



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

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



ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

21 Μαρτίου 2017

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

**Θέμα: Σίτιση των παιδιών στο Προαιρετικό Ολοήμερο Σχολείο (Π.Ο.Σ.) και
Επιβεβαιωμένες Εγγραφές Παιδιών στο Π.Ο.Σ. (Έντυπο Απριλίου)
για τη Σχολική Χρονιά 2017-2018**

Αναφορικά με το πιο πάνω θέμα, και σε συνέχεια της εγκυκλίου με αρ. γπρ5378 και ημερ. 07 Φεβρουαρίου 2017, μετά από διαβούλευση με την Παγκύπρια Συνομοσπονδία Γονέων Σχολείων Δημοτικής Εκπαίδευσης και την Παγκύπρια Συνομοσπονδία Γονέων Δημόσιων και Κοινοτικών Νηπιαγωγείων, σας πληροφορούμε τα ακόλουθα:

1. Για τη διευθέτηση της σίτισης των παιδιών στο Π.Ο.Σ., προτείνονται οι ακόλουθες επιλογές:

ι. Στα Π.Ο.Σ., στα οποία υπάρχει κατάλληλα διαμορφωμένος και εγκεκριμένος από τις Υγειονομικές Υπηρεσίες χώρος για παρασκευή φαγητού, η χρήση του οποίου, για σκοπούς σίτισης, δεν παρακωλύει την ομαλή λειτουργία του Ωρολογίου Προγράμματος (π.χ. το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας), να δοθούν στους γονείς/κηδεμόνες οι πιο κάτω επιλογές:

(α) Ο Σύνδεσμος Γονέων θα εργοδοτήσει μάγειρα/μαγείρισσα, ο/η οποίος/α διαθέτει τα απαραίτητα πιστοποιητικά, και θα παρασκευάζει το φαγητό στον κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο που υπάρχει στο σχολείο. Το φαγητό που θα παρασκευάζεται μπορεί να είναι μερίδα φαγητού ή/και σάντουιτς, ανάλογα με τον τρόπο σίτισης των παιδιών, ο οποίος θα επιλεγεί από τους γονείς/κηδεμόνες τους. Το φαγητό (είτε μερίδα φαγητού είτε σάντουιτς είτε συνδυασμός των δύο) θα ακολουθεί το εγκεκριμένο δαιτολόγιο του Υ.Π.Π. (βλ. Παραρτήματα Α-Γ, για ηλικίες παιδιών 3-12).

(β) Συνεργασία Συνδέσμου Γονέων με ψησταριά είτε εστιατόριο (τα οποία διαθέτουν πιστοποιητικά καταλληλότητας από τις Υγειονομικές Υπηρεσίες, μετά από διερεύνηση, για έγκριση). Η ψησταριά ή το εστιατόριο θα πρέπει να δώσει προσφορά στον Σύνδεσμο Γονέων για μερίδα φαγητού ή/και σάντουιτς, ανάλογα με τον τρόπο σίτισης των παιδιών, ο οποίος θα επιλεγεί από τους



γονείς/κηδεμόνες τους. Το φαγητό που θα ετοιμάζεται για τα παιδιά (**είτε μερίδα φαγητού είτε σάντουιτς είτε συνδυασμός των δύο**) θα ακολουθεί το εγκεκριμένο διαιτολόγιο του Υ.Π.Π. (βλ. Παραρτήματα Α-Γ, για ηλικίες παιδιών 3-12).

- (γ) Συνεργασία Συνδέσμου Γονέων με το κυλικείο του σχολείου, για παρασκευή σάντουιτς, για όσα παιδιά θα επιλεγεί ο συγκεκριμένος τρόπος σίτισης από τους γονείς/κηδεμόνες τους. Το σάντουιτς που θα ετοιμάζεται για τα παιδιά θα ακολουθεί το εγκεκριμένο διαιτολόγιο του Υ.Π.Π. (βλ. Παραρτήματα Α-Β, για ηλικίες παιδιών 3-12).

Ο Σύνδεσμος Γονέων, λαμβάνοντας υπόψη τις επιλογές των γονέων/κηδεμόνων για τον τρόπο σίτισης των παιδιών τους, μπορεί να υιοθετήσει είτε μία από τις πιο πάνω επιλογές (α) ή (β) ή (γ) είτε συνδυασμό τους, όπως φαίνεται πιο κάτω:

- (1) Συνδυασμός παρασκευής φαγητού από μάγειρα/μαγείρισσα και ετοιμασία σάντουιτς από το οικείο κυλικείο.
- (2) Συνδυασμός παρασκευής φαγητού από ψησταριά/εστιατόριο και ετοιμασία σάντουιτς από το οικείο κυλικείο.

ii. Στα Π.Ο.Σ., **στα οποία δεν υπάρχει κατάλληλα διαμορφωμένος και εγκεκριμένος από τις Υγειονομικές Υπηρεσίες χώρος για παρασκευή φαγητού**, να δοθούν στους γονείς/κηδεμόνες οι πιο κάτω επιλογές:

- (α) Συνεργασία Συνδέσμου Γονέων με ψησταριά είτε εστιατόριο (τα οποία διαθέτουν πιστοποιητικά καταλληλότητας από τις Υγειονομικές Υπηρεσίες, μετά από διερεύνηση, για έγκριση). Η ψησταριά ή το εστιατόριο θα πρέπει να δώσει προσφορά στον Σύνδεσμο Γονέων για μερίδα φαγητού ή/και σάντουιτς, ανάλογα με τον τρόπο σίτισης των παιδιών, ο οποίος θα επιλεγεί από τους γονείς/κηδεμόνες τους. Το φαγητό που θα ετοιμάζεται για τα παιδιά (**είτε μερίδα φαγητού είτε σάντουιτς είτε συνδυασμός των δύο**) θα ακολουθεί το εγκεκριμένο διαιτολόγιο του Υ.Π.Π. (βλ. Παραρτήματα Α-Δ, για ηλικίες παιδιών 3-12).
- (β) Συνεργασία Συνδέσμου Γονέων με το κυλικείο του σχολείου, για παρασκευή σάντουιτς, για όσα παιδιά θα επιλεγεί ο συγκεκριμένος τρόπος σίτισης από τους γονείς/κηδεμόνες τους. Το σάντουιτς που θα ετοιμάζεται για τα παιδιά θα ακολουθεί το εγκεκριμένο διαιτολόγιο του Υ.Π.Π. (βλ. Παραρτήματα Α-Β, για ηλικίες παιδιών 3-12).

Ο Σύνδεσμος Γονέων, λαμβάνοντας υπόψη τις επιλογές των γονέων/κηδεμόνων για τον τρόπο σίτισης των παιδιών τους, μπορεί να υιοθετήσει είτε μία από τις πιο πάνω επιλογές (α) ή (β) είτε συνδυασμό τους, δηλαδή παρασκευή φαγητού από ψησταριά/εστιατόριο και ετοιμασία σάντουιτς από το οικείο κυλικείο.

Σημειώνεται ότι οι γονείς/κηδεμόνες θα πρέπει να ενημερωθούν για την αυστηρή τήρηση των πιο πάνω επιλογών σίτισης, χωρίς να γίνονται δεκτές οποιεσδήποτε παρεκκλίσεις. Με την αυστηρή τήρηση των πιο πάνω επιλογών συμφωνούν η Παγκύπρια Συνομοσπονδία Γονέων Σχολείων Δημοτικής Εκπαίδευσης και η Παγκύπρια Συνομοσπονδία Γονέων Δημόσιων και Κοινοτικών Νηπιαγωγείων.

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. Η

συνολική επιχορήγηση θα εμβάζεται στην Οικεία Σχολική Εφορεία, στην οποία θα απευθύνεται ο Σύνδεσμος Γονέων του Π.Ο.Σ. που αναλαμβάνει όλες τις αναγκαίες διευθετήσεις για την προμήθεια/παρασκευή του γεύματος, για όλες τις σχετικές δαπάνες.

3. Ο Σύνδεσμος Γονέων του σχολείου, λαμβάνοντας υπόψη τις επιλογές των γονέων/κηδεμόνων για τη σίτιση των παιδιών τους, θα πρέπει απαραίτητα να τηρήσει τις νόμιμες διαδικασίες προσφορών.
4. Ο Σύνδεσμος Γονέων του σχολείου, είτε καταλήξει σε συνεργασία με ψησταριά/εστιατόριο, είτε με μάγειρα/μαγείρισσα, θα πρέπει να μεριμνήσει ώστε το φαγητό 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.
5. Το διαιτολόγιο που προσφέρεται στα παιδιά, σε πενήνήμερη βάση, θα πρέπει να είναι ισορροπημένο. Το παράρτημα Γ έχει προστεθεί ως συμπληρωματικό (ενδεικτικό διαιτολόγιο Τετάρτης) του Παραρτήματος Α και του Παραρτήματος Β (ενδεικτικά διαιτολόγια Δευτέρας, Τρίτης, Πέμπτης και Παρασκευής).

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ Π.Ο.Σ.:

Θα πρέπει να ακολουθηθεί το ακόλουθο χρονοδιάγραμμα, για την πιο ομαλή έναρξη του Π.Ο.Σ. τη σχολική χρονιά 2017-2018:

ΒΗΜΑ 1: Στην ανακοίνωση που θα αποσταλεί στους γονείς/κηδεμόνες, ενημερώνοντάς τους για τις 3-4 Απριλίου, ημερομηνίες, κατά τις οποίες θα κληθούν να επιβεβαιώσουν την εγγραφή του παιδιού τους στο Δημοτικό ή το Νηπιαγωγείο αντίστοιχα, για τη σχολική χρονιά 2017-2018, ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ να ενημερωθούν και για τις πιο πάνω επιλογές, που αφορούν στη σίτιση των παιδιών τους, εάν αποφασίσουν να τα εγγράψουν και στο Π.Ο.Σ.

Είναι απαραίτητο να αναφερθεί στους γονείς/κηδεμόνες ότι θα πρέπει να καταλήξουν για τον τρόπο που επιθυμούν να σιτίζεται το παιδί τους στο Π.Ο.Σ., μέχρι τις 3-4 Απριλίου, και να δηλώσουν την επιλογή τους, παράλληλα με την επιβεβαίωση της εγγραφής του παιδιού τους τόσο στην πρωινή όσο και την απογευματινή ζώνη του σχολείου.

Στους γονείς των παιδιών που φοιτούν σε άλλο σχολείο τη σχολική χρονιά 2016-2017 (εγγραφή παιδιού στην Α΄ τάξη ή εγγραφή παιδιού σε Νηπιαγωγείο ή μετεγγραφή παιδιού από άλλο σχολείο) να δοθεί παράταση, αναφορικά με την επιλογή για τον τρόπο σίτισης των παιδιών τους και να ενημερώσουν το σχολείο μέχρι τις 7 Απριλίου 2017.

ΒΗΜΑ 2: 3-4 Απριλίου. Οι γονείς/κηδεμόνες θα πρέπει να δηλώσουν την επιλογή, στην οποία κατέληξαν, σχετικά με τον τρόπο σίτισης των παιδιών τους στο Π.Ο.Σ., σε ειδικό έντυπο που θα ετοιμασθεί από τον Σύνδεσμο Γονέων του Π.Ο.Σ., και το οποίο θα δοθεί παράλληλα με τα έντυπα επιβεβαίωσης εγγραφής του παιδιού τους τόσο στην πρωινή ζώνη του σχολείου (**ΥΠΠ31 ή ΥΠΠ31Α**), όσο και στην απογευματινή (**ΠΟΔ2**, για τα Δημοτικά Σχολεία και **ΠΟΝ2**, για τα Νηπιαγωγεία). Τα έντυπα θα πρέπει να συμπληρωθούν και επιστραφούν στη Διεύθυνση του Σχολείου μέχρι τις 4 Απριλίου.

για παιδιά που ήδη φοιτούν στο σχολείο, και μέχρι τις 7 Απριλίου για παιδιά που θα εγγραφούν για πρώτη φορά στο σχολείο, και όχι αργότερα από αυτές τις ημερομηνίες, για αποφυγή ανεπιθύμητων καταστάσεων, όπως εκπρόθεσμες επιβεβαιωμένες εγγραφές, οι οποίες δεν θα γίνονται αποδεκτές.

Στη συνέχεια, η Διεύθυνση του σχολείου θα πρέπει να συμπληρώσει το συγκεντρωτικό έντυπο **ΠΟΔ5** (Επιβεβαιωμένες εγγραφές παιδιών, για τα Δημοτικά Σχολεία) ή **ΠΟΝ5** (Επιβεβαιωμένες εγγραφές παιδιών, για τα Νηπιαγωγεία), και να το αποστείλει με τηλεμοιότυπο (22512783) στο Γραφείο Ολοήμερων Σχολείων, μέχρι την Παρασκευή, 07 Απριλίου 2017.

ΒΗΜΑ 3: 5-12 Μαΐου. Σημειώνεται ότι η στελέχωση των Προαιρετικών Ολοήμερων Σχολείων για τη σχολική χρονιά 2017-2018 θα γίνει βάσει των επιβεβαιωμένων εγγραφών του Απριλίου, που θα δηλωθούν στα έντυπα ΠΟΔ5 ή ΠΟΝ5 αντίστοιχα. Ο Σύνδεσμος Γονέων θα πρέπει να ενημερώσει τους γονείς/κηδεμόνες για τον/τους τρόπο/τρόπους σίτισης των παιδιών που θα εφαρμοστεί/ούν στο Π.Ο.Σ. τους, καθώς και το κόστος, μέχρι τις 5 Μαΐου 2017. Σε περίπτωση που, μετά την ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων για την επιλογή του/των τρόπου/ων σίτισης υπάρξουν αποχωρήσεις παιδιών από το Π.Ο.Σ., θα πρέπει ο Σύνδεσμος Γονέων να ενημερώσει τη Διεύθυνση του Σχολείου, η οποία, αφού το επιβεβαιώσει με τους επηρεαζόμενους γονείς και νοουμένου ότι διαφοροποιείται ο αριθμός των παιδιών σε σχέση με τον αριθμό που στάλθηκε τον Απρίλιο, **ΜΟΝΟ ΤΟΤΕ** θα αποστείλει αναθεωρημένο το έντυπο ΠΟΔ5 ή ΠΟΝ5 αντίστοιχα, μέχρι τις 12 Μαΐου 2017, στο Γραφείο Ολοήμερων Σχολείων, μέσω τηλεμοιότυπου (22512783).

Κατά τη διάρκεια λειτουργίας του Προαιρετικού Ολοήμερου Σχολείου (Οκτώβριος 2017-Μάιος 2018), νέες εγγραφές παιδιών στο Π.Ο.Σ. θα γίνονται αποδεκτές, μόνο εάν υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις, σύμφωνα με τη στελέχωση του Μαΐου (χωρίς να διαφοροποιηθεί ο αριθμός ομάδων – αριθμός εβδομαδιαίων περιόδων).

Παρακαλώ, όπως αντίγραφο της πιο πάνω εγκυκλίου δοθεί στην οικεία Σχολική Εφορεία και στον 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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1

(ετοιμάστηκε από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου)

ΜΕΡΟΣ Α: Μερίδα Φαγητού

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Χοιρινό με ντομάτα και μπιζέλι - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Ψάρι στη σχάρα με καρότα βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - $\frac{1}{2}$ ποτ. ρύζι βραστό - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί	- Κοτόπουλο σουβλάκι σε ξυλάκι - Λαχανικά βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 1 ποτ. κριθαράκι με ντομάτα - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Όσπρια βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 2 φέτες ολοσίταρο ψωμί ή 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί και 100 γρ. πατάτα - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Κοτόπουλο με ντομάτα και κολοκάσι - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Μπιφτέκια χοιρινά και πουργούρι - Λαχανικά βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Κοτόπουλο στη σχάρα με πατάτα πουρέ - Λαχανικά βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Όσπρια - Λαχανικά βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Γεμιστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Στην κατσαρόλα: φασολάκι με καρότα, πατάτα και κοτόπουλο μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Μακαρόνια βραστά με τρίμμα και κιμά μαγειρεμένο μόνο με ντομάτα - Σάλτσα λαχανικών** (βλ. συνταγή)	- Όσπρια βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - Τόνο νερού με μαϊντανό/κρεμμύδι - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Κοτολέτα/βοδινό στη σχάρα - Πιλάφι με ρύζι και mixed vegetables - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Στην κατσαρόλα ή στο φούρνο: σπανάχι με καρότα, κρεμμύδι, πατάτα και ψάρι μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο* - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί	- 1 φλ. ραβιόλες με τρίμμα - Κοτόπουλο βραστό - Σαλάτα με ελαιόλαδο	- Φακές με ρύζι - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά - 5 ελιές ή <u>ΚΡΥΟ ΠΙΑΤΟ</u> - Σαλάτα με ελαιόλαδο - Πατάτα βραστή - Αυγό βραστό - 1 φέτα τυρί - 5 ελιές - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί

ΜΕΡΟΣ Β: Σάντουιτς

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)

Σημειώσεις:

* 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)

Οδηγίες:

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, μπτάμια, 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:
 $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι για ηλικία 3-5 χρονών
 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι για ηλικία 6-8 χρονών
 $\frac{3}{4}$ 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 πρώην Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας κ. Μ. Φυλακτού)

ΜΕΡΟΣ Α: Μερίδα Φαγητού

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

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

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

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

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

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

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

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

ΜΕΡΟΣ Β: Σάντουιτς

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)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ

(ετοιμάστηκε από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου)

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΤΕΤΑΡΤΗ
- Μπιζέλι στην κατσαρόλα με πατάτα, καρότο, μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο - Σαλάτα με ελαιόλαδο και φέτα - 150γρ. γιαούρτι - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΤΕΤΑΡΤΗ
- Fish fingers σχάρας/ψάρι σχάρας - Μπρόκολο/ κουνουπίδι βραστό - Πατάτα πουρέ - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΤΕΤΑΡΤΗ
- 1φ γιουβέτσι (βλ. συνταγή, σελ.13) - Σαλάτα με ελαιόλαδο - Πατάτες βραστές ή 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΤΕΤΑΡΤΗ
- Ρολό χωρίς πάνα στο φούρνο - Σαλάτα με ελαιόλαδο - Πουργούρι - 150γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά

Σημειώσεις:

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

**** Σάλτσα Λαχανικών** (4 Μερίδες):
1φλ. 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)

Οδηγίες:

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 – 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 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 1/2 - 1φ σε όλες τις ηλικίες)
1/2 φλιτζάνι μπιζέλι + 45γρ πατάτα για ηλικία 3-5 χρονών
1/2 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

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. Τοποθετήστε τον κιμά σε ξέβαθο τηγάνι με καπάκι. Προσθέστε τα μανιταράκια, το σέλινο, το κρεμμύδι και τμηματικά το 1 φ. Χυμό ντομάτας. Καλύψτε 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 ανακατέψτε 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 μερίδα	Θερμίδες	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Κορεσμένο Λίπος	Χοληστερόλη	Φυτικές Ίνες	Νάτριο
	244.5kcal	24.9g	25.4g	4.8g	g	56.3mg	8g	mg

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

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.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟΥ

- 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

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

- 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.