

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΔΗΓΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Το Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής – ΔΙΑΤΡΟΦΗ υλοποιείται από το Ινστιτούτο Prolapsis, από το 2012 και απευθύνεται σε μαθητές δημοσίων σχολείων που βρίσκονται σε κοινωνικο-οικονομικά ευπαθείς περιοχές όλης της χώρας, οι οποίες πλήττονται περισσότερο από την οικονομική κρίση. Το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ ωστόσο έχει διττό στόχο:

- α) να παρέχει σε όλους τους μαθητές των σχολείων που συμμετέχουν καθημερινά ένα δωρεάν, υγιεινό γεύμα, και
- β) να προωθεί την υγιεινή διατροφή τόσο των μαθητών όσο και των οικογενειών τους, με εκπαιδευτικές και ενημερωτικές δράσεις.

A. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ:

Κατά την έναρξη υλοποίησης του Προγράμματος, το Ινστιτούτο Prolapsis θα σας παραδώσει **φακέλους με ενημερωτικό υλικό για το σύνολο των μαθητών του σχολείου σας, οι οποίοι θα πρέπει να παραληφθούν** από τους γονείς των μαθητών το συντομότερο δυνατό. Ο κάθε φάκελος θα περιλαμβάνει: α) **ενημερωτική επιστολή** με αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με το Πρόγραμμα, β) **ερωτηματολόγια** σχετικά με τις ανάγκες σίτισης της οικογένειας και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Μετά τη διανομή τους, ο Υπεύθυνος Προγράμματος (Υ.Π.) **καλείται να συγκεντρώσει τα ερωτηματολόγια** που συμπληρώνουν οι γονείς από τους μαθητές και να τα παραδώσει στον Συντονιστή του Προγράμματος του σχολείου του.

- **Ενημέρωση εμπλεκομένων:** Με σκοπό την ομαλή υλοποίηση του Προγράμματος είναι επιθυμητή η ενημέρωση όλων των εμπλεκομένων στο σχολείο, δηλαδή τόσο των γονέων όσο των εκπαιδευτικών και των μαθητών. Για το σκοπό αυτό θα πρέπει να γίνει αναλυτική παρουσίαση των διαδικασιών του Προγράμματος προς τον Σύλλογο Διδασκόντων και το Σύλλογο Γονέων.
- Επίσης, είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθεί σύντομη ενημέρωση, από το διευθυντή, όλων των μαθητών για την έναρξη και τις διαδικασίες του Προγράμματος.

B. ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΑΣ:

Διαδικασίες παραλαβής, φύλαξης και συντήρησης των ατομικών γευμάτων

- **Παραλαβή ατομικών γευμάτων:** Τα είδη του γεύματος θα παρέχονται από εγκεκριμένους προμηθευτές για το σύνολο των μαθητών του σχολείου. Το κάθε γεύμα θα περιλαμβάνει τρόφιμα, ατομικά συσκευασμένα και έτοιμα για κατανάλωση από τον κάθε μαθητή. Οι παραδόσεις θα πραγματοποιούνται, από μεταφορική εταιρία, στο χρονικό διάστημα μεταξύ 7:00-9.30. Παρακαλώ να μεριμνήσετε για την παρουσία υπευθύνου παραλαβής τις ώρες αυτές, ώστε να ολοκληρώνεται η διαδικασία χωρίς καθυστερήσεις και να λαμβάνουν τα γεύματα όλα τα παιδιά πριν το 1^ο

διάλειμμα. Σημειώνεται ότι θα πραγματοποιούνται 3 παραλαβές την εβδομάδα. Συγκεκριμένα σε δύο από αυτές θα παραλαμβάνονται και τα γεύματα της επόμενης ημέρας. Είναι επίσης πολύ σημαντικό, κατά την παραλαβή των γευμάτων και τη διαχείρισή τους να τηρούνται όλα τα μέτρα προστασίας από τη μετάδοση του νέου κορονοϊού. Συγκεκριμένα, είναι απαραίτητο όσοι διαχειρίζονται τα γεύματα να φορούν προστατευτική μάσκα και γάντια μιας χρήσης.

- **Φύλαξη ατομικών γευμάτων:** Τα ατομικά γεύματα θα περιλαμβάνουν προϊόντα τροφίμων, τα οποία είναι ευπαθή ή περιέχουν επιμέρους συστατικά που είναι ιδιαιτέρως ευπαθή στις αλλοιώσεις εξαιτίας περιβαλλοντικών συνθηκών. Για το λόγο αυτό, μετά την παραλαβή τους όλα τα ατομικά γεύματα θα πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο, προκειμένου να εξασφαλίζεται η ασφαλής και σωστή φύλαξη και συντήρησή τους έως την κατανάλωσή τους από τους μαθητές (υπογραμμίζεται πως τα γεύματα δεν περιέχουν συντηρητικά). Τα ψυγεία θα πρέπει να είναι τοποθετημένα σε χώρο που να διασφαλίζει τη συνεχή επίβλεψη των γευμάτων και τη μη έκθεσή τους σε περιβαλλοντικές συνθήκες (ηλιακές ακτίνες, υψηλές θερμοκρασίες κλπ.) – π.χ. το ψυγείο δεν πρέπει να εκτίθεται στο φως του ήλιου. Η θερμοκρασία στα ψυγεία θα πρέπει να είναι εντός του εύρους 0-5°C (κοινές θερμοκρασίες ψύξης, πλησίον των 4°C). Η θερμοκρασία των ψυγείων θα πρέπει να ελέγχεται καθημερινά με κατάλληλο θερμόμετρο. Παρακαλούμε να ελέγχεται συχνά και από εσάς ώστε να διατηρούνται τα γεύματα υπό σωστές συνθήκες αποθήκευσης. Σύμφωνα με τη σχετική νομοθεσία, τα σχολικά κυλικεία όπως και όλοι οι χώροι εστίασης εντός των σχολείων, θα πρέπει, μεταξύ άλλων, να τηρούν αρχείο παρακολούθησης θερμοκρασιών σε όλα τα ψυγεία, τα οποία και θα πρέπει να συμπληρώνουν/ελέγχουν τακτικά σε καθημερινή βάση. Σε περίπτωση που παρατηρήσετε παραμονή των γευμάτων εκτός του ψυγείου, θα πρέπει να ενημερώσετε άμεσα το Ινστιτούτο. Τέλος τα ατομικά πακέτα γευμάτων που δεν καταναλώνονται θα πρέπει απαραίτητα να επανατοποθετούνται στο ψυγείο.
- **Ποιότητα και ασφάλεια γευμάτων:** Εάν παρατηρηθεί οποιοδήποτε πρόβλημα στην ποιότητα του γεύματος στο σχολείο σας, κρατήστε το εν λόγω γεύμα κατά το δυνατόν σφραγισμένο και επικοινωνήστε άμεσα με τον συντονιστή για να το παραλάβει συμπληρώνοντας το σχετικό έντυπο παραπόνων που θα σας σταλεί ώστε να υπάρχει έγγραφη ενημέρωση για το πρόβλημα που εντοπίστηκε και συνοδεύοντάς το με σχετικές φωτογραφίες που να παρουσιάζουν το πρόγραμμα. Επισημαίνεται πως το συμβάν διανομής γεύματος χαμηλής ποιότητας θα πρέπει να αναφέρεται αμέσως στον Συντονιστή ή στο Ινστιτούτο (και όχι τις επόμενες ημέρες), ώστε να μπορεί να γίνει πιο ακριβής εκτίμηση του περιστατικού. Παρόμοια, το ιδανικό θα είναι το γεύμα να παραδίδεται ολόκληρο/ακέραιο/προστατευμένο από εξωτερικούς παράγοντες. Αντιστοίχως, θα πρέπει να πραγματοποιείται αναφορά στο Ινστιτούτο, σε περίπτωση που οι εργαζόμενοι της μεταφορικής εταιρείας που παρέδωσε τα ατομικά γεύματα στο σχολείο δεν κάνουν χρήση προστατευτικής μάσκας και γαντιών μιας χρήσης, κατά την παράδοση αυτών.
- **Διαιτολόγιο:** Ενημέρωση σχετικά με το διαιτολόγιο θα λαμβάνετε μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος σε εβδομαδιαία βάση στο email του σχολείου, προκειμένου να αναρτάται σε πίνακα ανακοινώσεων ή έξω από το κυλικείο όπου αυτό υπάρχει, ώστε να ενημερώνονται οι γονείς, οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί.

- Κάθε μαθητής δικαιούται να λαμβάνει καθημερινά ένα υγιεινό ατομικό γεύμα το οποίο θα περιλαμβάνει:
 - 1) αρτοσκεύασμα ολικής άλεσης (διαφορετικό για κάθε ημέρα της εβδομάδας), όπως: σάντουιτς με αυγό, κοτόπουλο ή τυρί και λαχανικά, πίτα λαχανικών (π.χ. σπανακοτυρόπιτα, πρασόπιτα) ή άλλο αρτοσκεύασμα (π.χ. μουστοκούλουρο, σταφιδόψωμο, κέικ καρότο)
 - 2) γάλα λευκό ή γιαούρτι λευκό, 3-4 φορές την εβδομάδα, και
 - 3) φρέσκο φρούτο εποχής, καθημερινά.
- Εάν κάποιος γονέας δεν θέλει το παιδί του να συμμετέχει στο Πρόγραμμα, όπως αναφέρει και η ενημερωτική επιστολή προς τους γονείς, θα ενημερώσει τον Διευθυντή ή Υπεύθυνο Προγράμματος στο σχολείο. Κατόπιν ο Υπεύθυνος του Προγράμματος θα πρέπει να προχωρήσει σε έγγραφη ενημέρωση του Ινστιτούτου (με αριθμό πρωτοκόλλου και σφραγίδα του σχολείου) προκειμένου να υπάρξει αναπροσαρμογή του αριθμού των γευμάτων.
- Εάν κάποιο παιδί έχει αλλεργία ή αντιμετωπίζει οποιοδήποτε άλλο θέμα υγείας που να σχετίζεται με αυτά τα τρόφιμα, θα ζητηθεί από τους γονείς να ενημερώσουν τον Υ.Π. ή το Ινστιτούτο Prolepsis στον αριθμό 210-6255700. Ο Υ.Π. θα πρέπει να ενημερώσει άμεσα το Ινστιτούτο για οποιαδήποτε τέτοια αναφορά.

Διανομή ατομικών γευμάτων στους μαθητές:

- Τα ατομικά γεύματα θα πρέπει να διανέμονται στους μαθητές το νωρίτερο δυνατό μέσα στην ημέρα (κατά προτίμηση στο πρώτο διάλειμμα). Όπως επισημαίνεται στις οδηγίες επί των γευμάτων, η κατανάλωσή τους θα πρέπει να γίνεται εντός το πολύ 2 ωρών μετά την έξοδό τους από το ψυγείο.
- Τα γεύματα που περιλαμβάνονται στα ατομικά γεύματα προορίζονται για κατανάλωση αποκλειστικά από τους μαθητές.
- Η διανομή των ατομικών γευμάτων θα πρέπει να γίνεται με τάξη ώστε να εξασφαλίζεται η διάθεσή τους σε όλους τους μαθητές καθώς και η καταγραφή τυχόν περισσευμάτων, καθημερινά. Για τη προστασία όλων των μαθητών και των εκπαιδευτικών από τη μετάδοση του κορωνοϊού, είναι εξαιρετικά σημαντικό να αποφεύγεται οποιοσδήποτε συγχρωτισμός κατά τη διανομή των γευμάτων στα παιδιά. Ακόμα, είναι εξαιρετικά σημαντική η χρήση προστατευτικής μάσκας και γαντιών μιας χρήσης κατά τη διανομή αυτών.
- Προτείνεται ακόμα μετά το άνοιγμα των γευμάτων και πριν την κατανάλωσή τους, που να υπενθυμίζεται στα παιδιά η σημασία του να πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι και νερό ή και να χρησιμοποιήσουν αντισηπτικό.

Διαχείριση περισσευμάτων:

- Σκοπός του Προγράμματος είναι η προσφορά ενός καθημερινού, δωρεάν, υγιεινού γεύματος σε μαθητές που το έχουν ανάγκη. Κάθε γεύμα που περισσεύει σε κάποιο σχολείο είναι ένα γεύμα που θα μπορούσε να διατεθεί σε επιπλέον μαθητές. Παρακαλούμε για την ορθή καταγραφή των **φοιτούντων** μαθητών στο σχολείο σας, ώστε ο αριθμός των περισσευμάτων να περιορίζεται στις καθημερινές απουσίες των μαθητών. Τυχόν αλλαγή του αριθμού μαθητών κατά τη διάρκεια του έτους προϋποθέτει έγγραφη ενημέρωση του Ινστιτούτου (με αριθμό πρωτοκόλλου και σφραγίδα του σχολείου) προκειμένου να υπάρξει αναπροσαρμογή του αριθμού των γευμάτων.
- Μετά την ολοκλήρωση της διανομής των ατομικών γευμάτων ο υπεύθυνος προγράμματος θα πρέπει να μεριμνά για τη διάθεση των περισσευόμενων γευμάτων σε μαθητές που έχουν ιδιαίτερη ανάγκη και οι οικογένειες τους βρίσκονται σε δύσκολη οικονομική κατάσταση.

Περίπτωση lockdown κάποιου τμήματος ή και του αντίστοιχου σχολείου

- Κατόπιν γνωστοποίησης στο Ινστιτούτο προβλεπόμενου lockdown κάποιου τμήματος ή και ολόκληρου του σχολείου, θα διακόπτεται η παροχή ατομικών γευμάτων.
- Αντ' αυτού 1 φορά ανά 15 ημέρες θα φτάνει στο χώρο του σχολείου πακέτο με είδη που θα καλύπτουν τις βασικές ανάγκες του κάθε παιδιού σε δεκατιανό, για διάστημα 15 ημερών. Το πακέτο αυτό θα το παραλαμβάνουν οι γονείς από το χώρο του σχολείου.
- Τα προϊόντα του εβδομαδιαίου πακέτου δεν θα είναι ευαλλοίωτα και επομένως δεν θα απαιτείται φύλαξη του πακέτου εντός ψυγείου, με την προϋπόθεση ότι η παραλαβή από τους γονείς θα πραγματοποιείται εντός διαστήματος δύο (2) ημερών. Ωστόσο το πακέτο αυτό θα περιλαμβάνει είδη, κάποια εκ των οποίων είναι ευαίσθητα, όπως ωμά αυγά και λαχανικά. Επομένως, προσοχή θα πρέπει να δοθεί, κατά τη διαχείριση των πακέτων, ώστε τα τρόφιμα να μην χτυπηθούν. Συγχρόνως, θα πρέπει να φυλάσσονται σε δροσερό μέρος, μακριά από πηγές θερμότητας (π.χ. καλοριφέρ) και την άμεση έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.
- Σε περίπτωση lockdown κάποιου τμήματος ή του σχολείου, θα σταλούν από το Ινστιτούτο αναλυτικές πληροφορίες για το περιεχόμενο των πακέτων και τους τρόπους διαχείρισης αυτού, τόσο στους διευθυντές των σχολείων όσο και στους γονείς.

Επικοινωνία με το φορέα Υλοποίησης:

- Για το σχολείο σας θα ορισθεί ένας υπεύθυνος συντονιστής από το Ινστιτούτο, οποίος και θα είναι ο υπεύθυνος επικοινωνίας με το σχολείο καθ' όλη τη διάρκεια υλοποίησης του Προγράμματος.
- Παρακαλούμε να μας ενημερώνετε **έγκαιρα (3-5 ημέρες πριν)** για οποιαδήποτε αλλαγή στη λειτουργία του σχολείου (σχολείο κλειστό, εκδρομή, γιορτή, απουσία μεγάλου αριθμού μαθητών κλπ.), ώστε να προσαρμόζεται αντίστοιχα και η παραγωγή των γευμάτων. Ο υπεύθυνος συντονιστής θα είναι σε εβδομαδιαία επικοινωνία μαζί σας για να λαμβάνει αυτή την ενημέρωση.
- Κατά τη διάρκεια του έτους ο συντονιστής του σχολείου σας θα επισκέπτεται το σχολείο συστηματικά. Παρακαλούμε να συνεργαστείτε μαζί του καθώς έτσι τον βοηθάτε στον εντοπισμό τυχόν δυσλειτουργιών, αλλά και στην ανάληψη διορθωτικών ενεργειών.
- Σε τακτική βάση θα πραγματοποιείται και τηλεφωνική επικοινωνία με σκοπό την ενημέρωση για την υλοποίηση του Προγράμματος. Παρακαλούμε αφιερώστε λίγα λεπτά για την ενημέρωση του συντονιστή σας με τις παρατηρήσεις σας σχετικά με το Πρόγραμμα.
- Επισημαίνεται πως η επικοινωνία για οποιοδήποτε ζήτημα προκύψει θα πρέπει να γίνεται με το Ινστιτούτο και το συντονιστή του Προγράμματος στο σχολείο σας και όχι με τους προμηθευτές ή τρίτους συνεργάτες.

Αξιολόγηση του Προγράμματος

- Όπως αναφέρθηκε παραπάνω κατά την έναρξη του Προγράμματος διανέμεται ερωτηματολόγιο στους γονείς των μαθητών. Ανάλογη ενέργεια θα πραγματοποιηθεί και κατά τη λήξη του Προγράμματος με σκοπό την αξιολόγησή του. Η βοήθειά σας στη διανομή και συγκέντρωση των ερωτηματολογίων για τη βελτίωση του Προγράμματος είναι πολύτιμη.