



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Φακ.: 7.11.15  
Τηλ.: 22809543  
Φαξ: 22800802  
e-mail: oloimero@schools.ac.cy

2 Σεπτεμβρίου 2010

Διευθυντές/ Διευθύντριες  
Προαιρετικών Ολοήμερων Σχολείων

**Θέμα: Διαιτολόγιο Προαιρετικού Ολοήμερου Σχολείου**

Όλες τις αναγκαίες διευθετήσεις για την προμήθεια/παρασκευή του γεύματος των παιδιών αναλαμβάνει ο Σύνδεσμος Γονέων του Σχολείου.

Τα έξοδα για τη σίτιση των παιδιών αναλαμβάνουν οι γονείς των παιδιών. Το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού θα καλύπτει τα έξοδα της σίτισης των άπορων μαθητών που φοιτούν σε κάθε σχολείο με το ποσό των €257 ανά μαθητή. Η συνολική επιχορήγηση θα εμβάζεται στην Οικεία Σχολική Εφορεία στην οποία θα απευθύνεστε για όλα τα σχετικά έξοδα.

Ο Σύνδεσμος Γονέων έχει την ευχέρεια να αποφασίσει τον τρόπο με τον οποίο θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί το πιο πάνω ποσό. Ο Σύνδεσμος έχει κάθε δικαίωμα να μειώσει το κόστος σίτισης όλων των μαθητών του σχολείου εάν αυτό κρίνεται αναγκαίο και όχι μόνο ορισμένου αριθμού μαθητών.

Το γεύμα μπορεί να εξασφαλίζεται από εστιατόρια τα οποία θα το προμηθεύουν σε χάρτινα κουτιά που θα μπορούν με το άνοιγμα τους να μετασχηματίζονται σε πιάτα. Τα εστιατόρια θα προμηθεύουν επίσης πλαστικά ποτήρια και μαχαιροπήρουνα τα οποία θα είναι μιας χρήσης. Με τη διευθέτηση αυτή δεν θα υπάρχει ανάγκη πλυσίματος οικιακών σκευών. Αν ο Σύνδεσμος Γονέων του σχολείου δεν επιθυμεί κάτι τέτοιο μπορεί να προμηθεύσει το σχολείο με δίσκους φαγητού, ώστε το σερβίρισμα να γίνεται στο χώρο του σχολείου και ηλεκτρικές συσκευές για το πλύσιμο των σκευών που θα χρησιμοποιούνται από τα παιδιά.

Το είδος του φαγητού και το πρόγραμμα σίτισης θα πρέπει να ακολουθεί συγκεκριμένο σιτηρέσιο. Το διαιτολόγιο πρέπει να είναι ισορροπημένο. Στο Παράρτημα Α και στο Παράρτημα Β προτείνονται κάποια ενδεικτικά διαιτολόγια.

Παρακαλώ, όπως αντίγραφο της πιο πάνω εγκυκλίου δοθεί στην οικεία Σχολική Εφορεία και στο Σύνδεσμο Γονέων του Σχολείου σας.



(Στέλιος Στυλιανού)  
Διευθυντής  
Δημοτικής Εκπαίδευσης

Κοιν. : – Γ.Ε.Δ.Ε  
– Π.Λ.Ε, Επαρχιακά Γραφεία Παιδείας  
– Παγκύπρια Συνομοσπονδία Γονέων Δημοτικής Εκπαίδευσης  
– Π.Ο.Ε.Δ  
– Ο.Ε.Δ.Ε

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1

(ετοιμάστηκε από το Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου)

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"><li>- Χοιρινό με ντομάτα και μπιζέλι</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ψάρι στη σχάρα με καρότα βραστά</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1/2 ποτ. ρύζι βραστό</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Κοτόπουλο σουβλάκι σε ξυλάκι</li><li>- Λαχανικά βραστά</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li><li>- 1 ποτ. κριθαράκι με ντομάτα</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Όσπρια βραστά</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 2 φέτες ολοσίταρο ψωμί ή 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί και 100 γρ. πατάτα</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul>

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"><li>- Κοτόπουλο με ντομάτα και κολοκάσι</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Μπιφτέκια χοιρινά και πουργούρι</li><li>- Λαχανικά βραστά</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Κοτόπουλο στη σχάρα με πατάτα πουρέ</li><li>- Λαχανικά βραστά</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Όσπρια</li><li>- Λαχανικά βραστά</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul>

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"><li>- Γεμιστά</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Στην κατσαρόλα: φασολάκι με καρότα, πατάτα και κοτόπουλο μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li><li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Μακαρόνια βραστά με τρίμμα και κιμά μαγειρεμένο μόνο με ντομάτα</li><li>- Σάλτσα λαχανικών** (βλ. συνταγή)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Όσπρια βραστά</li><li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li><li>- Τόνο νερού με μαϊντανό/κρεμμύδι</li><li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li></ul>

### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτολέτα/βοδινό στη σχάρα</li> <li>- Πιλάφι με ρύζι και mixed vegetables</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Στην κατσαρόλα ή στο φούρνο: σπανάχι με καρότα, κρεμμύδι, πατάτα και ψάρι μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο*</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 φλ. ραβιόλες με τρίμμα</li> <li>- Κοτόπουλο βραστό</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φακές με ρύζι</li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> <li>- 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά</li> <li>- 5 ελιές ή <u>ΚΡΥΟ ΠΙΑΤΟ</u></li> <li>- Σαλάτα με ελαιόλαδο</li> <li>- Πατάτα βραστή</li> <li>- Αυγό βραστό</li> <li>- 1 φέτα τυρί</li> <li>- 5 ελιές</li> <li>- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί</li> </ul>

\* Επιτρέπεται 1 κουταλάκι (5ml) ελαιόλαδο για κάθε άτομο στο μαγείρεμα για τα φαγητά της κατσαρόλας.

\*\* Σάλτσα Λαχανικών (4 μερίδες)

- 1 φλ. πιπεριές γλυκές (διάφορα χρώματα)
- $\frac{1}{2}$  φλ. μανιταράκια ψιλοκομμένα
- κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 10 ελιές μαύρες ψιλοκομμένες
- 4 κουταλάκια του γλυκού λάδι
- μπαχαρικά (μαγειρεμένα με χυμό ντομάτας)

#### ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Το ελαιόλαδο και ξύδι/λεμόνι για τη σαλάτα να σερβίρεται ξεχωριστά. Συνιστάται 2 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο στη σαλάτα ανά μερίδα.
2. Αφαιρείται το λίπος από το κρέας πάντα πριν να μαγειρευτεί.
3. Σερβίρεται νερό με κάθε γεύμα.
4. Μειωμένη προσθήκη αλατιού στα φαγητά.
5. Ποσότητες γεύματος ανά ομάδα θρεπτικών ουσιών:  
Υδατάνθρακες (λαχανικά, ψωμί/ισοδύναμα/φρούτα):  $\frac{2}{3}$  θερμίδων γεύματος  
Πρωτεΐνες (κρέας κοτόπουλο, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα) και λίπος-ελαιόλαδο:  $\frac{1}{3}$  θερμίδων γεύματος.
6. Τα φαγητά με ντομάτα μαγειρεύονται όλα μαζί με λίγο ελαιόλαδο (1 κουταλιά για κάθε άτομο).
7. Η ποσότητα κρέατος ή ψαριού που σερβίρεται είναι:  
60 γρ. για ηλικία 6-8 χρονών.  
90 γρ. για ηλικία 9-10 χρονών.  
120 γρ. για ηλικία 11-12 χρονών.
8. Η ποσότητα λαχανικών είναι 1 ποτήρι 250 ml. Περιλαμβάνουν φασολάκι, μπάμια, κουνουπίδι, μπρόκολο, καρότο, σπανάκι κτλ.
9. Σαλάτα πρέπει να σερβίρεται με κάθε γεύμα και περιλαμβάνει κραμπί ή μαρούλι, ντομάτα και αγγουράκι.

10. Τα όσπρια περιλαμβάνουν φακές, φασόλια, ρεβίθια και λουβιά.  
Η ποσότητα οσπρίων που σερβίρεται είναι:  
 $\frac{1}{2}$  ποτήρι για ηλικία 6-8 χρόνων.  
 $\frac{3}{4}$  ποτηριού για ηλικία 9-10 χρόνων.  
1 ποτήρι για ηλικία 11-12 χρόνων.
11. Η ποσότητα ζυμαρικών που σερβίρεται είναι ποτήρι μακαρόνια ή πουργούρι ή ρύζι ή πατάτα πουρέ και μία φέτα ολοσίταρο ψωμί ή 1 ποτήρι ζυμαρικών χωρίς ψωμί.
12. Σερβίρεται 1-2 ώρες μετά το γεύμα φρέσκο φρούτο ή 100% γνήσιο χυμό ή 1 ποτήρι φρουτοσαλάτα ή 150 γρ. φρουτογιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Όσπρια (Φακή με ρύζι)</li> <li>- Τόνος</li> <li>- Ελιές</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρουτογιαούρτι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρούτο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ρολό με κείμα στο φούρνο</li> <li>- Πιλάφι ρύζι</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Γιαούρτι</li> <li>- Φρουτοσαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Γιουβέτσι με κείμα</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρούτο</li> </ul>

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μακαρόνια με κείμα</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρουτοσαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κρέας χοιρινό στο φούρνο</li> <li>- Πιλάφι πουργούρι</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Γιαούρτι</li> <li>- Φρούτο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μακαρόνια του φούρνου</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρουτοσαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Όσπρια (λουβιά με λάχανα)</li> <li>- Τόνος</li> <li>- Ελιές</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρουτογιαούρτι</li> </ul>

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φασόλια Πλακί</li> <li>- Τόνος</li> <li>- Ελιές</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρουτογιαούρτι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Γεμιστά διάφορα - κουπέπια</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Γιαούρτι</li> <li>- Φρούτο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο με μπιζέλι και πατάτες</li> <li>- Ταλαούρι</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρουτοσαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ψάρι στο φούρνο με λαχανικά</li> <li>- Πατάτες στο φούρνο</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρούτο</li> </ul>

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο με φασολάκι και πατάτες</li> <li>- Γιαούρτι</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρούτο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ψάρι στο φούρνο με λαχανικά</li> <li>- Πατατοσαλάτα</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρουτοσαλάτα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μπιφτέκια</li> <li>- Πιλάφι πουργούρι</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Γιαούρτι</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρούτο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Όσπρια (φασόλια βραστά - καρότο, σέλινο)</li> <li>- Τόνος</li> <li>- Ελιές</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Φρουτογιαούρτι</li> </ul>

ΑΓΩΓΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Με την εφαρμογή του ολοήμερου σχολείου, δίνεται η ευκαιρία για σωστή αγωγή των παιδιών κατά τη διάρκεια του γεύματος. Τα παιδιά θα μάθουν να συμπεριφέρονται σωστά σε ένα γεύμα που συμμετέχουν και άλλοι, θα διατρέφονται σύμφωνα με τους κανόνες της υγιεινής και θα αποκτήσουν σχετικές δεξιότητες. Προϋπόθεση για τη

σωστή εφαρμογή και λειτουργία των πιο πάνω διαιτολογίων είναι η τήρηση των πιο κάτω βασικών αρχών.

Υγιεινή στο χώρο του μαγειρείου:

- α) Ατομική καθαριότητα – Προφυλάξεις κατά την προετοιμασία των τροφών
- β) Υγιεινή κατά την προετοιμασία και το ψήσιμο των τροφών – Προφυλάξεις
- γ) Υγιεινή χώρου του μαγειρείου – Να πληρεί τις προδιαγραφές καθαριότητας
- δ) Αγορά τροφίμων – Αποθήκευση τροφίμων
- ε) Σωστή ποσότητα και ποιότητα

Βασικές αρχές κατά την ώρα του γεύματος:

- α) Ατομική καθαριότητα μαθητών – Πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι πριν το γεύμα.
  - β) Είσοδος στην τραπεζαρία – Κάθε παιδί να γνωρίζει τη θέση του στο τραπέζι που θα καθίσει.
  - γ) Σωστή τοποθέτηση σερβίσιων (μαχαίρι, πιρούνι, κουτάλι, κουταλάκι), χρήση χαρτοπετσέτας – Κανονική ποσότητα και ελεγμένη ποιότητα.
  - δ) Υγιεινές συνήθειες – Μικρές μπουκιές - Καλό μάσημα και λήψη όλης της τροφής.
  - ε) Συμβουλές για σωστή χρήση του μαχαιριού, πιρουνιού, κουταλιού.
- στ) Τήρηση της καθαριότητας του χώρου γύρω από το τραπέζι στην τραπεζαρία.
- ζ) Πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι – Βούρτσισμα δοντιών.

Όλα αυτά μπορούν να εφαρμοστούν με σωστή καθοδήγηση και επίβλεψη.