



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Φακ.: 7.11.15/18 πρ.  
Τηλ.: 22800795/22809543  
Φαξ: 22512783  
e-mail: oloimero@schools.ac.cy

07 Φεβρουαρίου 2017

Διευθυντές/ Διευθύντριες  
Προαιρετικών Ολοήμερων Σχολείων  
Δημοτικής, Προδημοτικής, Ειδικής Εκπαίδευσης

**Θέμα: Αναθεωρημένο Διαιτολόγιο Προαιρετικού Ολοήμερου Σχολείου**  
**(Πενθήμερη Λειτουργία Π.Ο.Σ.)**

Αναφορικά με το πιο πάνω θέμα, επιθυμούμε να σας πληροφορήσουμε τα ακόλουθα:

Τα τελευταία χρόνια, οι οικονομικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν αρκετές οικογένειες στην Κύπρο, είχαν ως συνέπεια την αύξηση των αιτημάτων από γονείς/κηδεμόνες προς τα Προαιρετικά Ολοήμερα Σχολεία, για εξαίρεση των παιδιών τους από το, ασύμφορο οικονομικά, κατ' αυτούς, σιτηρέσιο, το οποίο προμηθεύεται στο σχολείο από εστιατόριο/ψησταριά ή επαγγελματία μαγείρισσα, η οποία παρασκευάζει το φαγητό σε εγκεκριμένο χώρο του σχολείου, έναντι αμοιβής.

Ως εκ τούτου, προτείνονται τρεις επιλογές για τη διεύθυνση της σίτισης των παιδιών στο Π.Ο.Σ., ως ακολούθως:

- 1) ΕΠΙΛΟΓΗ 1: Συνεργασία σχολείου με ψησταριά είτε εστιατόριο (τα οποία διαθέτουν πιστοποιητικά καταλληλότητας από το Υγειονομείο, μετά από διερεύνηση, για έγκριση). Το φαγητό που θα ετοιμάζεται για ΟΛΑ τα παιδιά θα είναι σύμφωνα με το εγκεκριμένο διαιτολόγιο του Υ.Π.Π. (βλ. Παραρτήματα Α-Γ, για ηλικίες παιδιών 3-12).
- 2) ΕΠΙΛΟΓΗ 2: Συνεργασία σχολείου με μάγειρα/μαγείρισσα που θα μαγειρεύει για ΟΛΑ τα παιδιά, εάν το σχολείο διαθέτει τις απαραίτητες εγκαταστάσεις (π.χ. κουζίνα είτε αίθουσα οικιακής οικονομίας με φούρνο, γκάζι, ψυγείο, νεροχύτη κ.τ.λ.). Το φαγητό που θα ετοιμάζεται για ΟΛΑ τα παιδιά θα είναι σύμφωνα με το εγκεκριμένο διαιτολόγιο του Υ.Π.Π. (βλ. Παραρτήματα Α-Γ, για ηλικίες παιδιών 3-12).
- 3) ΕΠΙΛΟΓΗ 3: ΟΛΑ τα παιδιά θα φέρνουν σάντουιτς και φρούτο (εποχής) από το σπίτι, το οποίο δεν θα περιέχει υλικά, που μπορεί να χαλάσουν μέχρι την ώρα του μεσημεριανού (13:05), π.χ. ντομάτα. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.) προτείνει όπως συνδυάζονται τα πιο κάτω υλικά, για να μπορεί το γεύμα να θεωρείται ως πλήρες σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια:

Σάντουιτς

*ψωμί (πίτα, φραντζολάκι, σλάις) +  
τυρί/ χαλούμι/ αναρή +  
λούντζα/ ρόστο/ κοτόπουλο/ τόνο +  
λαχανικό +  
Φρούτο (εποχής)*



Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι, με τις υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν στην Κύπρο, η επιλογή του σάντουιτς δεν μειώνει τον κίνδυνο των τροφικών δηλητηριάσεων. Θα πρέπει να ενημερωθούν οι γονείς για την πιθανότητα τροφικής δηλητηρίασης και να υπογράψουν έντυπο συγκατάθεσης ότι είναι δική τους ευθύνη η επιλογή αυτή, γνωρίζοντας τους κινδύνους. Στην περίπτωση εφαρμογής της Επιλογής 3 (βλ.σελ.1), ο Σύνδεσμος Γονέων θα πρέπει να μεριμνήσει για την ασφαλή φύλαξη του γεύματος των παιδιών μέχρι την ώρα της σίτισης (13:05) σε ψυγείο.

Είναι πολύ σημαντικό να τονισθεί ότι το σχολείο θα πρέπει να επιλέξει να ακολουθήσει μόνο μία εκ των τριών προαναφερθείσων επιλογών για ΟΛΑ τα παιδιά που φοιτούν στο Π.Ο.Σ., βάσει της επικρατέστερης επιλογής.

2. Σχετικά με τις επιχορηγήσεις σίτισης που εμβάζονται από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού (Υ.Π.Π.) στις Σχολικές Εφορείες, είναι πολύ σημαντικό να επισημανθούν τα ακόλουθα:

Τα έξοδα για τη σίτιση των παιδιών αναλαμβάνουν οι γονείς των παιδιών. Το Υ.Π.Π. θα συνεχίσει να επιχορηγεί μέρος των εξόδων της σίτισης των άπορων παιδιών που φοιτούν σε κάθε Π.Ο.Σ. με το ποσό των €321 ανά παιδί για κάθε σχολική χρονιά (για τις επιλογές 1 και 2 (βλ. σελ.1). Η συνολική επιχορήγηση θα εμβάζεται στην Οικεία Σχολική Εφορεία, στην οποία θα απευθύνεστε για όλες τις σχετικές δαπάνες.

Τονίζεται ότι:

**(α)** Είτε \*ΟΛΑ τα παιδιά θα τρώνε φαγητό που θα προμηθεύεται από εστιατόριο ή ψησταριά, όπου **ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΘΑ ΔΙΝΕΤΑΙ ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗ ΣΙΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΑΠΟΡΑ ΠΑΙΔΙΑ-λήπτες ΕΕΕ**, είτε

**(β)** \*ΟΛΑ τα παιδιά θα τρώνε φαγητό που θα παρασκευάζεται από μάγειρα/μαγείρισσα, σε εγκεκριμένο χώρο του σχολείου, όπου και **ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΘΑ ΔΙΝΕΤΑΙ ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗ ΣΙΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΑΠΟΡΑ ΠΑΙΔΙΑ-λήπτες ΕΕΕ**, είτε

**(γ)** ΟΛΑ τα παιδιά θα φέρνουν σάντουιτς από το σπίτι, όπου **ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΔΙΝΕΤΑΙ ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΣΗ ΣΙΤΙΣΗΣ ΓΙΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΑΠΟΡΑ ΠΑΙΔΙΑ-λήπτες ΕΕΕ.**

\*Παρέκκλιση, για να φέρνει το παιδί φαγητό από το σπίτι, θα δίνεται ΜΟΝΟ σε εξαιρετικές περιπτώσεις, εάν υπάρχει πιστοποίηση από γιατρό για ανάγκη διαφοροποιημένου διαιτολογίου.

3. Όλες τις αναγκαίες διευθετήσεις για την προμήθεια/παρασκευή του γεύματος των παιδιών αναλαμβάνει ο Σύνδεσμος Γονέων του Σχολείου.
4. Εάν ο Σύνδεσμος Γονέων του σχολείου καταλήξει στην Επιλογή 1 ή στην Επιλογή 2 (βλ. σελ.1), τότε το φαγητό θα πρέπει να σερβίρεται σε χάρτινα κουτιά που θα μπορούν με το άνοιγμά τους να μετασχηματίζονται σε πιάτα. Επίσης, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται πλαστικά ποτήρια και μαχαιροπήρουνα, τα οποία θα είναι μιας χρήσης. Με τη διευθέτηση αυτή, δεν θα υπάρχει ανάγκη πλυσίματος οικιακών σκευών. Εάν ο Σύνδεσμος Γονέων του σχολείου δεν επιθυμεί κάτι τέτοιο, μπορεί να προμηθεύσει το σχολείο με δίσκους φαγητού, ώστε το σερβίρισμα να γίνεται στο χώρο του σχολείου και ηλεκτρικές συσκευές για το πλύσιμο των σκευών που θα χρησιμοποιούνται από τα παιδιά.

5. Το δαιτολόγιο που προσφέρεται στα παιδιά, σε πενθήμερη βάση, θα πρέπει να είναι ισορροπημένο. Το παράρτημα Γ έχει προστεθεί ως συμπληρωματικό (ενδεικτικό δαιτολόγιο Τετάρτης) του Παραρτήματος Α και του Παραρτήματος Β (ενδεικτικά δαιτολόγια Δευτέρας, Τρίτης, Πέμπτης και Παρασκευής).

**Παρακαλώ, όπως αντίγραφο της πιο πάνω εγκυκλίου δοθεί στην οικεία Σχολική Εφορεία και στο Σύνδεσμο Γονέων του Σχολείου σας.**



(Χρίστος Χατζηαθανασίου)  
Αν. Διευθυντής  
Δημοτικής Εκπαίδευσης

- Κοιν. :
- Γ.Ε.Δ.Ε
  - Π.Λ.Ε, Επαρχιακά Γραφεία Παιδείας
  - Παγκύπρια Συνομοσπονδία Γονέων Σχολείων Δημοτικής Εκπαίδευσης
  - Παγκύπρια Συνομοσπονδία Γονέων Δημόσιων και Κοινοτικών Νηπιαγωγείων
  - Π.Ο.Ε.Δ
  - Ο.Ε.Δ.Ε

**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1**

(ετοιμάστηκε από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου)

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1**

| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                                                                                                                         | ΤΡΙΤΗ                                                                                                                                                                               | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                                                                                                                                                                          | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Χοιρινό με ντομάτα και μπιζέλι</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ψάρι στη σχάρα με καρότα βραστά</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1/2 ποτ. ρύζι βραστό</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο σουβλάκι σε ξυλάκι</li> <li>- Λαχανικά βραστά</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>- 1 ποτ. κριθαράκι με ντομάτα</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Όσπρια βραστά</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 2 φέτες ολοσίταρο ψωμί ή 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί και 100 γρ. πατάτα</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul> |

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2**

| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                                                                                                                            | ΤΡΙΤΗ                                                                                                                                                                                                                       | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                                                                                                                                          | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο με ντομάτα και κολοκάσι</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μπιφτέκια χοιρινά και πουργούρι</li> <li>- Λαχανικά βραστά</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο στη σχάρα με πατάτα πουρέ</li> <li>- Λαχανικά βραστά</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Όσπρια</li> <li>- Λαχανικά βραστά</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul> |

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3**

| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                                                                                                  | ΤΡΙΤΗ                                                                                                                                                                                                                                                          | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                                                                          | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Γεμιστά</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Στην κατσαρόλα: φασολάκι με καρότα, πατάτα και κοτόπουλο μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Μακαρόνια βραστά με τρίμμα και κιμά μαγειρεμένο μόνο με ντομάτα</li> <li>- Σάλτσα λαχανικών** (βλ. συνταγή)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Όσπρια βραστά</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- Τόνο νερού με μαϊντανό/κρεμμύδι</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul> |

#### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                                                                                                                                                             | ΤΡΙΤΗ                                                                                                                                                                                                                           | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                                              | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Κοτολέτα/βοδινό στη σχάρα</li><li>- Πιλάφι με ρύζι και mixed vegetables</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Στην κατσαρόλα ή στο φούρνο: σπανάχι με καρότα, κρεμμύδι, πατάτα και ψάρι μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο*</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 φλ. ραβιόλες με τρίμμα</li><li>- Κοτόπουλο βραστό</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Φακές με ρύζι</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li><li>- 5 ελιές ή <u>ΚΡΥΟ ΠΙΑΤΟ</u></li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- Πατάτα βραστή</li><li>- Αυγό βραστό</li><li>- 1 φέτα τυρί</li><li>- 5 ελιές</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li></ul> |

\* Επιτρέπεται 1 κουταλάκι (5ml) ελαιόλαδο για κάθε άτομο στο μαγείρεμα για τα φαγητά της κατσαρόλας.

**\*\* Σάλτσα Λαχανικών (4 μερίδες)**

- 1 φλ. πιπεριές γλυκές (διάφορα χρώματα)
- 1/2 φλ. μανιταράκια ψιλοκομμένα
- κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 10 ελιές μαύρες ψιλοκομμένες
- 4 κουταλάκια του γλυκού λάδι
- μπαχαρικά (μαγειρεμένα με χυμό ντομάτας)

#### ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Το ελαιόλαδο και ξύδι/λεμόνι για τη σαλάτα να σερβίρεται ξεχωριστά. Συνιστάται 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο στη σαλάτα ανά μερίδα.
2. Αφαιρείται το λίπος από το κρέας πάντα πριν να μαγειρευτεί.
3. Σερβίρεται νερό με κάθε γεύμα.
4. Μειωμένη προσθήκη αλατιού στα φαγητά.
5. Ποσότητες γεύματος ανά ομάδα θρεπτικών ουσιών:  
Υδατάνθρακες (λαχανικά, ψωμί/ισοδύναμα/φρούτα):  $\frac{2}{3}$  θερμίδων γεύματος  
Πρωτεΐνες (κρέας κοτόπουλο, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα) και λίπος-ελαιόλαδο:  $\frac{1}{3}$  θερμίδων γεύματος.
6. Τα φαγητά με ντομάτα μαγειρεύονται όλα μαζί με λίγο ελαιόλαδο (1 κουταλιά για κάθε άτομο).
7. Η ποσότητα κρέατος ή ψαριού που σερβίρεται είναι:  
45-60γρ για ηλικία 3-5 χρονών  
60γρ. για ηλικία 6-8 χρονών  
90γρ. για ηλικία 9-10 χρονών  
120γρ. για ηλικία 11-12 χρονών

8. Η ποσότητα λαχανικών είναι 1 ποτήρι 250 ml. Περιλαμβάνουν φασολάκι, μπάμια, κουνουπίδι, μπρόκολο, καρότο, σπανάκι κτλ.
9. Σαλάτα πρέπει να σερβίρεται με κάθε γεύμα και περιλαμβάνει κραμπί ή μαρούλι, ντομάτα και αγγουράκι.
10. Τα όσπρια περιλαμβάνουν φακές, φασόλια, ρεβίθια και λουβιά.  
Η ποσότητα οσπρίων που σερβίρεται είναι:  
1/3 – 1/2 φλιτζάνι για ηλικία 3-5 χρονών  
1/2 φλιτζάνι για ηλικία 6-8 χρονών  
3/4 φλιτζανιού για ηλικία 9-10 χρονών  
1 φλιτζάνι για ηλικία 11-12 χρονών
11. Η ποσότητα ζυμαρικών που σερβίρεται είναι ποτήρι μακαρόνια ή πουργούρι ή ρύζι ή πατάτα πουρέ και μία φέτα ολοσίταρο ψωμί ή 1 ποτήρι ζυμαρικών χωρίς ψωμί.
12. Σερβίρεται 1-2 ώρες μετά το γεύμα φρέσκο φρούτο ή 100% γνήσιο χυμό ή 1 ποτήρι φρουτοσαλάτα ή 150 γρ. φρουτογιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β****ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 2**

(ετοιμάστηκε από την Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας κ. Μ. Φυλακτού)

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1**

| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                     | ΤΡΙΤΗ                                                               | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                            | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| - Όσπρια (Φακή με ρύζι)<br>- Τόνος<br>- Ελιές<br>- Ψωμί<br>- Φρουτογιαούρτι | - Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες<br>- Σαλάτα<br>- Ψωμί<br>- Φρούτο | - Ρολό με κείμα στο φούρνο<br>- Πιλάφι ρύζι<br>- Σαλάτα<br>- Ψωμί<br>- Γιαούρτι<br>- Φρουτοσαλάτα | - Γιουβέτσι με κείμα<br>- Σαλάτα<br>- Ψωμί<br>- Φρούτο |

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2**

| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                      | ΤΡΙΤΗ                                                                                            | ΠΕΜΠΤΗ                                                          | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                       |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| - Μακαρόνια με κείμα<br>- Σαλάτα<br>- Ψωμί<br>- Φρουτοσαλάτα | - Κρέας χοιρινό στο φούρνο<br>- Πιλάφι πουργούρι<br>- Σαλάτα<br>- Ψωμί<br>- Γιαούρτι<br>- Φρούτο | - Μακαρόνια του φούρνου<br>- Σαλάτα<br>- Ψωμί<br>- Φρουτοσαλάτα | - Όσπρια (λουβιά με λάχανα)<br>- Τόνος<br>- Ελιές<br>- Ψωμί<br>- Φρουτογιαούρτι |

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3**

| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                             | ΤΡΙΤΗ                                                                        | ΠΕΜΠΤΗ                                                                       | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| - Φασόλια Πλακί<br>- Τόνος<br>- Ελιές<br>- Ψωμί<br>- Φρουτογιαούρτι | - Γεμιστά διάφορα - κουπέπια<br>- Σαλάτα<br>- Ψωμί<br>- Γιαούρτι<br>- Φρούτο | - Κοτόπουλο με μπιζέλι και πατάτες<br>- Ταλαούρι<br>- Ψωμί<br>- Φρουτοσαλάτα | - Ψάρι στο φούρνο με λαχανικά<br>- Πατάτες στο φούρνο<br>- Σαλάτα<br>- Ψωμί<br>- Φρούτο |

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4**

| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                 | ΤΡΙΤΗ                                                                       | ΠΕΜΠΤΗ                                                                            | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Κοτόπουλο με φασολάκι και πατάτες<br>- Γιαούρτι<br>- Ψωμί<br>- Φρούτο | - Ψάρι στο φούρνο με λαχανικά<br>- Πατατοσαλάτα<br>- Ψωμί<br>- Φρουτοσαλάτα | - Μπιφτέκια<br>- Πιλάφι πουργούρι<br>- Σαλάτα<br>- Γιαούρτι<br>- Ψωμί<br>- Φρούτο | - Όσπρια (φασόλια βραστά - καρότο, σέλινο)<br>- Τόνος<br>- Ελιές<br>- Ψωμί<br>- Φρουτογιαούρτι |

### ΑΓΩΓΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Με την εφαρμογή του ολοήμερου σχολείου, δίνεται η ευκαιρία για σωστή αγωγή των παιδιών κατά τη διάρκεια του γεύματος. Τα παιδιά θα μάθουν να συμπεριφέρονται σωστά σε ένα γεύμα που συμμετέχουν και άλλοι, θα διατρέφονται σύμφωνα με τους κανόνες της υγιεινής και θα αποκτήσουν σχετικές δεξιότητες. Προϋπόθεση για τη σωστή εφαρμογή και λειτουργία των πιο πάνω διαιτολογίων είναι η τήρηση των πιο κάτω βασικών αρχών.

#### Υγιεινή στο χώρο του μαγειρείου:

- α) Ατομική καθαριότητα – Προφυλάξεις κατά την προετοιμασία των τροφών
- β) Υγιεινή κατά την προετοιμασία και το ψήσιμο των τροφών – Προφυλάξεις
- γ) Υγιεινή χώρου του μαγειρείου – Να πληροί τις προδιαγραφές καθαριότητας
- δ) Αγορά τροφίμων – Αποθήκευση τροφίμων
- ε) Σωστή ποσότητα και ποιότητα

#### Βασικές αρχές κατά την ώρα του γεύματος:

- α) Ατομική καθαριότητα μαθητών – Πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι πριν το γεύμα.
- β) Είσοδος στην τραπεζαρία – Κάθε παιδί να γνωρίζει τη θέση του στο τραπέζι που θα καθίσει.
- γ) Σωστή τοποθέτηση σερβιτσιών (μαχαίρι, πιρούνι, κουτάλι, κουταλάκι), χρήση χαρτοπετσέτας – Κανονική ποσότητα και ελεγμένη ποιότητα.
- δ) Υγιεινές συνήθειες – Μικρές μπουκιές - Καλό μάσημα και λήψη όλης της τροφής.
- ε) Συμβουλές για σωστή χρήση του μαχαιριού, πιρουνιού, κουταλιού.
- στ) Τήρηση της καθαριότητας του χώρου γύρω από το τραπέζι στην τραπεζαρία.
- ζ) Πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι – Βούρτσισμα δοντιών.

Όλα αυτά μπορούν να εφαρμοστούν με σωστή καθοδήγηση και επίβλεψη.



**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ**

(ετοιμάστηκε από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου)

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1**

| ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Μπιζέλι στην κατσαρόλα με πατάτα, καρότο, μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο και φέτα</li><li>- 150γρ. γιαούρτι</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li></ul> |

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2**

| ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Fish fingers σχάρας/ψάρι σχάρας</li><li>- Μπρόκολο/ κουνουπίδι βραστό</li><li>- Πατάτα πουρέ</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li></ul> |

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3**

| ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- 1φ γιουβέτσι (βλ. συνταγή, σελ.12)</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- Πατάτες βραστές ή 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li></ul> |

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4**

| ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Ρολό χωρίς πάνα στο φούρνο</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- Πουργούρι</li><li>- 150γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul> |

## **ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:**

\* Επιτρέπεται 1 κουταλάκι λάδι (5ml) ελαιόλαδο για κάθε άτομο για τα φαγητά της κατασρόλας.

**\*\* Σάλτσα Λαχανικών** (4 Μερίδες):

1 φλ. πιπεριές – γλυκιές (διάφορα χρώματα),  
½ φλ. μανιταράκια – ψιλοκομμένα  
κρεμμύδι – ψιλοκομμένο  
10 ελιές – μικρές, μαύρες, ψιλοκομμένες  
μαγειρεμένα με χυμό ντομάτας  
4 κουταλάκια του γλυκού λάδι  
μπαχαρικά  
(μαγειρεμένα με χυμό ντομάτας)

## **ΟΔΗΓΙΕΣ:**

1. Το ελαιόλαδο και ξύδι/λεμόνι για την σαλάτα να σερβίρεται ξεχωριστά. Συνιστάται 2 κουταλάκια λάδι του γλυκού στην σαλάτα ανά μερίδα.
2. Αφαιρείται το λίπος από το κρέας πάντα πριν να μαγειρευτεί.
3. Σερβίρεται νερό με κάθε γεύμα.
4. Μειωμένη προσθήκη αλατιού στα φαγητά.
5. Ποσότητες γεύματος ανά ομάδα θρεπτικών ουσιών:  
Υδατάνθρακες (λαχανικά, ψωμί/ισοδύναμα/φρούτα): 2/3 θερμίδων γεύματος  
Πρωτεΐνες (κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα) και λίπος-ελαιόλαδο: 1/3 θερμίδων γεύματος.
6. Τα φαγητά με ντομάτα μαγειρεύονται όλα μαζί με λίγο ελαιόλαδο (1 κουταλιά για κάθε άτομο).
7. Η ποσότητα κρέατος ή ψαριού που σερβίρεται είναι:  
45-60γρ για ηλικία 3-5 χρονών  
60γρ. για ηλικία 6-8 χρονών  
90γρ. για ηλικία 9-10 χρονών  
120γρ. για ηλικία 11-12 χρονών
8. Η ποσότητα λαχανικών είναι 1 ποτήρι 250ml. Περιλαμβάνουν φασολάκι, μπάμια, κουνουπίδι, μπρόκολο, καρότο, σπανάκι κτλ.
9. Η σαλάτα πρέπει να σερβίρεται με κάθε γεύμα και περιλαμβάνει κραμπί ή μαρούλι, ντομάτα και αγγουράκι.
10. Τα όσπρια περιλαμβάνουν φακές, φασόλια, ρεβίθια και λουβιά.  
Η ποσότητα οσπρίων που σερβίρεται είναι:  
1/3 – ½ φλιτζάνι για ηλικία 3-5 χρονών  
½ φλιτζάνι για ηλικία 6-8 χρονών  
¾ φλιτζανιού για ηλικία 9-10 χρονών  
1 φλιτζάνι για ηλικία 11-12 χρονών
11. Η ποσότητα ζυμαρικών που σερβίρεται είναι ποτήρι μακαρόνια ή πουργούρι ή ρύζι ή πατάτα πουρέ και μια φέτα ολοσίταρο ψωμί ή 1 ποτήρι ζυμαρικών χωρίς ψωμί.
12. Σερβίρεται 1-2 ώρες μετά το γεύμα φρέσκο φρούτο ή 100% γνήσιο χυμό ή 1 ποτήρι φρουτοσαλάτα ή 150γρ. φρουτογιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά.

13. Για μπιζέλι με πατάτα ως πιάτο  
(τα λαχανικά ½ - 1φ σε όλες τις ηλικίες)  
½ φλιτζάνι μπιζέλι + 45γρ πατάτα για ηλικία 3-5 χρονών  
½ φλιτζάνι μπιζέλι + 90γρ πατάτα για ηλικία 6-8 χρονών  
1 φλιτζάνι μπιζέλι + 90γρ πατάτα για ηλικία 9-10 χρονών  
1 φλιτζάνι μπιζέλι + 135γρ πατάτα για ηλικία 11-12 χρονών

**Βασικές αρχές κατά την ώρα του γεύματος:**

- α) Ατομική καθαριότητα μαθητών – Πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι πριν το γεύμα.
  - β) Είσοδος στην τραπεζαρία – Κάθε παιδί να γνωρίζει τη θέση του στο τραπέζι που θα καθίσει.
  - γ) Σωστή τοποθέτηση σερβίσιων (μαχαίρι, πιρούνι, κουτάλι, κουταλάκι), χρήση χαρτοπετσέτας – Κανονική ποσότητα και ελεγμένη ποιότητα.
  - δ) Υγιεινές συνήθειες – Μικρές μπουκιές – Καλό μάσημα και λήψη όλης της τροφής.
  - ε) Συμβουλές για σωστή χρήση του μαχαιριού, πιρουνιού, κουταλιού.
  - στ) Τήρηση της καθαριότητας του χώρου γύρω από το τραπέζι στην τραπεζαρία.
  - ζ) Πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι – Βούρτσισμα δοντιών
- Όλα αυτά μπορούν να εφαρμοστούν με σωστή καθοδήγηση και επίβλεψη

## ΣΥΝΤΑΓΗ

### ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ

(4 Μερίδες)

#### Υλικά:

|          |          |                                          |
|----------|----------|------------------------------------------|
| 1φ       | (88γρ)   | κριθαράκι                                |
|          | (320γρ.) | κιμά (από στήθος κοτόπουλου χωρίς δέρμα) |
| 1φ       | (70γρ)   | μανιταράκια – κομμένα σε φέτες           |
| 1/2φ     | (60γρ)   | σέλινο – ψιλοκομμένο                     |
| 1        | (45 γρ)  | κρεμμύδι – ψιλοκομμένο                   |
| 1/8 κ/κι |          | πιπέρι, μαύρο                            |
| 4Κ       | (60γρ)   | τριμμένο χαλούμι (άπαχο με 12% λιπαρά)   |
| 2φ       | (480ml)  | νερό (ή όσο χρειαστεί)                   |
| (2 ½ )φ  | (600ml)  | χυμό ντομάτας                            |

#### Οδηγίες:

1. Τοποθετείστε τον κιμά σε ξέβαθο τηγάνι με καπάκι. Προσθέστε τα μανιταράκια, το σέλινο, το κρεμμύδι και τμηματικά το 1 φ. Χυμό ντομάτας. Καλύψετε το τηγάνι με το καπάκι και αφήστε να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά για 25-30 λεπτά. Ανακατεύετε περιοδικά.
2. Βράστε το νερό σε βαθουλή κατσαρόλα με καπάκι και προσθέστε το κριθαράκι. Ψήστε σε μέτρια φωτιά για περίπου 15 λεπτά (ή μέχρι να είναι μισοψημένο)
3. Προσθέστε στο κριθαράκι τον κιμά
4. Προσθέστε το πιπέρι και τον υπόλοιπο χυμό ντομάτας και ανακατέψετε καλά . Καλύψτε την κατσαρόλα με το καπάκι και ψήστε σε χαμηλή φωτιά για ακόμα 10-15 λεπτά (ή μέχρι να απορροφηθεί ο χυμός ντομάτας)
5. Σερβίρετε ζεστό σκορπίζοντας από πάνω το άπαχο τριμμένο χαλούμι.

| 1<br>μερίδα | Θερμίδες  | Υδατάνθρακες | Πρωτεΐνες | Λίπος | Κορεσμένο<br>Λίπος | Χοληστερόλη | Φυτικές<br>Ίνες | Νάτριο |
|-------------|-----------|--------------|-----------|-------|--------------------|-------------|-----------------|--------|
|             | 244.5kcal | 24.9g        | 25.4g     | 4.8g  | g                  | 56.3mg      | 8g              | mg     |

Διαβητικές Ανταλλαγές = 1 ψωμί +2 λαχανικά +(2=1/2) κρέας (άπαχο)