Λευκάδα, Νοέμβριος 2021

Στα πλαίσια των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων και της Θεματικής Ενότητας «Επιλέγω σωστά, τρέφομαι υγιεινά» που έχει ήδη ξεκινήσει να εκπονείται και στα δύο τμήματα του σχολείου μας, σας ενημερώνουμε για τις οδηγίες που απέστειλε πριν λίγες ημέρες το Υπουργείο Υγείας στα σχολεία Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης της χώρας για ζητήματα που αφορούν τη διατροφή των μαθητών κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος. Ελπίζουμε ότι θα σας φανούν χρήσιμα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΙΟ

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες, διαμορφώνονται από τα πρώτα χρόνια της ζωής και συμβάλλουν στην επίτευξη της καλύτερης δυνατής υγείας. Στην Ελλάδα, το 25% των εφήβων είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, κατατάσσοντας την χώρα μας στην 6η υψηλότερη θέση στις χώρες του Ευρωπαϊκού Γραφείου του ΠΟΥ. Τα ποσοστά είναι περισσότερο αυξημένα στα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια. Αντίστοιχα, στις ηλικίες των 6-9 ετών καταγράφεται ως υπέρβαρο ή παχύσαρκο το 42% των αγοριών και το 38% των κοριτσιών. Αντίστοιχα αποτελέσματα βρέθηκαν και στην Εθνική Έρευνας Υγείας της ΕΛΣΤΑΤ έτους 2019 όπου το 37,5% των παιδιών ηλικίας 2-14 ετών φάνηκε να έχει βάρος άνω του φυσιολογικού.

Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις, τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά ποικιλία λαχανικών και φρούτων εποχής, γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών, ποικιλία δημητριακών (κατά προτίμηση ολικής άλεσης) και να αποφεύγουν την κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος (όπως τα αλλαντικά), αναψυκτικών και τροφίμων που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη ή/και μεγάλη ποσότητα αλατιού, δεδομένου ότι η συχνή πρόσληψη αυτών των συστατικών έχει σχετιστεί με την εμφάνιση νοσημάτων όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά και ο σακχαρώδης διαβήτης. <u>Το σχολείο μπορεί και οφείλει να λειτουργεί ως εκπαιδευτικό μέσο πρακτικής εφαρμογής των αρχών της υγιεινής διατροφής και να δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να κάνουν τις σωστές διατροφικές επιλογές προάγοντας κι προστατεύοντας κατ' αυτό τον τρόπο την υγεία των παιδιών.</u>

ΥΓΙΕΙΝΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

Καθοριστικό ρόλο στην καθιέρωση υγιεινού διατροφικού προτύπου για τα παιδιά αποτελεί και η επιλογή θρεπτικού και υγιεινού κολατσιού (ενδιάμεσου γεύματος), δεδομένης και της πολύωρης παρουσίας των παιδιών στο σχολείο. Το κολατσιό αυτό πρέπει να παρέχει ενέργεια για τις σωματικές και πνευματικές τους δραστηριότητες και να είναι πλούσιο σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά. Το Υπουργείο Υγείας έχοντας ως πρωταρχικό στόχο την προστασία και προαγωγή της υγείας του ευαίσθητου μαθητικού πληθυσμού και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού σχολικού

περιβάλλοντος που συμβάλλει στις ορθές διατροφικές επιλογές των μαθητών, έχει εκδώσει τη σχετική Υγειονομική Διάταξη με την οποία θεσπίστηκαν οι υγειονομικοί όροι και προϋποθέσεις για την λειτουργία των σχολικών κυλικείων, καντινών και χώρων εστίασης στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και εκσυγχρονίστηκε ο κατάλογος των επιτρεπόμενων προς πώληση προϊόντων. Ο ισχύον κατάλογος περιλαμβάνει 7 κατηγορίες τροφίμων (φρούτα-λαχανικά, γαλακτοκομικά, απλά αρτοσκευάσματα, διάφορα αρτοσκευάσματα, σάντουιτς, γλυκίσματα, ξηροί καρποί) για ορισμένα εκ των οποίων καθορίζονται διατροφικές προδιαγραφές αναφορικά με την περιεκτικότητα σε ολικά, κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα, το νάτριο και το μέγεθος της μερίδας. Επιπλέον, για κάποια προϊόντα δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης και συντηρητικών, δεν επιτρέπεται η χρήση αλλαντικών (εκτός από βραστή γαλοπούλα) ενώ δεν επιτρέπονται και τα αναψυκτικά. Το είδος των τροφίμων και οι διατροφικές προδιαγραφές καθορίστηκαν από την Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής, σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και γενικότερα των χρόνιων νοσημάτων που συνδέονται με τη διατροφή καθώς και την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής. Οι ισχύουσες Υγειονομικές Διατάξεις βρίσκονται διαθέσιμες στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας στον ακόλουθο σύνδεσμο https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynshdhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c387-nomothesia/6543-nomothesiaanaforika-me-ta-trofima-poy-prosferontai-sta-sxolika-kylikeia

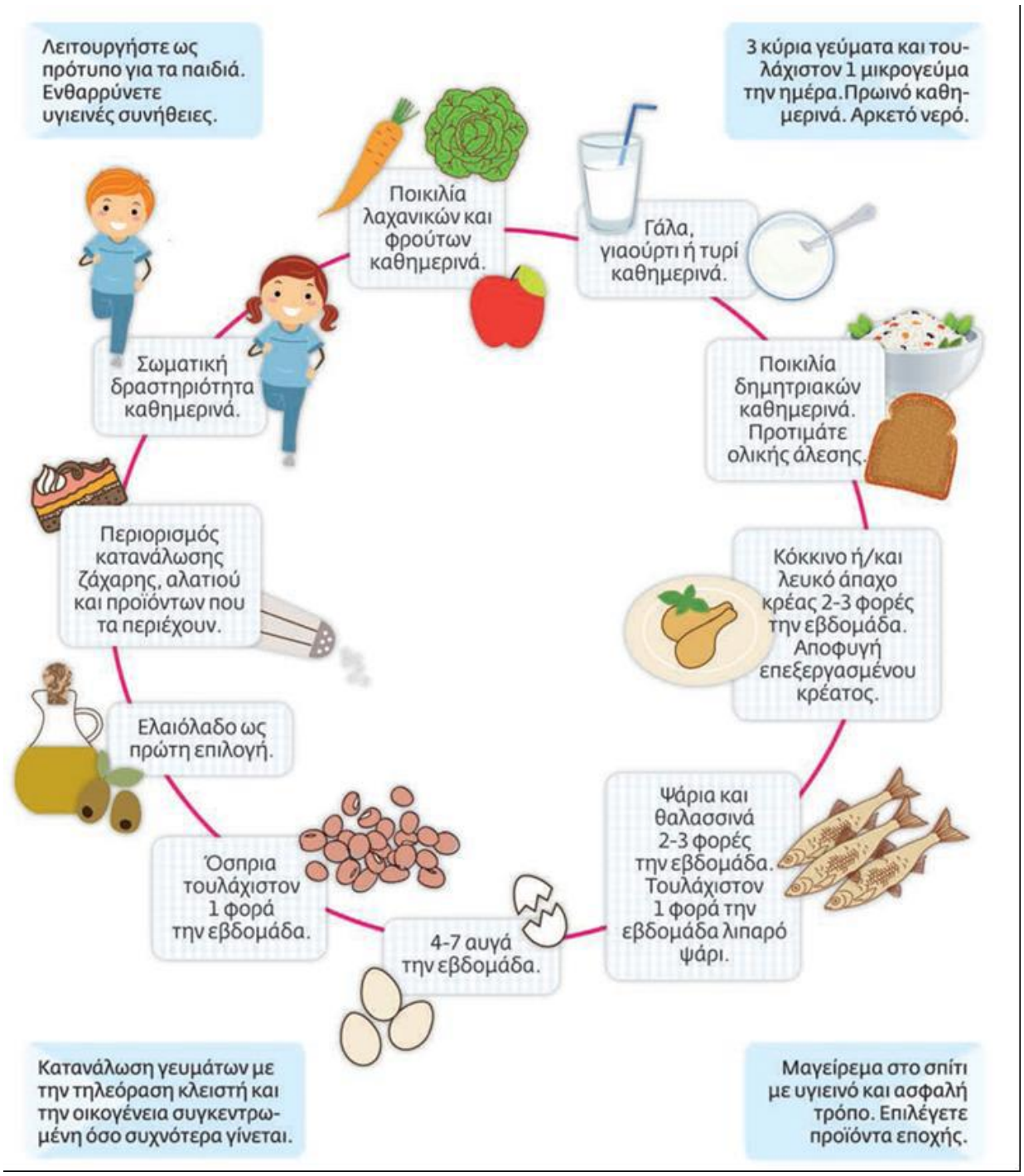
Επιπλέον, η υπηρεσία του Υπουργείου Υγείας που σχετίζεται με θέματα διατροφής, προχώρησε στην έκδοση ενημερωτικού υλικού με σκοπό την ευαισθητοποίηση του μαθητικού πληθυσμού και των γονέων αναφορικά με την ορθή επιλογή τροφίμων για το κολατσιό στο σχολείο, το οποίο περιέχει υγιεινές προτάσεις για γεύματα και σνακ που μπορούν να επιλέγουν οι μαθητές για το κολατσιό τους, είτε αυτό προετοιμάζεται στο σπίτι είτε αγοράζεται έτοιμο από το σχολικό κυλικείο. Παράλληλα έχει εκδοθεί αφίσα αναφορικά με τον «Δεκάλογο της Υγιεινής Διατροφής» που συμπεριλαμβάνεται στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Παιδιά και Εφήβους και αφίσα με τίτλο «Τα μυστικά της ισορροπημένης διατροφής». Όλα αυτά μπορείτε να τα δείτε στις επόμενες σελίδες ή στον ακόλουθο σύνδεσμο

https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/diatrofikh-agwgh/6566-diatrofikh-agwgh

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας.
Για οτιδήποτε άλλο είμαστε στην διάθεσή σας,

Οι εκπαιδευτικοί του 6ου Νηπιαγωγείου Λευκάδας

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τι να φάω στο σχολείο για να έχω ενέργεια και υγεία;

Οι παρακάτω προτάσεις αποτελούν **ιδέες γευμάτων και σνακ που μπορούν να επιλέγουν οι μαθητές για το κολατσιό τους,** είτε αυτό προετοιμάζεται στο σπίτι είτε αγοράζεται έτοιμο από το σχολικό κυλικείο:

* **Φρέσκα φρούτα ή φρουτοσαλάτες** από φρέσκα φρούτα
* **Φυσικοί χυμοί** φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης και συντηρητικών
* **Smoothies** από φρέσκο γάλα και φρέσκα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης
* **Γιαούρτι** με μέλι ή με δημητριακά ή με φρούτα
* **Σαλάτα φρέσκων λαχανικών** με ελαιόλαδο, τυρί, και κριτσίνια
* **Κουλούρι, κριτσίνια ή κράκερς** κατά προτίμηση ολικής άλεσης, με ατομική συσκευασία τυριού
* **Τοστ, σάντουιτς, αραβική πίτα, τορτίγια ή κουλούρι** με τυρί και λαχανικά
* **Τοστ ή τορτίγια με μέλι ή ταχίνι και μέλι**
* **Τυρόπιτα ή πίτα λαχανικών**
* **Πίτσα με τυρί και λαχανικά**
* **Γλυκίσματα** όπως μουστοκούλουρο, σταφιδόψωμο, μπάρα δημητριακών, παστέλι, μπισκότα απλά χωρίς γέμιση, κρέμα, ρυζόγαλο ή χαλβά, σε μικρές ατομικές συσκευασίες

Προτείνεται οι μαθητές να επιλέγουν διαφορετικό γεύμα/σνακ καθημερινά για να υπάρχει ποικιλία στη διατροφή!

Επισημαίνεται ότι, για τα τρόφιμα που πωλούνται στα σχολικά κυλικεία πρέπει να τηρούνται όλες οι συστάσεις για τον ορθό χειρισμό των τροφίμων και την τήρηση των κανόνων ορθής υγιεινής πρακτικής σε όλα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας, διακίνησης, διατήρησης και προσφοράς των τροφίμων.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Το υγιεινό μου κολατσιό!

Ενημερωτικό φυλλάδιο για μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2019

Τα μυστικά της ...ισορροπημένης διατροφής

Βάζω κάθε μέρα στο πιάτο μου τρόφιμα **θρεπτικά και νόστιμα,** δίνω **δύναμη** και **ενέργεια** στο σώμα και στο μυαλό μου!

Ξεκινάω τη μέρα μου ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ!

Μετά από τον ύπνο το βράδυ το σώμα σου έχει «δημεύσει» από ενέργεια. Έτσι, φάε ένα καλό πρωινό για να «φορτίσεις τις μπαταρίες σου». Αν ξυπνήσεις αργά, πάρε κάτι από αυτό μαζί σου για το πρώτο διάλειμμα!

Ένα καλό πρωινό =

- Γάλα με δημητριακά πρωινού
- Γάλα και 1 φέτα ψωμί με μαρμελάδα
- 1 φέτα ψωμί με τυρί και φρούτο
- 1 φέτα ψωμί και αβγό

Περιορίζω ΤΑ ΣΝΑΚ!

1-2 ανοιχτά την ημέρα είναι αρκετά τις περισσότερες φορές. Φρόντισε όμως αυτά να είναι καλής ποιότητας -κρατάει μερικές ιδέες που ταιριάζουν και για το σχολείο:

- Φρούτο
- Γιαούρτι
- Τοστ με τυρί και λαχανικά
- Σπιτική σπανακόπιτα με τυρί
- Σάντουιτς με κοτόπουλο και λαχανικά

Έξυπνες κινήσεις για να το πετύχεις:

- σιγουρέψου ότι φαγε κάποιο snack πριν το φαγητό,
- κράτησε κάποιο κάρκουμα για όταν θα έχεις φάει το θρεπτικό snack που έχεις πάρει μαζί σου.

Το κύριο ποτό μου ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ!

Γνωρίζεις ότι καλό περισσότερο από το μισό-σου βάρος είναι νερό; Εκτός από το ότι τρώμε ισορροπημένα, είναι σημαντικό να «ξεφορτώνουμε» καθημερινά τα απορρίμματα σμρό. Το νερό θα πρέπει να είναι η πρώτη σου επιλογή όταν διψάς, και ένας χυμός ή γάλα ή αναψυκτικό. **Προσοχή,** επίσης, όταν κάνει πολλή ζέστη ή όταν κάνεις πολλή άσκηση, σιγά-σιγά ιδρώνεις, πρέπει να πίνεις ακόμα περισσότερο νερό!

Έχω ΠΟΙΚΙΛΙΑ στη διατροφή μου!

Το ξέρεις ότι χρειάζεσαι πάνω από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά την ημέρα για να έχεις καλή υγεία;

Γι' αυτό το παίρνουμε όλα, είναι σημαντικό να τρώμε **τρόφιμα από όλες τις ομάδες** τροφίμων, αλλά και να τρώμε **διαφορετικά τρόφιμα από την κάθε ομάδα.** Δείξαμε στη συνέχεια τα μυστικά για κάθε ομάδα τροφίμων, και σιγουρο πώς μπορείς να ωφεληθείς την κατάλληλη στιγμή!

Τρώω κάθε μέρα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ!

Χρειάζεσαι καθημερινά περίπου 3 μερίδες από τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Ένα λίτρο ή 1 μερίδα, συνολικά 1 πακέτο γάλα ή 1 μικρό κομμάτι τυρί ή 1 κουτάκι γιαούρτι. Δηλαδή, κοιτάξε έτσι από αυτά που ορίσαμε μέχρι να φτάσεις τις 3 μερίδες!

Αν δεν σου αρέσει το γάλα σκέτο, δοκίμασε να το «κτυπήσεις» με φρούτα στο μπλέντερ!

Κάθε μέρα τρώω ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ!

Τα φρούτα και τα λαχανικά κρυώβονται καθημερινά σε μια ισορροπημένη διατροφή. Πιο νόστιμες πιο ποικίλες που κρυώβονται, φρόντισε κι τρεις πάντοτε 2 φρούτα την ημέρα και 2 φορές λαχανικά -γιατί μόδεψα να δούμε πάντα σαλάτα με το φαγητό σου!

Ως 1 φρούτο θεωρείται = 1 μέτριο φρούτο από τα περισσότερα φρούτα (π.χ. πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, ακλάδι ή μια κλωστή από τα μικρά φρούτα (π.χ. φράουλες, σταφύλια, κεράσια)

Δοκίμασε να τρώεις πάντα το φρούτο και μετά έκανε άλλο ανακ!

Για να παίρνεις από όλα τα θρεπτικά συστατικά που κρύβουν τα φρούτα και τα λαχανικά, θύμησε να τρώς από όλα τα χρώματα!

Τρώω από την ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ σε κάθε γεύμα!

Σε όλα σου τα γεύματα να βάζεις τρόφιμα από αυτή την ομάδα, γιατί σου δίνουν τα «καύσιμα» που χρειάζονται οι μυς και το μυαλό σου, για να λειτουργούν σωστά.

Τα αλευρώδη προϊόντα από αυτή την ομάδα θα σου δίνουν **ενέργεια** για περισσότερη ώρα αλλά και περισσότερες βιταμίνες!

Τρώω ΟΣΠΡΙΑ κάθε εβδομάδα!

Τα όσπρια είναι ...«κάτι» θρεπτικά, γι' αυτό κρυώβονται σε μια ισορροπημένη διατροφή τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα! Τέρμαρε ότι τα όσπρια έχουν μονάδες συνδυασμό συστατικών από το κρέας και από τα δημητριακά.

Μπορείς εκτός από κυρίως γεύμα να τα φας και ως συνοδευτικό, π.χ. σαλάτα με φασόλια.

Τρώω ΚΡΕΑΣ λίγες φορές την εβδομάδα!

Το κρέας έχει πολύτιμα συστατικά, που δεν θα βρεις εύκολα σε άλλα τρόφιμα. Σε μια ισορροπημένη διατροφή, όμως, δεν θα κρέπει να το τρώς κάθε μέρα. Αρκεί 2-3 φορές την εβδομάδα να έχεις για γεύμα κόκκινο ή λευκό κρέας!

Κόκκινο ή λευκό κρέας = μοσχάρι, κοτόπουλο, αρνί, κατσίκα, γαλοπούλα, κουνέλι.

Αποφύγε την επεξεργασμένη μορφή κρέατος, όπως είναι τα αλλαντικά!

Τρώω ΨΑΡΙ και θαλασσινά κάθε εβδομάδα!

Βάλε το ψάρι και τα θαλασσινά στις ζωές σου 2-3 φορές την εβδομάδα. Τα ψάρια (π.χ. σαρδέλα, γαύρος, τσιπούρα) και τα θαλασσινά (π.χ. καλαμαράκια, χταπόδι, γαρίδες) έχουν πολύτιμα λιπαρά, που δεν τα βρίσκουμε σε κανένα άλλο τρόφιμο, και φάγοντάς τα μιλά και στη καρδιά σου να λειτουργεί δυνατά!

Και μην ξεχνάς ότι το φαγητό είναι ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ!

Πήγαινε με τους μεγάλους για ψώνια, διαλέξτε μαζί τι θα έχει το τραπέζι σήμερα, και βοήθησε κι εσύ στο μαγείρεμα και στο σερβίρισμα!