

Εγκύκλιος του υπουργείου Υγείας σχετικά με τη Σίτιση μαθητών σε ολοήμερα Νηπιαγωγεία και Δημοτικά, διαβίβασε το υπουργείο Παιδείας προς όλες τις σχολικές μονάδες, η οποία προβλέπει τα εξής:

Η τήρηση των κανόνων υγιεινής στο χώρο του σχολείου κατά την σίτιση, ώστε να διασφαλίζεται η υγιεινή των γευμάτων είναι απαραίτητη προκειμένου να προλαμβάνονται τα τροφιμογενή νοσήματα.

Σύμφωνα με τις σχετικές (3) εγκυκλίους του Υπουργείου Παιδείας αναφορικά με τη λειτουργία των Δημοτικών σχολείων και των Νηπιαγωγείων κατά το τρέχον έτος, το γεύμα των μαθητών/τριών που φοιτούν στο Ολοήμερο Πρόγραμμα παρασκευάζεται στο σπίτι με ευθύνη των γονέων/κηδεμόνων τους, ενώ οι εκπαιδευτικοί που αναλαμβάνουν τη διδακτική ώρα της Διατροφικής Αγωγής, βοηθούν και καθοδηγούν τους/τις μαθητές/τριες, ώστε να αποκτήσουν τις απαραίτητες

δεξιότητες που αφορούν στη διαδικασία του γεύματος προκειμένου να εξυπηρετούνται αυτόνομα. Η δε σίτιση των μαθητών γίνεται σύμφωνα με τους υγειονομικούς όρους και τις συστάσεις που ορίζονται από την Εθνική Επιτροπή Δημόσιας Υγείας έναντι του κορωνοϊού COVID-19 και τον ΕΟΔΥ. Σύμφωνα με αυτές (σχετικό 4 και άρθρο 5 της σχετικής 1 ΚΥΑ) οι βασικές συστάσεις αφορούν:

- Αποφυγή ανάμιξης και αλληλεπίδρασης μαθητών διαφορετικών τμημάτων κατά τη σίτιση (π.χ. χρήση τραπεζαρίας, εάν υπάρχει, ή χρήση άλλου χώρου – π.χ. αίθουσες διδασκαλίας, προαύλιο - τηρώντας την ενδεδειγμένη απόσταση, με επαρκή αερισμό κ.λπ..)
- Χρήση σκευών μιας χρήσης, αν είναι εφικτό, ή αυστηρά ατομικών σκευών.
- Ενημέρωση των μαθητών να μην μοιράζονται μεταξύ τους φαγητό/ή και νερό.
- Χρήση μάσκας κατά την ετοιμασία ή/και επιμέλεια φαγητού.
- Τήρηση απαραίτητων αποστάσεων κατά την αναμονή (π.χ. κατά την προετοιμασία και το ζέσταμα του φαγητού).

- Χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος χεριών κατά την προετοιμασία και πριν τη λήψη του γεύματος (συστήνεται η τοποθέτηση αντλίας στο χώρο όπου οι μαθητές διατηρούν και ζεσταίνουν το γεύμα τους).

Η χρήση μάσκας και αλκοολούχου αντισηπτικού καθώς και η τήρηση των αποστάσεων αφορά τόσο τους μαθητές όσο και τους εκπαιδευτικούς που βοηθούν και καθοδηγούν τους/τις μαθητές/τριες, ώστε να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες που αφορούν στη διαδικασία του γεύματος. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί που βοηθούν τους μαθητές με τη διατήρηση υπό ψύξη του γεύματος (τοποθέτηση στο ψυγείο) και την αναθέρμανση του φαγητού συστήνεται να φορούν εκτός από μάσκα και γάντια μιας χρήσεως, όπως ορίζεται και για το προσωπικό των κυλικείων και χώρων εστίασης του σχολείου (σχετ. 2) .

Παράλληλα, επισημαίνεται η σημασία της τήρησης των κανόνων υγιεινής που αφορούν τη μεταφορά, διατήρηση και την αναθέρμανση των τροφίμων που φέρνουν οι μαθητές από το σπίτι τους ώστε να εξασφαλίζεται η ασφαλής κατανάλωση τους από τους μαθητές. Σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα (σχετικό 5) θα πρέπει να τηρούνται τα κάτωθι:

- Τα μαγειρεμένα γεύματα, εφόσον δεν καταναλώνονται άμεσα ή δεν μεταφέρονται εντός δύο ή τριών ωρών μετά το τέλος του μαγειρέματος στο σχολείο, πρέπει να διατηρούνται υπό ψύξη σε θερμοκρασία μικρότερη ή ίση των 5 °C.
- Τα μαγειρεμένα γεύματα και ιδιαίτερα εκείνα που περιέχουν ευπαθή και ευαλλοίωτα συστατικά, πρέπει να τοποθετούνται άμεσα σε ψυγείο μετά τη μεταφορά τους στο σχολείο και να διατηρούνται σε θερμοκρασία ίση ή μικρότερη των 5 °C μέχρι την ώρα που θα καταναλωθούν. Εξαίρεση αποτελεί η διατήρηση γευμάτων σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60 °C, εφόσον υπάρχει τέτοια δυνατότητα με κατάλληλο εξοπλισμό (μπεν μαρί), αν αυτά έχουν μεταφερθεί εν θερμώ.
- **Δεν διατηρούμε ποτέ τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, ούτε το χειμώνα ούτε το καλοκαίρι.** Οι θερμοκρασίες του εύρους από 5 έως 60 °C επιτρέπουν τον πολλαπλασιασμό παθογόνων μικροοργανισμών που ενδέχεται να έχουν επιβιώσει του μαγειρέματος ή έχουν

Παράλληλα, επισημαίνεται η σημασία της τήρησης των κανόνων υγιεινής που αφορούν τη μεταφορά, διατήρηση και την αναθέρμανση των τροφίμων που φέρνουν οι μαθητές από το σπίτι τους ώστε να εξασφαλίζεται η ασφαλής κατανάλωση τους από τους μαθητές. Σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα (σχετικό 5) θα πρέπει να τηρούνται τα κάτωθι:

- Τα μαγειρεμένα γεύματα, εφόσον δεν καταναλώνονται άμεσα ή δεν μεταφέρονται εντός δύο ή τριών ωρών μετά το τέλος του μαγειρέματος στο σχολείο, πρέπει να διατηρούνται υπό ψύξη σε θερμοκρασία μικρότερη ή ίση των 5 °C.
- Τα μαγειρεμένα γεύματα και ιδιαίτερα εκείνα που περιέχουν ευπαθή και ευαλλοίωτα συστατικά, πρέπει να τοποθετούνται άμεσα σε ψυγείο μετά τη μεταφορά τους στο σχολείο και να διατηρούνται σε θερμοκρασία ίση ή μικρότερη των 5 °C μέχρι την ώρα που θα καταναλωθούν. Εξαίρεση αποτελεί η διατήρηση γευμάτων σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60 °C, εφόσον υπάρχει τέτοια δυνατότητα με κατάλληλο εξοπλισμό (μπεν μαρί), αν αυτά έχουν μεταφερθεί εν θερμώ.
- **Δεν διατηρούμε ποτέ τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, ούτε το χειμώνα ούτε το καλοκαίρι.** Οι θερμοκρασίες του εύρους από 5 έως 60 °C επιτρέπουν τον πολλαπλασιασμό παθογόνων μικροοργανισμών που ενδέχεται να έχουν επιβιώσει του μαγειρέματος ή έχουν επιμολύνει το τρόφιμο. Επομένως, το γεύμα δεν πρέπει να διατηρείται σε αυτό το εύρος θερμοκρασίας για περισσότερο από 4 ώρες.
- Η αναθέρμανση του γεύματος πρέπει να γίνεται άμεσα πριν την κατανάλωση του σε θερμοκρασία τουλάχιστον 75 °C

Τέλος, τονίζεται ότι, το σχολείο πρέπει να αποτελεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, που να προάγει τις ορθές διατροφικές επιλογές των μαθητών και να λειτουργεί ως εκπαιδευτικό μέσο πρακτικής εφαρμογής των αρχών υγιεινής διατροφής, προστατεύοντας κατ' αυτό τον τρόπο την υγεία των παιδιών. Ο περιορισμός της έκθεσης των παιδιών σε λιγότερο υγιεινές επιλογές και η αυξημένη διαθεσιμότητα υγιεινών γευμάτων στο σχολείο μπορεί να βελτιώσει την υγεία και τις μαθησιακές δυνατότητες των παιδιών και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων νοσημάτων. Τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά θα πρέπει να ενημερώνονται και να ενθαρρύνονται ώστε να επιλέγουν να φέρνουν από το σπίτι τους για το μεσημεριανό τους γεύμα, τρόφιμα υγιεινά και φρεσκομαγειρεμένα αποφεύγοντας την συστηματική κατανάλωση πρόχειρου γεύματος τύπου fast-food (π.χ. σάντουιτς, πίτσα, επεξεργασμένα τρόφιμα, αναψυκτικά κ.α.).

Ενδεικτικά, ως υγιεινές επιλογές για το γεύμα των παιδιών στο ολοήμερο σχολείο προτείνονται:

- Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου και σαλάτα
- Ζυμαρικά με τριμμένο τυρί και σαλάτα
- Κοτόπουλο φιλέτο με πένες και σαλάτα
- Αρακάς ή φασολάκια με πατάτες και τυρί
- Όσπρια (όπως φασόλια γίγαντες, ρεβύθια ή φακές) και τυρί
- Ψάρι φιλέτο ψητό στον φούρνο με πατάτες φούρνου και σαλάτα εποχής
- Σπιτική πίτα (π.χ. σπανακόπιτα, τυρόπιτα) και σαλάτα εποχής
- Βραστό αυγό ή ομελέτα με φρέσκα λαχανικά και ψωμί

Παράλληλα, συστήνεται τα σχολεία να αναρτήσουν την αφίσα του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους που περιλαμβάνει τον «Δεκάλογο της Υγιεινής Διατροφής», καθώς και την αφίσα με τίτλο «Το υγιεινό μου κολατσιό» προς ενημέρωση των μαθητών.

Οι αφίσες βρίσκονται διαθέσιμες στο <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/7782-diatrofh>