

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αξιότιμοι γονείς,

Το Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis, **συνεχίζει για 7<sup>η</sup> χρονιά το Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής – ΔΙΑΤΡΟΦΗ** για μαθητές σχολείων που βρίσκονται σε κοινωνικά ευπαθείς περιοχές. Με χαρά σας ενημερώνουμε ότι σε συνέχεια σχετικού αιτήματος το σχολείο σας θα ενταχθεί στο Πρόγραμμα τη φετινή σχολική χρονιά, 2017-2018.

Το Πρόγραμμα **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** πραγματοποιείται από το 2012 **υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων** με Μέγα Δωρητή το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και την ευγενική υποστήριξη και άλλων δωρητών. Ειδικά στο σχολείο σας το Πρόγραμμα υλοποιείται με τη δωρεά της εταιρείας **ΔΕΔΔΗΕ Α.Ε.**

Μέχρι σήμερα, έχουν συμμετάσχει συνολικά 593 σχολεία με 110.550 μαθητές από όλη την Ελλάδα.

Το Πρόγραμμα έχει δύο βασικούς στόχους:

- Να προσφέρει **καθημερινά σε όλους τους μαθητές** του σχολείου **ένα δωρεάν, υγιεινό ποιοτικό γεύμα**
- Να **ενημερώσει τους μαθητές και τις οικογένειές τους για την υγιεινή διατροφή και να ενδυναμώσει σωστές διατροφικές συνήθειες**

Για το λόγο αυτό, τα γεύματα σχεδιάζονται με βάση τις αρχές της υγιεινής διατροφής. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της χρονιάς πραγματοποιούνται δράσεις με στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής.

Ειδικότερα, κάθε ημέρα στο σχολείο θα δίνεται δωρεάν σε κάθε μαθητή ένα γεύμα, το οποίο ενδεικτικά αποτελείται από:

- Ένα αρτοσκεύασμα (διαφορετικό για κάθε ημέρα της εβδομάδας), όπως: σάντουιτς (πχ. ψωμί με τυρί ή κοτόπουλο, ή αβγό και λαχανικά), ή πίτα (πχ σπανακόπιτα ή πρασοτυρόπιτα κ.α), ή σταφιδόψωμο κ.α.
- Φρέσκο φρούτο εποχής
- Γάλα λευκό ή γιαούρτι 2-3 φορές την εβδομάδα

Το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο του Προγράμματος θα αποστέλλεται στη Διεύθυνση του σχολείου. Συνεπώς, θα μπορείτε να ενημερώνεστε σχετικά με αυτό από το σχολείο σας. Το γεύμα σχεδιάζεται από την ειδική επιστημονική ομάδα του Προγράμματος σε συνεργασία με Καθηγητές Πανεπιστημίων της Ελλάδας και των ΗΠΑ, όπως η Ιατρική Σχολή Αθηνών και το Harvard. Υπολογίζεται ότι με το γεύμα καλύπτεται περίπου το 1/3 των καθημερινών αναγκών των παιδιών σε ενέργεια, καθώς και ένα σημαντικό μέρος των ημερήσιων αναγκών τους σε πρωτεΐνες και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά π.χ. φυτικές ίνες, βιταμίνες κ.ά.

Στο Πρόγραμμα μπορούν να συμμετέχουν **όλα** τα παιδιά του σχολείου, ανεξαρτήτως της οικονομικής κατάστασης των οικογενειών τους. Σε περίπτωση που δεν επιθυμείτε να συμμετέχει το παιδί σας στο Πρόγραμμα παρακαλούμε να ενημερώσετε τη διεύθυνση του σχολείου.

**Προσοχή:** Εάν το παιδί σας έχει αλλεργία ή άλλο θέμα υγείας που να έχει σχέση με αυτά τα τρόφιμα, παρακαλούμε να ενημερώσετε τον Υπεύθυνο Προγράμματος του σχολείου ή εμάς στο 210-6196683.

Στη συνέχεια παρακαλούμε να συμπληρώσετε την ανώνυμη φόρμα συγκατάθεσης και το ερωτηματολόγιο, να τα επιστρέψετε στο σχολείο και να το παραδώσετε στον Διευθυντή ή στον Υπεύθυνο Προγράμματος.

**Η Ιατρική Σχολή Αθηνών επιθυμεί να μελετήσει τα μακροχρόνια οφέλη του Προγράμματος στην υγεία των παιδιών. Στην περίπτωση που επιθυμείτε να συμμετάσχετε στην έρευνα αυτή, παρακαλούμε να συμπληρώσετε την ειδική φόρμα που υπάρχει στο τέλος του ερωτηματολογίου.**

Για περισσότερες πληροφορίες και ερωτήσεις ή για να αναφέρετε ενδεχόμενα προβλήματα, μπορείτε να επικοινωνείτε με την ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis στο τηλέφωνο 210-6196683.

Σας ευχαριστούμε θερμά εκ των προτέρων,  
Επιστημονική Ομάδα Προγράμματος Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής - **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**