



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΔΗΓΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Το Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής – ΔΙΑΤΡΟΦΗ υλοποιείται από το Ινστιτούτο Προληψης από το 2012 σε δημόσια σχολεία που βρίσκονται σε κοινωνικο-οικονομικά ευπαθείς περιοχές της χώρας με στόχο:

- α) να παρέχει σε όλους τους/τις μαθητές/τριες των σχολείων που συμμετέχουν καθημερινά ένα δωρεάν, υγιεινό γεύμα, και
- β) να προωθήσει την υγιεινή διατροφή τόσο των μαθητών/τριών όσο και των οικογενειών τους, μέσα από εκπαιδευτικές/ ενημερωτικές δράσεις ή υλικό.

A. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ:

Κατά την έναρξη υλοποίησης του Προγράμματος, το Ινστιτούτο Προληψης θα σας παραδώσει **φακέλους με ενημερωτικό υλικό για το σύνολο των μαθητών/τριών του σχολείου σας, οι οποίοι θα πρέπει να παραληφθούν** από τους γονείς των μαθητών/τριών το συντομότερο δυνατό. Ο κάθε φάκελος θα περιλαμβάνει: α) **ενημερωτική επιστολή** με αναλυτικές πληροφορίες αναφορικά με το Πρόγραμμα, β) **ερωτηματολόγια** σχετικά με τις ανάγκες σίτισης της οικογένειας και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, τα οποία συμπληρώνονται από τους γονείς/κηδεμόνες των μαθητών.

Προκειμένου να διεξαχθεί ομαλά η διαδικασία κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους, είναι απαραίτητο να ορισθεί εκ μέρους του σχολείου ένας/μία Υπεύθυνος/η Προγράμματος (Υ.Π.), ο/η οποίος/α μπορεί να είστε εσείς ο/η ίδιος/α ή κάποιος/α άλλος/η εκπαιδευτικός που θα ορισθεί από εσάς. Ο/Η Υ.Π. καλείται να αναλάβει τον συντονισμό, την επίβλεψη, και εν γένει την υποστήριξη όλων των διαδικασιών υλοποίησης του Προγράμματος στο σχολείο. Έτσι, λίγες ημέρες μετά τη διανομή των ερωτηματολογίων, ο/η Υπεύθυνος/η Προγράμματος (Υ.Π.) που έχει οριστεί στο σχολείο σας **καλείται να συγκεντρώσει τα ερωτηματολόγια** από τους/τις μαθητές/τριες και να τα παραδώσει στο Ινστιτούτο Προληψης, είτε μέσω του/της συντονιστή/τριας του Προγράμματος του σχολείου ή με ΕΛΤΑ courier και χρέωση παραλήπτη.

Παράλληλα, είναι απαραίτητο ο/η Διευθυντής/ντρια να πραγματοποιήσει σύντομη ενημέρωση σε όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες αναφορικά με την έναρξη και τις διαδικασίες του Προγράμματος, όπως και σε όλους τους εμπλεκόμενους, ιδιαίτερα τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς.

B. ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΑΣ:

Διαδικασίες παραλαβής, φύλαξης και συντήρησης των ατομικών γευμάτων

- **Παραλαβή ατομικών γευμάτων:** Τα γεύματα παρέχονται για το σύνολο των μαθητών/τριών του σχολείου από εξουσιοδοτημένους από το Ινστιτούτο προμηθευτές. Περιλαμβάνουν τρόφιμα, ατομικά συσκευασμένα και έτοιμα για κατανάλωση από τον/την κάθε μαθητή/τρια. Οι παραδόσεις

θα πραγματοποιούνται από μεταφορική εταιρία στο χρονικό διάστημα μεταξύ 07:45-13:30. Παρακαλώ να μεριμνήσετε για την παρουσία υπευθύνου παραλαβής τις ώρες αυτές, ώστε να ολοκληρώνεται η διαδικασία χωρίς καθυστερήσεις. **Σημειώνεται, ότι σε κάθε σχολείο θα πραγματοποιούνται 2 παραλαβές την εβδομάδα, στις οποίες θα παραλαμβάνονται τα γεύματα των επόμενων ημερών.** Είναι εξαιρετικά σημαντικό, κατά την παραλαβή των γευμάτων και τη διαχείρισή τους να τηρούνται όλα τα μέτρα υγιεινομικής προστασίας. Συγκεκριμένα, είναι απαραίτητο όσοι διαχειρίζονται τα γεύματα να φορούν προστατευτική μάσκα και γάντια μιας χρήσης.

- **Φύλαξη ατομικών γευμάτων:** Τα γεύματα περιλαμβάνουν τρόφιμα τα οποία, επειδή είναι φρέσκα και δεν περιέχουν συντηρητικά, θεωρούνται ευπαθή ή περιέχουν επιμέρους συστατικά που είναι ιδιαίτερος ευπαθή στις αλλοιώσεις εξαιτίας περιβαλλοντικών συνθηκών. Για τον λόγο αυτό, μετά την παραλαβή τους όλα τα ατομικά γεύματα που χρήζουν συντήρησης θα πρέπει να τοποθετούνται αμέσως στο ψυγείο, προκειμένου να εξασφαλίζεται η ασφαλής και σωστή φύλαξη και διατήρησή τους έως την κατανάλωσή τους από τους μαθητές.

Τα ψυγεία θα πρέπει να είναι τοποθετημένα σε χώρο που να διασφαλίζει τη συνεχή επίβλεψη των γευμάτων και την αποφυγή έκθεσής τους σε περιβαλλοντικές συνθήκες, π.χ. το ψυγείο δεν πρέπει να εκτίθεται στο φως του ήλιου ή να είναι κοντά σε πηγές θέρμανσης. Η θερμοκρασία στα ψυγεία θα πρέπει να είναι εντός του εύρους 0-5°C (κοινές θερμοκρασίες ψύξης, πλησίον των 4°C) και θα πρέπει να ελέγχεται καθημερινά με κατάλληλο θερμομότρο. Παρακαλούμε, η θερμοκρασία να ελέγχεται συχνά και από εσάς, ώστε να διατηρούνται τα γεύματα υπό σωστές συνθήκες αποθήκευσης. Σύμφωνα με τη σχετική νομοθεσία, τα σχολικά κυλικεία, όπως και όλοι οι χώροι εστίασης εντός των σχολείων, θα πρέπει, μεταξύ άλλων, να τηρούν αρχείο παρακολούθησης θερμοκρασιών σε όλα τα ψυγεία, το οποίο θα πρέπει να συμπληρώνεται/ελέγχεται τακτικά σε καθημερινή βάση. Σε περίπτωση που παρατηρήσετε ότι τα γεύματα έχουν παραμείνει εκτός του ψυγείου, θα πρέπει να ενημερώσετε άμεσα το Ινστιτούτο. Τέλος, τα γεύματα που δεν καταναλώνονται, θα πρέπει απαραίτητως να επανατοποθετούνται στο ψυγείο.

- **Ποιότητα και ασφάλεια γευμάτων:** Σε περίπτωση που παρατηρηθεί οποιοδήποτε πρόβλημα με κάποιο γεύμα κρατήστε το στη συσκευασία του (ιδανικά να είναι άθικτη) και τοποθετήστε το στο ψυγείο. Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε άμεσα με τον/την συντονιστή/τρια του Ινστιτούτου για να το παραλάβει, ιδανικά ολόκληρο/ακέραιο και προστατευμένο από εξωτερικούς παράγοντες. Επίσης, παρακαλούμε να συμπληρώσετε το σχετικό έντυπο παραπόνων που θα σας αποσταλεί, ώστε να υπάρχει έγγραφη ενημέρωση για το πρόβλημα που εντοπίστηκε και συνοδεύοντάς το με σχετικές φωτογραφίες που να απεικονίζουν το πρόβλημα. Είναι εξαιρετικά σημαντικό, να μας αναφέρετε άμεσα οποιοδήποτε τέτοιο περιστατικό (και όχι τις επόμενες ημέρες), ώστε να μπορεί να γίνει πιο ακριβής διερεύνηση του περιστατικού, προκειμένου να προχωρήσουμε στις απαιτούμενες ενέργειες.

Αντίστοιχα, θα πρέπει να πραγματοποιείται αναφορά στο Ινστιτούτο, σε περίπτωση που οι εργαζόμενοι της μεταφορικής εταιρείας που παρέδωσε τα γεύματα στο σχολείο δεν κάνουν χρήση

προστατευτικής μάσκας και γαντιών μιας χρήσης κατά την παράδοση αυτών ή υπάρχουν καθυστερήσεις στις παραδόσεις.

- **Διαιτολόγιο:** Σε εβδομαδιαία βάση θα λαμβάνετε ενημέρωση σχετικά με το διαιτολόγιο μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του σχολείου. Σας παρακαλούμε, το διαιτολόγιο να εκτυπώνεται και να αναρτάται σε εμφανές σημείο, π.χ. σε πίνακα ανακοινώσεων, στην είσοδο του σχολείου ή έξω από το κυλικείο, όπου αυτό λειτουργεί, ώστε να ενημερώνονται οι γονείς, οι μαθητές/τριες και οι εκπαιδευτικοί.

Ειδικότερα, **κάθε μαθητής/τρια δικαιούται να λαμβάνει καθημερινά ένα ατομικό γεύμα το οποίο περιλαμβάνει:**

- 1) σάντουιτς (με αυγό, κοτόπουλο ή τυρί και λαχανικά), ή πίτα (π.χ. σπανακοτυρόπιτα, πρασόπιτα, κολοκυθοτυρόπιτα, κοτόπιτα, τραχανόπιτα) ή άλλο αρτοσκεύασμα (π.χ. μουστοκούλουρο, σταφιδόψωμο, κριτσίνια) ολικής άλεσης, διαφορετικό για κάθε ημέρα της εβδομάδας,
- 2) γάλα λευκό ή γιαούρτι λευκό με ή χωρίς μέλι, 2-3 φορές την εβδομάδα, και
- 3) φρέσκο φρούτο εποχής, καθημερινά.

- Εάν κάποιος γονέας δεν θέλει το παιδί του να συμμετέχει στο Πρόγραμμα, όπως αναφέρει και η ενημερωτική επιστολή προς τους γονείς, χρειάζεται να ενημερώσει τον/την Διευθυντή/ντρια ή Υπεύθυνο/η Προγράμματος στο σχολείο. Κατόπιν ο/η Υ.Π. θα πρέπει να προχωρήσει σε έγγραφη ενημέρωση του Ινστιτούτου (με αριθμό πρωτοκόλλου και σφραγίδα του σχολείου), προκειμένου να υπάρξει αναπροσαρμογή του αριθμού των γευμάτων.
- Εάν κάποιο παιδί έχει αλλεργία ή αντιμετωπίζει οποιοδήποτε άλλο θέμα υγείας που να σχετίζεται με αυτά τα τρόφιμα, έχει επίσης ζητηθεί από τους γονείς στην ενημερωτική επιστολή να το αναφέρουν στον/στην Υ.Π. του σχολείου. Ο Υ.Π. θα πρέπει να ενημερώσει άμεσα το Ινστιτούτο για οποιαδήποτε τέτοια αναφορά.

Διανομή ατομικών γευμάτων στους/στις μαθήτριες:

- Τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται στα ατομικά γεύματα προορίζονται για κατανάλωση αποκλειστικά από τους/τις μαθητές/τριες.
- Τα γεύματα θα πρέπει να διανέμονται στους/στις μαθητές/τριες το νωρίτερο δυνατό μέσα στην ημέρα, και συγκεκριμένα πριν ή κατά τη διάρκεια του 1ου διαλείμματος και όχι μετά από αυτό. Όπως επισημαίνεται στις οδηγίες επί των γευμάτων, η κατανάλωσή τους θα πρέπει να γίνεται εντός το πολύ 2 ωρών μετά την έξοδό τους από το ψυγείο.
- Η διανομή των γευμάτων θα πρέπει να γίνεται με τάξη, ώστε να εξασφαλίζεται η διάθεσή τους σε όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες, καθώς και η καταγραφή τυχόν περισσευμάτων σε καθημερινή βάση.

- Προτείνεται, ακόμα, μετά το άνοιγμα των γευμάτων και πριν την κατανάλωσή τους, να υπενθυμίζεται στα παιδιά η σημασία του να πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι και νερό ή και να χρησιμοποιήσουν αντισηπτικό.

Διαχείριση περισευμάτων:

- Σκοπός του Προγράμματος είναι η προσφορά ενός καθημερινού, δωρεάν, υγιεινού γεύματος σε μαθητές/τριες που το έχουν ανάγκη. Κάθε γεύμα που περισσεύει σε κάποιο σχολείο είναι ένα γεύμα που θα μπορούσε να διατεθεί σε επιπλέον μαθητές/τριες. Παρακαλούμε για την ορθή καταγραφή των **φοιτούντων** μαθητών/τριών στο σχολείο σας, ώστε ο αριθμός των περισευμάτων να περιορίζεται στις καθημερινές απουσίες των μαθητών. Τυχόν αλλαγή του αριθμού μαθητών/τριών κατά τη διάρκεια του έτους προϋποθέτει έγγραφη ενημέρωση του Ινστιτούτου (με αριθμό πρωτοκόλλου και σφραγίδα του σχολείου), προκειμένου να υπάρξει αναπροσαρμογή του αριθμού των γευμάτων.
- Μετά την ολοκλήρωση της διανομής των ατομικών γευμάτων ο Υπεύθυνος Προγράμματος θα πρέπει να μεριμνά για τη διάθεση των περισσευόμενων γευμάτων σε μαθητές/τριες που έχουν ιδιαίτερη ανάγκη και των οποίων οι οικογένειες βρίσκονται σε δύσκολη οικονομική κατάσταση.
- Σε περίπτωση που προκύψει μεγάλος αριθμός περισσευόμενων γευμάτων λόγω έκτακτων περιστάσεων, πχ. καιρικές συνθήκες, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε άμεσα με το Ινστιτούτο.

Εναλλακτική μέθοδος παροχής γεύματος

- Αντί της παροχής καθημερινών ατομικών γευμάτων (π.χ. σε περίπτωση που δεν το επιτρέπουν οι συνθήκες), ενδέχεται να φτάνει στο χώρο του σχολείου πακέτο τροφίμων (1 φορά ανά 15 ημέρες) με είδη που καλύπτουν τις βασικές ανάγκες του κάθε παιδιού σε δεκατιανό, για διάστημα 15 ημερών.
- Τα προϊόντα του δεκαπενθήμερου πακέτου δεν είναι ευαλλοίωτα και επομένως δεν απαιτείται φύλαξη του πακέτου εντός ψυγείου, με την προϋπόθεση ότι η παραλαβή από τους γονείς θα πραγματοποιείται εντός διαστήματος δύο (2) ημερών. Ωστόσο, καθώς το πακέτο περιλαμβάνει ορισμένα ευαίσθητα είδη, όπως ωμά αυγά και λαχανικά, θα πρέπει να δοθεί προσοχή, κατά τη διαχείριση των πακέτων, ώστε τα τρόφιμα να μην χτυπηθούν. Συγχρόνως, θα πρέπει να φυλάσσονται σε δροσερό μέρος, μακριά από πηγές θερμότητας (π.χ. καλοριφέρ) και άμεση έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.
- Σε περίπτωση που εφαρμοστεί αυτή η μέθοδος, θα σταλούν από το Ινστιτούτο αναλυτικές πληροφορίες για το περιεχόμενο των πακέτων και τους τρόπους διαχείρισής του, τόσο στους/στις διευθυντές/ντριες των σχολείων όσο και στους γονείς.

Επικοινωνία με το Ινστιτούτο Prolapsis, Φορέα Υλοποίησης:

- Σε κάθε σχολείο ορίζεται ένας/μια υπεύθυνος/η συντονιστής/τρια από το Ινστιτούτο, ο/η οποίος/α και θα είναι ο/η υπεύθυνος/η επικοινωνίας με το σχολείο καθ' όλη τη διάρκεια υλοποίησης του Προγράμματος.
- Παρακαλούμε να μας ενημερώνετε **έγκαιρα (3-5 ημέρες πριν)** για οποιαδήποτε αλλαγή στη λειτουργία του σχολείου (σχολείο κλειστό, εκδρομή, γιορτή, απουσία μεγάλου αριθμού μαθητών/τριών κλπ.), ώστε να προσαρμόζεται αντίστοιχα και η παραγωγή των γευμάτων. Ο/Η υπεύθυνος/η συντονιστής/τρια θα είναι σε εβδομαδιαία επικοινωνία μαζί σας για να λαμβάνει αυτήν την ενημέρωση.
- Κατά τη διάρκεια του έτους, ο/η συντονιστής/τρια θα επισκέπτεται συστηματικά το σχολείο σας, όπως και όλα τα σχολεία που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα. Παρακαλούμε να συνεργαστείτε μαζί του/της, καθώς έτσι βοηθάτε το Ινστιτούτο στον εντοπισμό τυχόν δυσλειτουργιών, αλλά και στην ανάληψη διορθωτικών ενεργειών.
- Σε τακτική βάση θα πραγματοποιείται και τηλεφωνική επικοινωνία του/της συντονιστή/τριας με το σχολείο, με σκοπό την ενημέρωση για την υλοποίηση του Προγράμματος. Παρακαλούμε αφιερώστε λίγα λεπτά για την ενημέρωση του/της συντονιστή/τριας σας με τις παρατηρήσεις σας σχετικά με το Πρόγραμμα.
- Επισημαίνεται, πως η επικοινωνία για οποιοδήποτε ζήτημα προκύψει θα πρέπει να γίνεται με το Ινστιτούτο και τον/τη συντονιστή/τρια του Προγράμματος στο σχολείο σας και όχι με τους προμηθευτές ή τρίτους συνεργάτες.

Αξιολόγηση του Προγράμματος

- Όπως αναφέρθηκε παραπάνω κατά την έναρξη και λήξη του Προγράμματος διανέμεται ένα ερωτηματολόγιο στους γονείς των μαθητών/τριών με στόχο την καταγραφή των αναγκών και την αξιολόγηση του Προγράμματος. Τα στοιχεία αυτά είναι απαραίτητα για να κατανοήσουμε τις ανάγκες του σχολείου σας, να βελτιωθεί το Πρόγραμμα στο μέλλον και να μελετήσουμε τα πιθανά μακροχρόνια οφέλη του στην υγεία των παιδιών. Η βοήθειά σας στη διανομή και συγκέντρωση των ερωτηματολογίων για τη βελτίωση του Προγράμματος είναι πολύτιμη.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Για πρώτη φορά, το σχολικό έτος 2023-2024, τα σχολεία που θα συγκεντρώσουν ερωτηματολόγια από τουλάχιστον 90% των μαθητών/τριών τους θα μπου σε κλήρωση και πέντε από αυτά θα κερδίσουν βραβείο (π.χ. αθλητικός εξοπλισμός, όπως μπάλες κ.ά), από τα οποία θα ωφεληθούν όλοι/ες οι μαθητές/τριες του σχολείου.