

Τα οφέλη του προγράμματος

Το πρόγραμμα των Σχολικών Γευμάτων έχει μεγάλη αξία και σημαντικά οφέλη, ορισμένα εκ των οποίων είναι τα εξής:

1. Διατροφική Διαπαιδαγώγηση πάνω στο Μεσογειακό Πρότυπο Διατροφής. Εκμάθηση των παιδιών στην Υγιεινή και Ισορροπημένη Διατροφή και μείωση της παιδικής παχυσαρκίας.
2. Ενίσχυση των οικονομικά αδύνατων οικογενειών και αντιμετώπιση του παιδικού υποσιτισμού.
3. Ειδικά για τους οικονομικά αδύνατους μαθητές, η καθημερινή παροχή ενός πλήρους υγιεινού γεύματος οδηγεί επιπλέον και στην ενίσχυση της αποδοτικότητας τους στο σχολείο.
4. Η καθημερινή παροχή ίδιου φαγητού σε όλους τους μαθητές ενισχύει το αίσθημα ισότητας μεταξύ των παιδιών και μειώνει τις κοινωνικές ανισότητες και τον κοινωνικό αποκλεισμό. Με τη σειρά της, η κοινωνική ισότητα οδηγεί μακροπρόθεσμα σε καλύτερη κοινωνικοποίηση των παιδιών και στην ομαλή ψυχοσωματική τους ανάπτυξη.
5. Ενίσχυση εργαζόμενων γονέων, καθώς αυτοί “απαλλάσσονται” από την καθημερινή τους έννοια της μεσημβρινής σίτισης των παιδιών τους. Το όφελος των γονέων δεν είναι μόνο οικονομικό αλλά είναι και πρακτικό, καθώς διευκολύνονται οι γονείς χρονικά και πρακτικά στο θέμα του καθημερινού μαγειρέματος για το μεσημεριανό των παιδιών τους

Υγιεινή και Ισορροπημένη Διατροφή

1. Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για όλους και σε όλα τα στάδια της ζωής. Ο ρόλος της υγιεινής διατροφής, ωστόσο, είναι σημαντικότερος στα πρώτα χρόνια της ζωής, καθώς επιδρά καθοριστικά στη σωματική και νοητική ανάπτυξη και εξέλιξη του ατόμου. Η εξασφάλιση υγιεινής, επαρκούς και ασφαλούς διατροφής στα πρώτα αυτά χρόνια προσφέρει τη δυνατότητα να πετύχουμε το μέγιστο του σωματικού και νοητικού δυναμικού μας.

2. Η παιδική ηλικία αποτελεί την καταλληλότερη περίοδο για τη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, καθώς ο τρόπος ζωής, διατροφής και συμπεριφοράς εδραιώνονται κατά το διάστημα αυτό και συχνά παραμένουν σταθερά σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο ρόλος της οικογένειας, του σχολείου, του φιλικού και κοινωνικού περιβάλλοντος είναι πολύ σημαντικός για τη διαμόρφωση αυτών των υγιεινών συνηθειών.

3. Η Ελληνική Παραδοσιακή Διατροφή, συνδυάζοντας την κατανάλωση πλούσιων σε θρεπτική αξία ελληνικών προϊόντων, στις ιδανικές συχνότητες και αναλογίες, έχει βρεθεί ότι επιδρά ευεργετικά στην υγεία. Πρόσφατα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή (Μεσογειακό Πρότυπο Διατροφής), εκδοχή της οποίας αποτελεί και η ελληνική, ανακηρύχθηκε από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως «Άυλο Πολιτιστικό Αγαθό της Ανθρωπότητας»

Πρόγραμμα Διατροφής

Το μενού των Σχολικών Γευμάτων ακολουθεί μηνιαίο πρόγραμμα διατροφής τεσσάρων εβδομάδων. Το μηνιαίο πρόγραμμα διατροφής των Σχολικών Γευμάτων έχει σχεδιαστεί με βάση το Μεσογειακό Πρότυπο Διατροφής, σύμφωνα με το οποίο ακολουθείται εβδομαδιαία το εξής πλάνο:

Δευτέρα: Λευκό κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα ή κιμάς τους)

Τρίτη: Ψάρι / Θαλασσινά


Τετάρτη: Όσπρια ☒

Πέμπτη: Κόκκινο κρέας (μοσχάρι ή κιμάς του)

Παρασκευή: Λαδερά / Χορταρικά / Λαχανικά

☒ Το πρόγραμμα στοχεύει στην προαγωγή της Ελληνικής Παραδοσιακής Διατροφής με σκοπό τη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Πρόγραμμα Διατροφής (πληροφορίες)

Το πρόγραμμα διατροφής (μενού) καθορίζεται από τον Οργανισμό Προνοιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΟΠΕΚΑ), ο οποίος είναι ο φορέας υλοποίησης του προγράμματος των Σχολικών Γευμάτων. 

Ο ΟΠΕΚΑ είναι ο υπεύθυνος φορέας για τυχόν τροποποιήσεις του μενού, καθώς και για τον ορισμό της εβδομάδας του μηνιαίου προγράμματος διατροφής που τρέχει κάθε φορά.

Με στόχο την εξασφάλιση της ποικιλίας του προγράμματος σίτισης και την αποφυγή της μονοτονίας λόγω της επαναληψιμότητας ορισμένων συνοδευτικών, έχουμε κάθε εβδομάδα 3 φορές σαλάτα και 2 φορές φρούτο. Το βραστό αυγό προσφέρεται είτε μέσα στη σαλάτα, είτε μεμονωμένα με το κέλυφος του.

Σημειώνεται ότι το ψωμί προσφέρεται μόνο τις ημέρες που προβλέπεται από το μενού, ενώ επίσης τονίζεται ότι είναι αποκλειστικά ολικής άλεσης. Τα γεύματα που παραδίδονται στο σχολείο σας από την εταιρεία μας είναι φρέσκα φαγητά ημέρας.


Το φαγητό μαγειρεύεται, μεριδοποιείται και συσκευάζεται αεροστεγώς την ίδια ημέρα, ακολουθώντας όλες τις διαδικασίες ασφάλειας και ποιότητας παραγωγής γευμάτων και εφαρμόζοντας όλα τα μέτρα για την υγιεινή και την ασφάλεια των τροφίμων. Υπεύθυνη εταιρεία είναι οι ΑΦΟΥ ΜΠΟΥΝΤΡΗ «Το Βυζάντιο», Α.Ε με έδρα στον Άλιμο (Λ. Αλίμου 64)

Πρώτες Ύλες

Τα τρόφιμα και γενικά οι πρώτες ύλες από τις οποίες παρασκευάζονται τα γεύματα και τα συνοδευτικά τους είναι Α΄ ποιότητας και πληρούν τους όρους του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών καθώς και τις ισχύουσες υγειονομικές, αγορανομικές και αστυκτηνιατρικές διατάξεις. Τονίζεται πως τόσο οι πρώτες ύλες όσο και το τελικό προϊόν δεν περιέχουν χημικά πρόσθετα τροφίμων (γαλακτοματοποιητές, σταθεροποιητές, χρωστικές κ.λ.π. (E)).

Οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή των γευμάτων προέρχονται από αναγνωρισμένες ελληνικές βιομηχανίες τροφίμων.

Αναφέρονται ενδεικτικά:

- Το **ρύζι** είναι Agrino ή Ζαλφα
- Τα **ζυμαρικά** είναι ΗΛΙΟΣ
- Τα **όσπρια** είναι Ζαλφα ή Agrino
- Τα **κρέατα και τα πουλερικά** είναι νωπά και τα προμηθευόμαστε καθημερινά από αναγνωρισμένες ελληνικές εταιρείες επεξεργασίας και εμπορίας κρεάτων (KriVek και Vittos Family)
- Τα **ψάρια** είναι πρόσφατης κατάψυξης και τα προμηθευόμαστε από αναγνωρισμένες ελληνικές εταιρείες εμπορίας θαλασσινών (Pescanova Hellas και ΑΤΛΑΝΤΙΚΟΣ) 
- Τα **λαχανικά και τα φρούτα** είναι φρέσκα και τα προμηθευόμαστε καθημερινά από την Κεντρική Λαχαναγορά Αθηνών (Ρέντη)
- Το **λάδι** που χρησιμοποιείται για την παρασκευή των φαγητών και στη σαλάτα είναι ελληνικό εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο (ΗΛΙΟΣ ΕΠΕ).