quanto di seguito indicato.

La nostra scelta è caduta solo su cibi facilmente conservabili a temperatura ambiente (per spuntino e merenda) e a "basso rischio" igienico (per il pranzo), tenendo però anche in considerazione l'aspetto nutrizionale.

Infatti, considerando che la scuola e il C.E.E. sono strutture educative, si ritiene importante mantenere anche per i cibi portati da casa il rispetto delle "Linee guida" regionali che sono la fonte ispiratrice delle tabelle dietetiche della nostra AUSL. Il problema emergente oggi è l'aumento straordinario del sovrappeso e dell'obesità infantile anche nella nostra regione e nella nostra provincia, come risulta dai rendiconti del progetto di sorveglianza nutrizionale nazionale "OKKIO alla Salute". E' quindi compito dell'AUSL, su mandato nazionale e regionale, e della nostra Unità Operativa in particolare, cercare di favorire il più possibile una corretta alimentazione, soprattutto in ambito scolastico.

Viene chiesta quindi la collaborazione dei genitori affinché questa modalità di consumo di pasti a scuola non diventi occasione per favorire nei ragazzi comportamenti non adeguati dal punto di vista nutrizionale e possa essere gestita in termini di sicurezza alimentare.

**Gli alimenti per il pranzo vanno sempre trasportati e conservati in contenitori termici, fino al momento del consumo del pasto.**

Diamo di seguito alcune indicazioni relative agli alimenti da noi ritenuti idonei per lo spuntino di metà mattina, per il pranzo e per la merenda pomeridiana:

**SPUNTINO / MERENDA POMERIDIANA** (un unico alimento ogni giorno, a scelta tra tutti quelli indicati)

FRUTTA / A BASE DI FRUTTA	CIBI SALATI	CIBI DOLCI
<p>1 porzione di frutta fresca di stagione</p> <p><u>(alimento sempre da preferire per lo spuntino di metà mattina)</u></p> <p>1 succo di frutta 100% senza zucchero aggiunto (ml 125-150)</p>	<p>1 pacchettino di crackers (confezionati in monoporzione con olio extra vergine di oliva)</p> <p>1 schiacciata o simili (confezionati in monoporzione con olio extra vergine di oliva)</p> <p>“spianata” o fornarina con olio di oliva extra vergine (g. 30-50)</p>	<p>pane comune/toscano (senza aggiunta di grassi) con marmellata (pane g. 30-50)</p> <p>1 porzione di torta casalinga semplice, tipo ciambella, torta allo yogurt ecc. (senza farciture di crema, cioccolato, ricotta ecc.)</p> <p>1 merendina confezionata semplice, non con creme o cioccolato, tipo plum-cake</p>

## PRANZO

(un unico alimento ogni giorno, a scelta tra tutti quelli indicati, **da accompagnare sempre con almeno un contorno crudo e un frutto fresco di stagione**)

CIBI FREDDI	CIBI FREDDI
Panino con formaggio stagionato o semistagionato, limitare/evitare l'utilizzo di prosciutto/speck/bresaola	Pasta secca / riso / orzo / cous-cous / farro freddi in insalata con solo verdure miste crude e scaglie di parmigiano
Pizza al pomodoro e mozzarella	Pasta fredda con pomodorini, basilico e scaglie di parmigiano

### NOTE PER IL PRANZO:

- non utilizzare alcun tipo di salsa nei panini (tipo maionese ecc.)
- si consiglia di utilizzare **esclusivamente acqua come bevanda**: le bevande zuccherate, come succhi di frutta, bibite, the ecc, non sono sufficientemente dissetanti e non indicate ai pasti
- non aggiungere alimenti dolci al “cestino”, già presenti nello spuntino o nella merenda
- si richiede comunque sempre l'utilizzo di contenitori termici, con l'aggiunta di piastra refrigerata, per la conservazione dei cibi per il pranzo a temperatura controllata.