

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΙΤΙΣΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ – Ε.Ε.Ι.

Η Επιτροπή Σίτισης των Δημοτικών Σχολείων προσπαθεί συστηματικά να εμπλουτίσει τη διατροφή των παιδιών με υγιεινές επιλογές και να συμβάλλει στη διαμόρφωση σωστών διατροφικών συνηθειών τις οποίες θα ακολουθούν σε όλη τους τη ζωή.

Κύρια αρμοδιότητά της αποτελεί η κατάρτιση του μηνιαίου διαιτολογίου το οποίο προσφέρεται στους μαθητές και τις μαθήτριες των Δημοτικών Σχολείων του Κολλεγίου. Το διαιτολόγιο βασίζεται στις αρχές της μεσογειακής διατροφής, στις συστάσεις του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού και στις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες για την υγιεινή διατροφή στην παιδική ηλικία. Ανανεώνεται και εμπλουτίζεται διαρκώς, ώστε τα παιδιά να εκτίθενται σε νέες γεύσεις και να μην παρατηρείται πληκτική μονοτονία. Τα γεύματα που επιλέγονται είναι υψηλής διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα οικεία και γευστικά, ώστε να εξασφαλίζεται η αποδοχή τους εκ μέρους των παιδιών. Το διαιτολόγιο και η διατροφική ανάλυσή του αποστέλλεται ηλεκτρονικά στους γονείς κάθε μήνα.

Οι γονείς των μαθητών και των μαθητριών αποτελούν σημαντικούς συμπαραστάτες στο απαιτητικό έργο της Επιτροπής. Οι γονείς έχουν τη δυνατότητα δοκιμής των προσφερόμενων γευμάτων τόσο καθημερινά, όσο και κάθε Σεπτέμβριο, κατά τις εναρκτήριες συγκεντρώσεις. Οι προτάσεις τους λαμβάνονται σοβαρά υπόψη από τα μέλη της Επιτροπής και συζητούνται στις μηνιαίες συνεδριάσεις της.

Μέλη της Επιτροπής

Η Επιτροπή Σίτισης των Δημοτικών Σχολείων του Κολλεγίου Αθηνών – Ελληνοαμερικανικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος, αποτελείται από μέλη των Διευθύνσεων των Δημοτικών Σχολείων, τον Υπεύθυνο της Ιατρικής Υπηρεσίας του

Κολλεγίου, ειδική διαιτολόγο – διατροφολόγο, μέλη των Συλλόγων Γονέων και εκπροσώπους της εταιρείας τροφοδοσίας.

Μέλη της Επιτροπή Σίτισης κατά το σχολικό έτος 2023-24 (εκ μέρους του Κολλεγίου)

- Μαρία Νομικού, Υποδιευθύντρια Δημοτικού Κολλεγίου Αθηνών
- Παναγιώτης Δέδες, Αναπληρωτής Διευθυντής Δημοτικού Κολλεγίου Ψυχικού
- Αντώνης Μακρής, Παιδίατρος, Υπεύθυνος Ιατρικής Υπηρεσίας ΕΕΙ
- Νίκη Φίλιππα - Λοϊζου, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Ειδική Σύμβουλος της Επιτροπής, Γονέας μαθητή Δημοτικού Κολλεγίου Αθηνών
- Δέσποινα Μαρίτση, Παιδίατρος - Παιδορευματολόγος, Μέλος του Συλλόγου Γονέων Δημοτικού Κολλεγίου Αθηνών
- Κλειώ Μαυρίκου, Σύμβουλος παιδικής διατροφής, Μέλος του Συλλόγου Γονέων Δημοτικού Κολλεγίου Ψυχικού

Αρμοδιότητες

Η Επιτροπή Σίτισης συνεδριάζει κάθε μήνα με σκοπό την κατάρτιση του μηνιαίου διαιτολογίου (μενού). Κατά τις συνεδριάσεις της σχεδιάζει το μενού του επόμενου μήνα και αξιολογεί το διαιτολόγιο του τρέχοντος.

Για την αξιολόγηση των γευμάτων και τον σχεδιασμό του διαιτολογίου, λαμβάνονται υπόψη η αποδοχή εκ μέρους των παιδιών, η άποψη των εκπαιδευτικών που γευματίζουν μαζί με τα παιδιά, η άποψη των γονέων που προσέρχονται και δοκιμάζουν το γεύμα ημέρας ή συμμετέχουν στις προγραμματισμένες γευστικές δοκιμές και φυσικά η άποψη των μελών της Επιτροπής τα οποία δοκιμάζουν τα φαγητά τακτικά. Για την καλύτερη αποτύπωση των προαναφερόμενων έχουν δημιουργηθεί κατάλληλα ερωτηματολόγια τα οποία συμπληρώνονται ηλεκτρονικά από εκπαιδευτικούς και γονείς.

Η Επιτροπή ασκεί ποιοτικό και ποσοτικό έλεγχο των προσφερόμενων γευμάτων στην τραπεζαρία και των παρεχόμενων προϊόντων στα κυλικεία, βάσει αυστηρών προδιαγραφών. Για τη διασφάλιση της ποιότητας, τα μέλη της πραγματοποιούν επιτόπιους ελέγχους στα κυλικεία και επισκέψεις στους χώρους της εταιρείας τροφοδοσίας και των προμηθευτών πρώτων υλών.

Τέλος, σε συνεργασία με τις μαθητικές κοινότητες και τους Συλλόγους Γονέων, φροντίζει, ώστε οι τροφές που δεν καταναλώνονται να προσφέρονται καθημερινά σε Ιδρύματα και Οργανισμούς που χρειάζονται υποστήριξη.

Σίτιση των μαθητών και των μαθητριών των Δημοτικών Σχολείων του Κολλεγίου Αθηνών

Οι μαθητές και οι μαθήτριες των Δημοτικών Σχολείων του Κολλεγίου Αθηνών γευματίζουν στην αντίστοιχη τραπεζαρία καθημερινά, πλην Τετάρτης, σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα (σε τρεις περιόδους), υπό την επίβλεψη των εκπαιδευτικών τους. Το φαγητό προσφέρεται σερβιρισμένο στο τραπέζι. Η προσφερόμενη ποσότητα ανταποκρίνεται στις διατροφικές ανάγκες των παιδιών και προσαρμόζεται στην ηλικία τους. Σε κάθε τραπέζι υπάρχει επιπλέον διαθέσιμο φαγητό για όσα παιδιά επιθυμούν. Το διαιτολόγιο και η διατροφική ανάλυσή του αποστέλλεται ηλεκτρονικά στους γονείς κάθε μήνα.

Σωστές συνήθειες - Καλοί Τρόποι – Αποδοχή φαγητού

Τόσο τα μέλη της Επιτροπής Σίτισης, όσο κι ο Σύλλογος Διδασκόντων δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα και στον παιδαγωγικό ρόλο του χρόνου σίτισης στην τραπεζαρία του Σχολείου, καθώς και της εφαρμογής του Σχολικού Κανονισμού στον συγκεκριμένο χώρο. Στο πλαίσιο αυτό θεωρούμε πολύ σημαντικό να τηρούνται οι βασικές αρχές ευπρέπειας κι ευγένειας.

Ένας από τους βασικούς στόχους της επιτροπής είναι τα παιδιά που σιτίζονται με το φαγητό του σχολείου να δοκιμάζουν έστω μια μικρή ποσότητα του σερβιρισμένου φαγητού καθημερινά, ακόμα κι αν αυτό δε συμπεριλαμβάνεται στις

προσφιλείς τους γεύσεις. Η καθοδήγηση και συμπόρευση κάθε γονέα σε αυτό το ζήτημα είναι καθοριστικής σημασίας και εξαιρετικά βοηθητική στο έργο της επιτροπής.

Δυνατότητα δοκιμής του φαγητού εκ μέρους των γονέων

Όλοι οι γονείς έχουν τη δυνατότητα να επισκέπτονται τις τραπεζαρίες των Δημοτικών Σχολείων και να δοκιμάζουν το γεύμα της ημέρας (**παράρτημα 1**).

Επίσης, όλοι οι γονείς έχουν επιπλέον τη δυνατότητα να δοκιμάσουν τα προσφερόμενα φαγητά κατά την εναρκτήρια συγκέντρωση των γονέων των τάξεων κάθε Σεπτέμβριο.

Μετά τη γευστική δοκιμή, όσοι γονείς επιθυμούν, συμπληρώνουν σχετικό ψηφιακό ερωτηματολόγιο και εκφράζουν την άποψή τους. Η ανατροφοδότηση λαμβάνεται έμπρακτα υπόψη από τα μέλη της Επιτροπής.

Περιορισμοί στην κατανάλωση γλυκισμάτων & κερασμάτων στο χώρο του σχολείου

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο της υπερκατανάλωσης γλυκών στο χώρο του σχολείου, έχουν τεθεί σχετικοί περιορισμοί (**παράρτημα 2**).

Προσβλέπουμε σε μια εποικοδομητική επικοινωνία και συνεργασία με στόχο το καλύτερο αποτέλεσμα στο ευαίσθητο θέμα της σίτισης για τους/τις μαθητές/τριες μας.

Από την Επιτροπή Σίτισης

Παράρτημα 1

Διαδικασία για τη δοκιμή του γεύματος ημέρας

Όλοι οι γονείς (ένας ανά οικογένεια μαθητών/μαθητριών) έχουν τη δυνατότητα να επισκέπτονται τις τραπεζαρίες των Δημοτικών Σχολείων και να δοκιμάζουν το γεύμα της ημέρας.

Η δυνατότητα δίνεται σε δέκα (10) γονείς συνολικά ημερησίως (πέντε στην τραπεζαρία του Μποδοσακείου και πέντε στην τραπεζαρία του Λατσειού), για όσες ημέρες προσφέρεται φαγητό στους μαθητές (καθημερινά πλην Τετάρτης), κατά την πρώτη περίοδο της τραπεζαρίας και ώρα 11:45 – 12:15 (Τραπεζαρία 1ης – 2ας). Η επίσκεψη είναι δυνατό να πραγματοποιηθεί από έναν γονέα για κάθε οικογένεια και μία φορά ανά σχολικό έτος.

Όσοι γονείς ενδιαφέρονται, υποχρεούνται να προβούν σε κράτηση μέχρι τις 13:00, της προηγούμενης ημέρας.

Για να δηλώσετε επιθυμία συμμετοχής στη γευστική δοκιμή, παρακαλείσθε να στείλετε e-mail στην ηλεκτρονική διεύθυνση του Σχολείου που φοιτά το παιδί σας:

- Γραμματεία του Κ.Τ (Μποδοσάκειο)
grammateiakt@athenscollege.edu.gr
- Γραμματεία 1ης – 2ας Τάξης (Λάτσειο)
gram12@athenscollege.edu.gr

Για τη συμμετοχή των γονέων στη γευστική δοκιμή, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Στο e-mail πρέπει να αναφέρεται το ονοματεπώνυμο του γονέα και του παιδιού.

Μετά την επίσκεψη όσοι γονείς επιθυμούν, θα έχουν τη δυνατότητα να συμπληρώσουν σχετικό ψηφιακό ερωτηματολόγιο, προκειμένου να εκφράσουν την άποψή τους.

Παράρτημα 2

Περιορισμοί στην κατανάλωση γλυκισμάτων & κερασμάτων στο χώρο του σχολείου

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο της υπερκατανάλωσης γλυκών στο χώρο του σχολείου, έχουν τεθεί ορισμένοι περιορισμοί.

Κεράσματα

- Γλύκισμα, προσφέρεται ως κέρασμα από κάθε μαθητή ή μαθήτρια μόνο σε μία περίπτωση (κατά την ονομαστική γιορτή ή τα γενέθλια - όχι και στα δύο). Τα γλυκίσματα προσφέρονται μόνο στα παιδιά του τμήματος του εορτάζοντος ή της εορτάζουσας και όχι σε μαθητές άλλων τμημάτων (παρακείμενα τμήματα, ξενόγλωσσα, απογευματινά κ.ο.κ.). Ο αριθμός τους δεν υπερβαίνει τον αριθμό των μαθητών του τμήματός τους (συν πέντε επιπλέον). Όσα κεράσματα υπερβαίνουν τον προαναφερόμενο αριθμό θα επιστρέφονται. Τα γλυκίσματα πρέπει να είναι μικρού μεγέθους και συσκευασμένα σε ατομικές συσκευασίες. Γίνεται σύσταση, ώστε τα γλυκίσματα να μην περιέχουν ίχνη ξηρών καρπών ή άλλων αλλεργιογόνων (σε αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει να αναγράφονται υποχρεωτικά και λεπτομερώς τα αλλεργιογόνα που περιέχουν).

Μηνιαίο διαιτολόγιο

- Στο μηνιαίο διαιτολόγιο (μενού) προσφέρεται γλυκό ως επιδόρπιο μία φορά κάθε μήνα.