

ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ ΥΛΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ



Επιμέλεια:

Περιφερειακή Διεύθυνση Κρήτης

Διεύθυνση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών

ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1. ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ**
- 2. ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**
- 3. ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ**
- 4. ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΕΥΠΑΘΗ – ΕΥΑΛΟΙΩΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ**
- 5. ΕΝΟΤΗΤΑ 4. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**
- 6. ΕΝΟΤΗΤΑ 5. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ**
- 7. ΕΝΟΤΗΤΑ 6. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ**

ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΣΚΟΠΟΣ:

Ο σκοπός του εργαστηρίου είναι να δώσει στους μαθητές χρήσιμες συμβουλές γύρω από την διατροφή και την λειτουργία του σχολικού κυλικείου και κατά προέκταση της ασφάλειας των τροφίμων γενικότερα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

Το εργαστήριο είναι χωρισμένο σε 6 θεματικές ενότητες και κάθε μία από αυτές έχει υλικό που απευθύνεται στον εκπαιδευτή και υλικό που απευθύνεται στους μαθητές.

Το σκεπτικό είναι μέσω του φωτογραφικού υλικού που δίδεται στους μαθητές, των αρχικών ερωτήσεων που περιέχουν και τις καθοδήγησης του εκπαιδευτή, να αναπτυχθεί ένας δημιουργικός διάλογος και συζήτηση των μαθητών γύρω από τα ζητήματα που πραγματεύεται η κάθε ενότητα.

Στο τέλος και των 6 ενότητων, θα ακολουθήσει επίσκεψη και συζήτηση με επιθεωρητές του ΕΦΕΤ και στο τέλος η μαθητική ομάδα καλείται να συντάξει μια εργασία-παρουσίαση σχετικά με την λειτουργία του κυλικείου.

Η εργασία αυτή θα παρουσιαστεί προς το τέλος του σχολικού έτους σε ειδική εκδήλωση μαζί με τις παρουσιάσεις όλων των σχολείων που θα έχουν συμμετάσχει στο πρόγραμμα (με άλλα θέματα όπως «Ψωνίζοντας στο SuperMarket», «Χειρισμός των τροφίμων στο σπίτι», «τρώγοντας έξω» και προσκεκλημένους του γονείς και τους καθηγητές.

Στο τέλος της εκδήλωσης θα γίνει συζήτηση με εκπροσώπους του ΕΦΕΤ και παραβρισκόμενους, γύρω από την ασφάλεια των τροφίμων και την διατροφή.

Ο ΕΦΕΤ θα είναι πάντα στην διάθεση των εκπαιδευτών για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία χρειαστούν.

ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ ΤΑ ΕΙΔΗ ΠΟΥ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ

Σύμφωνα με την Υγειονομική Διάταξη ΥΑ ΦΥ1γ/Γ.Π./Οικ. 93828/2006 – ΦΕΚ 1183/Β'/31-08-2006 τα επιτρεπόμενα είδη είναι:

Σάντουιτς - τοστ τυποποιημένα.

Με ψωμί ολικής αλέσεως ή λευκό. Συνιστάται ολικής αλέσεως.

Με τυρί ή και γαλοπούλα.

Από τα λαχανικά επιτρέπεται η προσθήκη ντομάτας.

Χωρίς μαγιονέζα. Δε συνιστάται η προσθήκη βουτύρου ή μαργαρίνης. Αν προστεθεί μαργαρίνη τότε η περιεκτικότητα της σε trans λιπαρά δεν πρέπει να υπερβαίνει το 2% των ολικών λιπιδίων.

Απλά αρτοσκευάσματα. Όλα τα απλά αρτοσκευάσματα όπως: οι φρυγανιές, τα αρτίδια, τα φρατζολάκια, τα σησαμμένα κουλούρια, τα παξιμάδια, τα κριτσίνια, (αν περιέχονται λιπαρές ουσίες τα trans λιπαρά δεν πρέπει να υπερβαίνουν το 2% των ολικών λιπιδίων), σε ατομική συσκευασία (έως 50 g.).

Διάφορα αρτοσκευάσματα. Από την κατηγορία αυτή επιτρέπονται μόνο τα παρακάτω.

A. Σταφιδόψωμο, σε ατομική συσκευασία (έως 60 g.).

B. Μουστοκούλουρα, σε ατομική συσκευασία (έως 60 g.).

Γ. Μπισκότα απλά, χωρίς γέμιση, σε ατομική συσκευασία (έως 60 g.) με τις παρακάτω προδιαγραφές:

1. Η περιεκτικότητα τους σε trans λιπαρά να μην υπερβαίνει το 2% των ολικών λιπιδίων.

2. Ανά 100 γραμμάρια προϊόντος:

(α) η ζάχαρη να μην υπερβαίνει τα 10 g.,

(β) τα ολικά λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 10 g.,

(γ) τα κορεσμένα λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 5 g. και

(δ) το νάτριο να μην υπερβαίνει τα 0,5 g.

Δ. Τυρόπιτα - σπανακόπιτα, (βάρους έως 200 g.) Με τυρί φέτα ή κασέρι

Γιαούρτι « παντός τύπου», χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες. Συνιστάται γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά.

Φρέσκα φρούτα καλά πλυμένα και σε ατομική συσκευασία.

Ξηρά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα και σταφίδες) σε ατομική συσκευασία (έως 50 g.).

Γάλα χαμηλό σε λιπαρά, γάλα πλήρες και γάλα με κακάο χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες, σε ατομική συσκευασία (έως 250 ml για το γάλα με κακάο, έως 330 ml για το σκέτο γάλα στα δημοτικά σχολεία και έως 500ml για το σκέτο γάλα στα γυμνάσια- λύκεια).

Συνιστάται γάλα χαμηλό σε λιπαρά

Ρυζόγαλο απλό, κρέμα απλή (χωρίς την προσθήκη άλλων συστατικών και έως 150 ml).

Φυσικοί χυμοί φρούτων , χωρίς πρόσθετη ζάχαρη, σε ατομική συσκευασία (έως 330 ml).

Ξηροί καρποί, ανάλατοι, σε ατομική συσκευασία (έως 50 g.). [όχι στα δημοτικά σχολεία]

Μέλι, σε ατομική συσκευασία. [όχι στα δημοτικά σχολεία]

Χαλβάς και παστέλι (παντός τύπου), σε ατομική συσκευασία (έως 50 g.) [όχι στα δημοτικά σχολεία]

Σοκολάτα υγείας και γάλακτος, χωρίς γέμιση, σε μικρή συσκευασία (έως 30 g.). [όχι στα δημοτικά σχολεία]

Εμφιαλωμένο νερό, του 0,5 λίτρου.

Καφές και αφεψήματα μόνο για το προσωπικό

ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΛΛΑ;

Ο παραπάνω κατάλογος προϊόντων έχει συνταχθεί (και ενημερώνεται όποτε χρειαστεί) από επιστημονική επιτροπή του Υπουργείου υγείας με δύο κυρίως κριτήρια. Αυτό της ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, δηλαδή να πρόκειται για τρόφιμα που δεν αλλοιώνονται εύκολα και διατηρούνται στις περιορισμένες συνθήκες του κυλικείου αποτελεσματικά και με ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΑ κριτήρια, δηλαδή να πρόκειται για τρόφιμα που συμβάλουν σε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

«ΛΕΠΤΑ» ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΛΟΓΟΥ

- 1) «Χυμούς» εννοούμε μόνο αυτά τα προϊόντα που αναγράφουν στην συσκευασία την λέξη «χυμός φρούτου ή χυμός φρούτου από συμπυκνωμένο χυμό» χωρίς πρόσθετα σάκχαρα. Όλα τα υπόλοιπα προϊόντα όπως «Νέκταρ», «φρουτοποτά» και πολύ περισσότερο τα αναψυκτικά όπως η λεμονάδα και πορτοκαλάδα δεν αποτελούν χυμούς και απαγορεύονται.
- 2) Από τα προϊόντα ζύμης επιτρέπεται μόνο η τυρόπιτα και σπανακόπιτα. Κατά συνέπεια όλα τα υπόλοιπα είδη και κυρίως αυτά που περιέχουν αλλαντικά (λουκανικόπιτες, πίτσες, πεινιρλί κλπ) απαγορεύονται.
- 3) Όταν λέμε γιαούρτι εννοούμε τα προϊόντα αυτά που αναγράφουν στην συσκευασία «γιαούρτι». Τα διάφορα «επιδόρπια» δεν είναι γιαούρτια και απαγορεύονται.
- 4) Τα σάντουιτς που επιτρέπονται είναι πολύ συγκεκριμένα με περιορισμένα υλικά.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ?

Πολλές φορές όταν ένα τρόφιμο είναι επιμολυσμένο και ακατάλληλο είναι δύσκολο να το αντιληφθούμε, ιδιαίτερα αν η αλλοίωση του είναι στα αρχικά στάδια. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που έχουμε ενδείξεις ότι ένα τρόφιμο είναι ακατάλληλο. Σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να μην το καταναλώνουμε και αν το παιδί έχει αρχίσει ήδη να το τρώει θα πρέπει να ζητήσουμε άμεσα την συμβουλή ειδικού.

ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ

- 1) Όταν η συσκευασία του τροφίμου είναι ανοιγμένη ή σκισμένη.
- 2) Όταν το χρώμα ή η υφή του τροφίμου είναι διαφορετικά από ότι συνήθως.
- 3) Όταν η μυρωδιά του τροφίμου είναι διαφορετική από την συνηθισμένη
- 4) Όταν η γεύση του τροφίμου είναι διαφορετική από την συνηθισμένη.
- 5) Όταν είναι εμφανώς αλλοιωμένο.
- 6) Όταν κατά την μάσηση του αντιληφθούμε να υπάρχει κάποιο ξένο σώμα (συνήθως κάτι πιο σκληρό από το τρόφιμο)
- 7) ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΕΙ ΥΠΟΨΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ, ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΕΥΠΑΘΗ – ΕΥΑΛΟΙΩΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ?

Αρκετά τρόφιμα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα και αλλοιώνονται πολύ γρήγορα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Αυτά τα τρόφιμα να ονομάζουμε ευπαθή-ευαλοίωτα και κατά την συντήρηση τους οφείλουμε να τα έχουμε είτε σε θερμοκρασία ψυγείου (< 7 °C ή σύμφωνα με τα αυστηρότερα όρια που αναφέρει ο παρασκευαστής του προϊόντος) ή σε θερμοθάλαμο (>60°C).

ΠΟΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ ΑΝΟΙΚΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ?

Από τα τρόφιμα που διατίθενται στο κυλικείο θα πρέπει να διατηρούνται :

A) ΣΕ ΨΥΓΕΙΟ

- 1) Τα φρέσκα Γάλατα (Τα υψηλής παστερίωσης δεν χρειάζεται μέχρι να ανοιχθούν)
- 2) Το ρυζόγαλο
- 3) Τα σάντουιτς και τα τoστ πριν ψηθούν
- 4) Ορισμένοι χυμοί (εξαρτάται από το είδος)
- 5) Συνίσταται το καλοκαίρι οι σοκολάτες να διατηρούνται εντός ψυγείου
- 6) Τα γιαούρτια

B) ΣΕ ΘΕΡΜΟΘΑΛΑΜΟ

- 1) Οι έτοιμες τυρόπιτες και σπανακόπιτες

ΓΙΑ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΤΙ ΠΡΟΒΛΕΠΕΤΑΙ?

Το ότι κάποιο τρόφιμο δεν χρειάζεται ψυγείο για την συντήρηση του δεν σημαίνει ότι μπορούμε να το αποθηκεύουμε σε οποιοδήποτε συνθήκες. Τα τρόφιμα θα πρέπει να διατηρούνται σε δροσερό και ξηρό περιβάλλον και να μην είναι εκτεθειμένα στον ήλιο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ?

Μεγάλο μέρος από τα επιτρεπόμενα προϊόντα στα κυλικεία είναι τυποποιημένα συσκευασμένα προϊόντα. Σύμφωνα με την νομοθεσία η συσκευασία οφείλει να φέρει ορισμένες ενδείξεις ιδιαίτερα χρήσιμες για την ασφάλεια και την ενημέρωση του καταναλωτή.

ΠΟΙΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ?

- 1) Την ένδειξη χρονολογίας ελάχιστης διατηρησιμότητας / τελική ημερομηνία ανάλωσης («ημερομηνία λήξης»). Οι ενδείξεις αυτές χρησιμοποιούνται για να δηλώσουν για πόσο καιρό ένα τρόφιμο διατηρεί τα ποιοτικά του χαρακτηριστικά και είναι ασφαλής η χρήση του.
- 2) Τα στοιχεία του παρασκευαστή ή συσκευαστή ή διακινητή. Καθορίζει ποιος είναι «υπεύθυνος» για την ασφάλεια του συγκεκριμένου τροφίμου.
- 3) Τα συστατικά. Μας δίνουν πληροφορίες για την σύνθεση του τροφίμου
- 4) Την ποσότητα του τροφίμου (βάρος ή όγκος).
- 5) Διατροφικές Πληροφορίες. Αυτές μέχρι στιγμής δεν είναι υποχρεωτικές αλλά όταν υπάρχουν πρέπει να αναγράφονται με συγκεκριμένο τρόπο. Μας δίνουν πληροφορίες για την ενεργειακή αξία του τροφίμου καθώς και την περιεκτικότητά του σε θρεπτικές ουσίες όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες κ.α.

ΤΙ ΑΛΛΟ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ?

- 1) Όλες οι βασικές ενδείξεις στις ετικέτες θα πρέπει να είναι στα Ελληνικά ακόμα και αν το προϊόν είναι εισαγόμενο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 5 – ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ

ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ?

Μεγάλο μέρος από τις επιμολύνσεις (μικροβιολογικές, χημικές, φυσικές) που μπορεί να συμβούν στα τρόφιμα οφείλονται στους χειριστές τροφίμων.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ ΟΤΑΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΑΥΤΟ?

- 1) Με το που μπαίνει στο κυλικείο να φοράει καθαρή ειδική ποδιά, κάλυμμα στο κεφάλι και γάντια όταν χειρίζεται τρόφιμα.
- 2) Να πλένει τα χέρια του πριν ξεκινήσει τον χειρισμό τροφίμων και ενδιάμεσα όποτε χρειάζεται (όποτε «πιάσει» κάτι βρώμικο).
- 3) Η ποδιά του να είναι σε καλή κατάσταση.
- 4) Να μην σκουπίζεται στην ποδιά του.
- 5) Να μην καπνίζει.
- 6) Να μην τρώει και πίνει ο ίδιος πάνω από τα τρόφιμα που χειρίζεται.
- 7) Αν έχει κάποια πληγή στα χέρια, θα πρέπει να την καλύψει με έγχρωμο αδιάβροχο επίδεσμο.
- 8) Όταν αισθάνεται άρρωστος ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ. Καλύτερα να παραμείνει το κυλικείο κλειστό παρά το λειτουργήσει ο υπεύθυνος όταν είναι ασθενής από μία πιθανότατα μεταδοτική ασθένεια.
- 9) Να μην φοράει κοσμήματα και δυνατά αρώματα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 6 – ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ

ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ?

Όλοι οι χώροι του κυλικείου και κυρίως αυτοί που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα, θα πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται τακτικά ώστε να εξασφαλίζουμε ότι τα τρόφιμα δεν θα επιμολυνθούν από τον χώρο. Επίσης καθαρίζουμε και απολυμαίνουμε και ενδιάμεσα ώστε να αποφύγουμε αυτό που ονομάζουμε διασταυρούμενες και έμμεσες επιμολύνσεις δηλαδή ένα μολυσμένο τρόφιμο να επιμολύνει και άλλα γιατί χρησιμοποιούμε το ίδιο μαχαίρι ή τον ίδιο πάγκο.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ

- 1) Να καθαρίζει συχνά και ΣΩΣΤΑ, σύμφωνα δηλαδή με τις οδηγίες του κατασκευαστή του καθαριστικού και του απολυμαντικού.
- 2) Τα καθαριστικά και απολυμαντικά που χρησιμοποιούνται δεν πρέπει να είναι οικιακής χρήσης αλλά ΕΙΔΙΚΑ όπως σε όλες τις επιχειρήσεις τροφίμων.
- 3) Ο καθαρισμός να αφορά όλους τους χώρους, τον εξοπλισμό και τις επιφάνειες του κυλικείου.
- 4) Ο καθαρισμός πρέπει να γίνεται με προσοχή ώστε να μην επιμολύνουμε τρόφιμα με την ίδια την διαδικασία του καθαρισμού
- 5) Τα καθαριστικά θα πρέπει να βρίσκονται σε ειδικό χώρο, μακριά από τα τρόφιμα που να κλειδώνει.