

Πρόγραμμα Σίτισης & Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

Το 6^ο Διαπολιτισμικό Δημοτικό Σχολείο Ελευθερίου - Κορδελιού Θεσ/νίκης, ύστερα από αίτηση του Διευθυντή του και την ομόφωνη απόφαση για συνεργασία των Συλλόγων Διδασκόντων, Γονέων & Κηδεμόνων και της κυλικειάρχισσας, επιλέχθηκε να συμμετέχει σε ΔΩΡΕΑΝ Πρόγραμμα Σίτισης & Προώθησης Υγιεινής Διατροφής, καθημερινά για όλους τους

μαθητές του, ως το τέλος της σχολικής χρονιάς 2012-13.

Το Πρόγραμμα υλοποιείται από το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis στην Αθήνα με δωρεά από το Ίδρυμα «Σταύρος Νιάρχος» και στα πλαίσια της ενίσχυσης της υγιεινής διατροφής και της ευρύτερης προαγωγής της υγείας των μαθητών.

Ξεκίνησε από τη Δευτέρα 22 Οκτωβρίου 2012 και θα διαρκέσει ως το τέλος της σχολικής χρονιάς που διανύουμε, με την ελπίδα ότι θα συνεχιστεί και το επόμενο σχ. έτος 2013-14. Το Πρόγραμμα πραγματοποιείται υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων Πολιτισμού & Αθλητισμού με βάση την από 20/09/2012 σχετική απόφασης (αρ. πρωτ. 110946/Γ7).



Η σίτιση αφορά ΟΛΟΥΣ τους μαθητές μας και υλοποιείται με τη δωρεάν διάθεση μικρο-γευμάτων. Η διανομή των τροφίμων πραγματοποιείται από το κυλικείο του σχολείου και η συναίνεση και συνεργασία της κυλικειάρχισσας ήταν απαραίτητη ώστε να εφαρμοστεί το πρόγραμμα στο σχολείο μας.

Προκειμένου να διεξαχθεί ομαλά η διαδικασία κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, ορίστηκε ένας Υπεύθυνος Προγράμματος (Υ.Π.). Κατά την έναρξη υλοποίησης του προγράμματος το Ινστιτούτο Prolepsis παρέδωσε έναν ενημερωτικό φάκελο για κάθε μαθητή. Ο φάκελος περιλάμβανε.

- 1) **ενημερωτική επιστολή** με αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα και τις υποχρεώσεις των γονέων,
- 2) **έντυπο άρνησης συμμετοχής** (για όσους γονείς δεν επιθυμούσαν να συμμετέχει το παιδί τους στο πρόγραμμα,
- 3) **ερωτηματολόγια** σχετικά με τις ανάγκες σίτισης της οικογένειας και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και
- 4) **έντυπο με συμβουλές** υγιεινής διατροφής για τα παιδιά.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τη διανομή ενημερωτικού υλικού και σε άλλες χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια της χρονιάς (συνολικά 3 φορές κατά τη διάρκεια του σχ. έτους) καθώς και ημερίδα ενημέρωσης για τους γονείς από διατροφολόγο, διαιτολόγο κι έναν μάγειρα (chef).



Κάθε μαθητής δικαιούται να λαμβάνει κάθε ημέρα ένα υγιεινό μικρογεύμα.

Το μενού διαφέρει από εβδομάδα σε εβδομάδα. Το γεύμα περιλαμβάνει (η ποιότητα τους έχει ελεγχθεί από αρμόδιες υπηρεσίες):

- σάντουιτς ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί ή γαλοπούλα ή
- τoστ με διπλό ημίσκληρο τυρί ή
- κουλούρι με ημίσκληρο τυρί και μείγμα λαχανικών (λάχανο-καρότο) ή
- σπανακόπιτα με ελαιόλαδο (πρασόπιτα ή κολοκυθόπιτα) ή
- σταφιδόψωμο
- γάλα λευκό 3 φορές την εβδομάδα σε συσκευασία των 310 ml και
- φρέσκο φρούτο εποχής κάθε ημέρα της εβδομάδας
- γιαούρτι με μέλι, μια φορά την εβδομάδα

Μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα αφιέρωμα για το παραπάνω πρόγραμμα στο σχολείο μας, στο κεντρικό δελτίο ειδήσεων της ET3 (25/10/2012):

<http://www.ert.gr/webtv/et3/item/8171-Eidhsewn-25-10-2012#.UJGFsD2ag6c.favorites>

ΕΚΔΗΛΩΣΗ

«**Μαγειρεύω υγιεινά για την οικογένειά μου**»



Σας προσκαλούμε να συζητήσουμε για την υγιεινή διατροφή

Την **Τρίτη 23 Απριλίου 2013** στις **18:00**

Στο 6^ο Δημοτικό Σχολείου Ελευθερίου-Κορδελιού.

Μαζί μας θα είναι **ένας Chef** που θα μας δείξει υγιεινές συνταγές.

Την Τρίτη 23/4/2013 στις 18.00, στο 6ο Διαπολιτισμικό Δημοτικό Σχολείο Ελευθερίου-Κορδελιού Θεσσαλονίκης, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση με θέμα την υγιεινή διατροφή και τίτλο: "**Μαγειρεύω υγιεινά για την οικογένεια μου**".

Η εκδήλωση έγινε στα πλαίσια του Προγράμματος Σίτισης & Προώθησης Υγιεινής Διατροφής, που γίνεται στο σχολείο απ' την αρχή του σχολικού έτους και διοργανώθηκε από το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής & Εργασιακής Ιατρικής Prolepsis, σε συνεργασία με το 6ο Διαπολιτισμικό Δημοτικό Ελευθερίου-Κορδελιού. Η εκδήλωση απευθυνόταν στους γονείς & κηδεμόνες των μαθητών μας καθώς και στο διδακτικό προσωπικό του σχολείου.

Παραβρέθηκαν από το Ινστιτούτο Prolepsis: η Διατροφολόγος-Διαιτολόγος Κατερίνα Μπελογιάννη, η Άννα Μαρία Χάβιαρη, ο Γιάννης Σπυρίδης, η Καλλιόπη Μιλτσακάκη και η Κατερίνα Κουτσούρα κι



από την εταιρεία Κομπατσιάρης, η οποία φέρνει καθημερινά τα μικρογεύματα στο σχολείο: ο Γιάννης Κομπατσιάρης και ο σεφ Δημήτρης Καζής.



Στην αρχή προλόγισε ο Διευθυντής του σχολείου Παπαδόπουλος Στέργιος, ο οποίος ευχαρίστησε όλους τους εμπλεκόμενους φορείς. Κατόπιν η Καλλιόπη Μιλτσακάκη αναφέρθηκε γενικά στο πρόγραμμα σίτισης. Ακολούθησε η διατροφολόγος Κατερίνα Μπελογιάννη, η οποία έκανε μια παρουσίαση με διαφάνειες με τίτλο: "Μαθαίνω το παιδί μου να τρώει σωστά".



Ο σεφ Δημήτρης Καζής, έφτιαξε μια εύκολη, γρήγορη και δροσερή σαλάτα με φασόλια και πλιγούρι, την οποία δοκίμασαν όλοι οι παραβρισκόμενοι. Στους γονείς μοιράστηκε ένα φυλλάδιο, για το πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να τρώνε σωστά καθώς και κάποιο ερωτηματολόγιο. Στο τέλος ο Σύλλογος Γονέων ευχαρίστησε τους διοργανωτές προσφέροντας λουλούδια κι

ο διευθυντής τους έδωσε το 32ο τεύχος της πολυπολιτισμικής εφημερίδας που εκδίδει για 11η συνεχόμενη χρονιά το σχολείο.