**ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΔΡΑΣΗΣ «ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ 2024»**

**Καταγράφω τις καθημερινές πρακτικές μου για το σχολικό γεύμα**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ** | | |
| **ΗΜΕΡΑ** | **Από το σπίτι1** | **Από κατάστημα2** |
| Δευτέρα 30/10/2023 |  |  |
| Τρίτη  31/10/2023 |  |  |
| Τετάρτη  01/11/2023 |  |  |
| Πέμπτη  02/11/2023 |  |  |
| Παρασκευή  03/11/2023 |  |  |
| Σάββατο  04/11/2023 |  |  |
| Κυριακή  05/11/2023 |  |  |

1 Στη στήλη «Από το σπίτι» βάζετε ü για οποιαδήποτε τροφή παίρνετε από το σπίτι, είτε σπιτικά μαγειρεμένο/προετοιμασμένο είτε έτοιμο κολατσιό, το οποίο έχετε προμηθευτεί προηγουμένως από κατάστημα.

2 Στη στήλη «Από κατάστημα» βάζετε ü για δεκατιανό το οποίο προμηθεύεστε στη διαδρομή για το σχολείο από φούρνο, περίπτερο, παντοπωλείο κτλ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΣΚΕΥΟΣ / ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ1** | | | | | | | |
| **ΗΜΕΡΑ** | **Σκεύος πολλών χρήσεων** | **Αλουμινό-χαρτο** | **Χαρτί** | **Ζελατίνη** | **Άλλο** | **Ανακύκλωση** | **Απόρριψη** |
| **Δευτέρα 30/10/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Τρίτη**  **31/10/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Τετάρτη**  **01/11/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Πέμπτη**  **02/11/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Παρασκευή**  **03/11/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Σάββατο**  **04/11/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Κυριακή**  **05/11/2023** |  |  |  |  |  |  |  |

1 Σε αυτόν τον πίνακα καταγράφετε το σκεύος που χρησιμοποιείτε για τη μεταφορά του δεκατιανού σας ή τη συσκευασία ή το υλικό περιτυλίγματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν δεν χρησιμοποιείτε σκεύος πολλών χρήσεων, δηλαδή αλουμινόχαρτο, χαρτί, ζελατίνη ή άλλο, τότε να σημειώσετε εάν το υλικό μεταφοράς ή τη συσκευασία την ανακυκλώνετε ή την απορρίπτετε σε κάδο απορριμάτων.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΗΣ** | | | | |
| **ΗΜΕΡΑ** | **Σπιτικό επεξεργασμένο γεύμα1** | **Σπιτικό ανεπεξέργαστο γεύμα2** | **Ημέρας από**  **φούρνο3** | **Συσκευασμένο**  **μεγάλης**  **διάρκειας** |
| **Δευτέρα 30/10/2023** |  |  |  |  |
| **Τρίτη**  **31/10/2023** |  |  |  |  |
| **Τετάρτη**  **01/11/2023** |  |  |  |  |
| **Πέμπτη**  **02/11/2023** |  |  |  |  |
| **Παρασκευή**  **03/11/2023** |  |  |  |  |
| **Σάββατο**  **04/11/2023** |  |  |  |  |
| **Κυριακή**  **05/11/2023** |  |  |  |  |

1 Γεύματα που παρασκευάζονται στο σπίτι, αλλά στα υλικά τους συμπεριλαμβάνονται επεξεργασμένα υλικά όπως αλλαντικά, κονσέρβες, συσκευασμένες φέτες ψωμιού και γενικότερα τρόφιμα που έχουν υποστεί μεγάλη επεξεργασία και συνήθως έχουν μεγάλη διάρκεια κατανάλωσης.

2 Γεύματα που μαγειρεύονται στο σπίτι εξ ολοκλήρου π.χ. σπιτικό τυρόψωμο, ή αποτελούνται από φυσικές ανεπεξέργαστες τροφές όπως ξηρούς ή αποξηραμένους καρπούς, φρούτα κ.τ.λ.

3 Αρτοσκευάσματα που ψήνονται και διατίθενται την ίδια μέρα π.χ. τυρόπιτα και ο μαθητής τα προμηθεύεται από κάποιο φούρνο ή ζαχαροπλαστείο.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΕΙΔΟΣ ΡΟΦΗΜΑΤΟΣ** | | | | | | | |
| **ΗΜΕΡΑ** | **Παγούρι πολλών χρήσεων** | **Νερό  - μπουκάλι μίας χρήσης1** | **Κουτί χυμός** | **Αναψυκτικό2** | **Σολοκατούχο γάλα** | **Ανακύκλωση** | **Απόρριψη** |
| **Δευτέρα 30/10/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Τρίτη**  **31/10/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Τετάρτη**  **01/11/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Πέμπτη**  **02/11/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Παρασκευή**  **03/11/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Σάββατο**  **04/11/2023** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Κυριακή**  **05/11/2023** |  |  |  |  |  |  |  |

1 Από το σπίτι ή από κατάστημα.

2. Σε πλαστικό ή μεταλλικό δοχείο. ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν δεν χρησιμοποιείτε δοχείο πολλών χρήσεων, σημειώστε εάν το ανακυκλώνετε ή εάν το απορρίπτετε.