Β.39 Διατροφή μαθητών/ριών

Β.39.1 Υγιεινή Διατροφή

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, βοηθά στη βελτίωση της συνολικής υγείας του ατόμου. Μπορούμε όλοι/ες να διαδραματίσουμε καθοριστικό ρόλο, λειτουργώντας ως πρότυπα, αλλά, και, παρέχοντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μέσα από τις ακόλουθες πολιτικές στο σχολείο, για τις οποίες είναι σημαντικό να ενημερωθούν από την έναρξη της σχολικής χρονιάς τόσο οι μαθητές/μαθήτριες όσο και οι γονείς/κηδεμόνες:

• **Τα φαγητά και κεραστικά που φέρνουν τα παιδιά στο σχολείο για πρωινό, για γενέθλια ή άλλες περιστάσεις, συστήνεται να είναι υγιεινά (π.χ., φρούτα, μπάρες δημητριακών, σάντουιτς κ.ά.).**
Γλυκά, τυποποιημένα σνακ ή τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή λιπαρά συστήνεται να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους.

• **Κατά τη διάρκεια των εκδρομών/επισκέψεων να επιλέγονται υγιεινά σνακ, ποτά και γεύματα.**

Οι πιο πάνω πολιτικές μπορούν να ενισχυθούν μέσα από:

• Το μάθημα της **Αγωγής Υγείας/Αγωγής Υγείας-Οικιακής Οικονομίας** με τη διδασκαλία όλων των θεμάτων που αφορούν στην υγιεινή διατροφή και στον υγιεινό τρόπο ζωής.

• **Προγράμματα και δράσεις** (π.χ., σε συνεργασία με τον Παγκύπριο Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου και τη Σχολιατρική Υπηρεσία), προς γονείς/κηδεμόνες ή/και παιδιά, τα οποία να αφορούν στην υγιεινή διατροφή, και συγκεκριμένα, στην αναγκαιότητα πρόσληψης υγιεινού προγεύματος, μεσογειακής διατροφής και κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών.

• **Συνεργασία του σχολείου με τη Σχολιατρική Υπηρεσία ή με τον Σύνδεσμο Γονέων** για παροχή υγιεινού προγεύματος.

• **Το συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση Πρόγραμμα, για Δωρεάν διανομή φρούτων, λαχανικών, μπανανών και γάλακτος στα παιδιά**, το οποίο μπορεί να συμβάλει θετικά στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και στην πρόληψη της παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων διατροφοεξαρτώμενων παθήσεων.
Περισσότερες πληροφορίες για το συγκεκριμένο Πρόγραμμα δίνονται στην εγκύκλιο με αρ. φακ. 21.01.003.002 ημερ. 20.04.2026 (αρ. εγκυκλίου στο διαδίκτυο ypp20009). Για δήλωση συμμετοχής στο εν λόγω Πρόγραμμα, για τη νέα σχολική χρονιά, θα αποσταλεί σχετική εγκύκλιος.

• **Τη χρήση του εργαστηρίου Οικιακής Οικονομίας για παρασκευή υγιεινών κεραστικών** σε εκδηλώσεις ή ημερίδες του σχολείου.