

♦ **Οι περισσότερες τροφές στο σπίτι να είναι υγιεινές.** Όσο το παιδί δεν έχει πρόσβαση σε ανθυγιεινές τροφές, τόσο λιγότερες είναι οι πιθανότητες να θελήσει να φάει κάτι ανάλογο.

♦ **Να υπάρχει εύκολη πρόσβαση σε υγιεινές τροφές** έτοιμες να καταναλωθούν, για παράδειγμα, πλυμένα και καθαρισμένα φρούτα.

♦ **Αφήστε τα παιδιά να είναι οι βοηθοί σας κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.** Τα παιδιά αγαπούν αυτή τη δραστηριότητα. Είναι διασκεδαστική και αναπτύσσει την κοινωνική πτυχή του να κάνετε πράγματα μαζί.

Σύμφωνα με τα σύγχρονα ευρήματα οι καλές διατροφικές συνήθειες που αποκτούνται από την παιδική ηλικία είναι πολύ σημαντικές στη διατήρηση της υγείας κατά την ενήλικη ζωή. Είναι στο χέρι μας λοιπόν να βάλουμε από τώρα το θεμέλιο για υγιεινές συνήθειες στη ζωή των παιδιών μας!

Πηγές:

<https://www.iatronet.gr/diatrofi/paidiki-diatrofi/article/32801/10-ygieines-synitheies-poy-oi-goneis-prepei-na-mathoyn-sta-paidia.html>

<https://www.holmesplace.gr/el/blog/nutrition/1321-9>

<https://psychopedia.gr/goneis-protypa-gia-tis-ygieines-diatrofikes-synitheies-ton-paidion/>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Πρόκειται για μια πρωτοβουλία του Τμήματος Γεωργίας, του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος και του Κυπριακού Οργανισμού Αγροτικών Πληρωμών που πραγματοποιείται σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας.

ισχύοντα υγειονομικά πρωτόκολλα. Στόχος του Προγράμματος είναι η ανάπτυξη καλών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά.

Τα παιδιά στο σχολείο φαίνεται να απολαμβάνουν τα φρούτα και τα λαχανικά και ευχόμαστε να διατηρήσουν τις καλές συνήθειες και στο σπίτι!

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



ΦΡΑΟΥΛΕΣ



ΜΠΑΝΑΝΕΣ



ΜΗΛΑ



ΑΧΛΑΔΙΑ



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΡΗΜΗΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΧΑΤΖΗΧΑΜΠΗ (ΕΝΙΑΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ)

Μόδεστου Παντελή 1,
4630, Ερήμη
Τηλ. 25932361
Φαξ. 25812706

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ
ΔΕΛΤΙΟ
Μάιος 2021



Φρούτα και Λαχανικά
για Υγεία και Χαρά!

Αγαπητοί γονείς,

Χριστός Ανέστη και Χρόνια Πολλά!

Βρισκόμαστε στον προτελευταίο μήνα της φετινής σχολικής χρονιάς, μιας χρονιάς που διεξάγεται κάτω από ιδιαίτερες συνθήκες λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού! Μετά τις διακοπές του Πάσχα, πήραμε την τελική ευθεία για ολοκλήρωση των εργασιών μας!

Στο διάστημα που απομένει θα συνεχίσουμε πρώτιστα να εντείνουμε τις προσπάθειές μας για πιστή τήρηση των πρωτοκόλλων και τη διασφάλιση συνθηκών ασφάλειας και υγείας στο σχολείο. Παράλληλα, θα συνεχίσουμε να επιδιώκουμε μέχρι και την τελευταία ημέρα τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, σε όλους τους τομείς μάθησης των παιδιών.

Στο παρόν τεύχος, με ευκαιρία τη συμμετοχή του σχολείου μας στο πρόγραμμα παροχής φρούτων και λαχανικών, κάνουμε μία αναφορά στις καλές διατροφικές συνήθειες των παιδιών, που περιλαμβάνουν βεβαίως τη συχνή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών!



<https://europedirectmalta.info/eu-school-fruit-vegetables-and-milk-scheme/>

Διατροφικές Συνήθειες των παιδιών

Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών διαμορφώνονται στα πρώτα χρόνια της ζωής τους και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι εξαιρετικά σημαντικό οι γονείς να μεταδίδουν στα παιδιά τους καλές διατροφικές συνήθειες. Οι συνήθειες αυτές συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη, καρκίνου και παχυσαρκίας.

Ανησυχητικό είναι και το γεγονός ότι η παχυσαρκία αυξάνεται με ταχείς ρυθμούς στα παιδιά. Η πιο κοινή αιτία είναι τα χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και οι κακές διατροφικές συνήθειες. Τα παιδιά είναι το μέλλον μας και είναι στο χέρι μας να τα βοηθήσουμε να διαμορφώσουν μια καλή ζωή.

Κάποιοι πρακτικοί τρόποι για να βοηθήσετε το παιδί σας να αποκτήσει καλές διατροφικές συνήθειες είναι οι πιο κάτω:

- ♦ Μάθετε στα παιδιά σας από νωρίς πως **το πρωινό είναι πολύ σημαντικό γεύμα** και πως πρέπει να είναι υγιεινό και χορταστικό.
- ♦ **Φάτε όλοι μαζί!** Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο για μια οικογένεια να συντονίσει τα προγράμματά της και να απολαύσει ένα οικογενειακό δείπνο, αλλά αξίζει την προσπάθεια, καθώς οι δεσμοί μεταξύ των μελών της οικογένειας ενισχύονται και τα παιδιά δεν καταλήγουν να καταφεύγουν σε πρόχειρα και ανθυγιεινά σνακ.
- ♦ **Να είστε παράδειγμα προς μίμηση** για τα παιδιά σας και να τους δείχνετε πώς να τρώνε σωστά. Καταναλώστε μαζί τους όσο το δυνατόν περισσότερα υγιεινά τρόφιμα.

- ♦ Τα φρούτα και τα λαχανικά στη διατροφή των παιδιών από μικρή ηλικία, θα τους δημιουργήσουν μια **υγιεινή συνήθεια** για μια ολόκληρη ζωή. Στόχος είναι οι πέντε μερίδες την ημέρα από φρούτα και λαχανικά.



<https://blogs.sch.gr/4nipele/2020/03/28/ygieini-diatrofi-diatrofiki-pyramida-paichnidia-sto-fotodentro/>

- ♦ **Κάνετε το φαγητό πολύχρωμο!** Το να τρώμε φαγητά διαφορετικού χρώματος δεν είναι μονάχα διασκεδαστικό, αλλά και πολύ υγιεινό! Προσπαθήστε, λοιπόν, να συμπεριλαμβάνετε ποικίλα φρούτα και λαχανικά στα γεύματά τους.
- ♦ **Μην τα αφήνετε να ταιμολογούν τροφές με κενές θερμίδες.** Να τους παρέχετε άφθονα υγιεινά γλυκά/σνακ όπως φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς, καρότα. Δίνουν ενέργεια στα παιδιά ανάμεσα στα γεύματα.



<https://eimaimama.gr/2017/03/frouta-ke-lachanika-gia-pedia.html>