

## Σχολικά Γεύματα στον πληγέντα από πλημμύρες Δήμο Μάνδρας

Η πρόσβαση στην ορθή διατροφή αποτελεί βασικό δικαίωμα του ανθρώπου και ιδιαίτερα των παιδιών. Εξασφαλίζει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, προκειμένου το παιδί να έχει καλή σωματική και νοητική υγεία, σωστή ανάπτυξη, καθώς και θετική επίδοση στις σχολικές δραστηριότητες.

Με την οικονομική υποστήριξη των πολιτών, η δράση του Υπουργείου Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης αντιμετωπίζει, ως ένα βαθμό, την ελλιπή διατροφή των παιδιών και αποτελεί σημαντική ενίσχυση των οικογενειών τους. Παράλληλα, ο ολοκληρωμένος διατροφικός σχεδιασμός και η παρακολούθηση του τρόπου και του αποτελέσματος παρασκευής των γευμάτων, από εξειδικευμένους επιστήμονες του Γεωπονικού Πανεπιστημίου, βοηθά να τεθούν οι βάσεις της μεσογειακής διατροφής, δημιουργώντας υγιή αντίληψη για την αξία του «συλλογικού – οικογενειακού γεύματος». Κυρίως, όμως, οι μαθητές εισπράττουν το έμπρακτο ενδιαφέρον, την αγάπη και την αλληλεγγύη της ελληνικής κοινωνίας και των πολιτών από όλη την υφήλιο.

Σε συνέχεια των επιτυχημένων δράσεων «Σχολικά Γεύματα», κρίθηκε σκόπιμη η επέκταση του προγράμματος στο Δήμο Μάνδρας που έχει πληγεί ιδιαίτερα από τις καταστροφικές πλημμύρες της 15<sup>ης</sup> Νοεμβρίου 2017.

Το act4Greece στηρίζει τη δράση για την κάλυψη των αναγκών παροχής ζεστών μεσημεριανών γευμάτων σε 864 μαθητές δημοτικών σχολείων του Δήμου Μάνδρας.

Βασικοί συνεργάτες για την υλοποίηση της δράσης επιδιώκεται να είναι φορείς της κοινωνικής επιχειρηματικότητας, που δραστηριοποιούνται στο συγκεκριμένο αντικείμενο παρασκευής και διανομής γευμάτων.

Όπως είναι γνωστό, με το ν. 4019/2011 (Α' 216) θεσμοθετήθηκε στο εθνικό επίπεδο η έννοια της Κοινωνικής Οικονομίας και της Κοινωνικής Επιχειρηματικότητας, ως ενδιάμεσου τομέα μεταξύ του κράτους, της κοινωνίας και του ιδιωτικού τομέα, στον οποίο οι οικονομικές δραστηριότητες, που ασκούνται από τους φορείς της κοινωνικής επιχειρηματικότητας, αποβλέπουν σε κοινωνικούς σκοπούς και στόχους.

Οι επιδιωκόμενοι σκοποί του ως άνω θεσμικού πλαισίου συνίστανται (α) στη δημιουργία νέων θέσεων απασχόλησης στον κοινωνικό τομέα της οικονομίας, (β) στην καταπολέμηση της φτώχειας, των διακρίσεων και του κοινωνικού αποκλεισμού, (γ) στην ενδυνάμωση της κοινωνικής συνοχής μέσω της ένταξης ευάλωτων ομάδων στο κοινωνικό σύνολο, (δ) στην ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεγγύης και καινοτομίας, (ε) στην ενδυνάμωση της τοπικής επιχειρηματικότητας και (στ) στην υιοθέτηση θεσμικών δικλείδων ασφαλείας για την προστασία των δομών κοινωνικής και αλληλέγγυας επιχειρηματικότητας από πιθανές απόπειρες κερδοσκοπικής χειραγώγησης. Φορέας για την προώθηση της κοινωνικής επιχειρηματικότητας, μεταξύ των άλλων, είναι η νομική μορφή της Κοινωνικής Συνεταιριστικής Επιχείρησης (ΚΟΙΝΣΕΠ), ως αστικού συνεταιρισμού με κοινωνικό σκοπό. Τηρούνται, βάσει θεσμικού πλαισίου, διαδικασίες διαφάνειας και δημοσιότητας ως προς τις δραστηριότητες των ΚΟΙΝΣΕΠ μέσω υποχρεωτικής ανάρτησης στο διαδίκτυο των δράσεων και των απολογισμών τους. Αυτή η μορφή επιχείρησης έχει αποδειχθεί πολύ αποτελεσματική για την ένταξη στην αγορά εργασίας ευπαθών ομάδων σε πολλά ευρωπαϊκά κράτη.

Η αξιοπιστία, η διαφάνεια και η αποδοτικότητα δράσεων κοινωνικής προστασίας και αλληλεγγύης επιτυγχάνονται με τη σύναψη προγραμματικών συμβάσεων (αρ. 17 ν. 3329/2005, Α' 81) μεταξύ των αρμόδιων Υπουργείων και ιδιωτικών φορέων, των οποίων τα συμφέροντα δημοσίου οφέλους συμπίπτουν.

Το Πρόγραμμα «Σχολικά Γεύματα» στοχεύει, αφενός στην αντιμετώπιση, όσο είναι δυνατόν, των αναγκών σίτισης των μαθητών που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες πληθυσμού και αφετέρου στην υποστήριξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας και στην αποτροπή φαινόμενων σχολικής διαρροής.

Ως κοινωνία, έχουμε μία πρώτη τάξεως ευκαιρία να παρέχουμε στα παιδιά και στις οικογένειές τους ένα ουσιαστικό στήριγμα για να σταθούν ξανά στα πόδια τους μετά τις καταστροφικές πλημμύρες. Να τους δείξουμε στην πράξη ότι στεκόμαστε δίπλα τους και ότι νοιαζόμαστε για το παρόν και το μέλλον τους.

Η δράση αφορά την παροχή ζεστών μεσημεριανών σχολικών γευμάτων, συνολικού προϋπολογισμού €100.000, που αντιστοιχεί σε 35.842 γεύματα. Καλύπτει τις ανάγκες σίτισης 864 μαθητών και διαρκεί από 16/04/2018 έως 13/06/2018. Η συγκέντρωση των πόρων έχει στόχο την κάλυψη γευμάτων που θα προσφερθούν στα παιδιά από 16/04/2018 έως 13/06/2018.

#### ΔΗΜΟΣ ΜΑΝΔΡΑΣ: Σχολεία που θα συμμετέχουν στη δράση

A/A	ΣΧΟΛΕΙΟ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ
1	1 <sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΝΔΡΑΣ	198
2	2 <sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΝΔΡΑΣ	255
3	3 <sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΝΔΡΑΣ	110
4	4 <sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΝΔΡΑΣ	90
5	5 <sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΝΔΡΑΣ	211
	<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>864</b>

Η επιτυχία του στόχου αυτού, με τη δική σας συμμετοχή, δεν θα καταπολεμήσει μόνο την ελλιπή διατροφή των παιδιών. Θα αποτελέσει μία σημαντική ενίσχυση των οικογενειών που έχουν πληγεί από τις πλημμύρες και μία βοήθεια προς τους εργαζόμενους ή μη γονείς.

Παρά το ό,τι η καλή ποιότητα της διατροφής και η επάρκειά της στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά δεν μπορεί να εξασφαλιστεί απόλυτα με ένα μόνο γεύμα/ημέρα τις ημέρες λειτουργίας των σχολείων, η παροχή ζεστών γευμάτων, κατάλληλα σχεδιασμένων ως προς το τι περιλαμβάνουν (είδος και συνδυασμοί τροφών) και ως προς τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων ανά εβδομαδιαία βάση, μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στη παροχή των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Μάλιστα, η προμήθεια των υλικών γίνεται με βάση υψηλές ποιοτικές προδιαγραφές από επιλεγμένους προμηθευτές, με την αυτονόητη τήρηση των κανόνων και των περιορισμών που τίθενται από τους διεθνείς και τους ελληνικούς φορείς σχετικής πιστοποίησης υλικών και διαδικασιών.

Τα γεύματα εντάσσονται σε εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής δεκαπενθήμερου κύκλου και έχουν επιλεγεί, ώστε να πληρούν μια σειρά κριτηρίων και χαρακτηριστικών:

- ✓ Πλήρη ως προς τη παροχή πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπαρών.
- ✓ Πυκνά σε άλλα θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, ανόργανα συστατικά, ίνες).

- ✓ Ποικιλία τροφίμων, ώστε να εξασφαλίζεται και ποικιλία σε θρεπτικά συστατικά.
- ✓ Συχνότητα πρόσληψης τροφίμων, σύμφωνη με την προτεινόμενη από τη μεσογειακή πυραμίδα διατροφής και άλλων διεθνών προτύπων διατροφής.
- ✓ Έμφαση στην παροχή καλής ποιότητας λιπαρών που αναβαθμίζουν την υγεία, σύμφωνα με τις συστάσεις της μεσογειακής πυραμίδας διατροφής και άλλων διεθνών συστάσεων υγείας για παιδιά σχολικής ηλικίας.
- ✓ Επιλογές τροφίμων (ιδιαίτερα η επιλογή φρούτων, λαχανικών και μαγειρευτών γευμάτων), λαμβάνοντας υπόψη τη διαθεσιμότητα και εποχικότητά τους στην ελληνική αγορά και την τοπική παραγωγή.

Επιπλέον ποιοτικά χαρακτηριστικά του διαιτολογίου:

- ✓ Έμφαση στην αύξηση της πρόσληψης των ευεργετικών για την υγεία μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών και μείωση των επιβαρυντικών κορεσμένων λιπαρών.
- ✓ Οι συνδυασμοί των τροφίμων σε κάθε γεύμα σχεδιάστηκαν, ώστε να παρέχουν το μέγιστο δυνατό κορεσμό (συνδυασμός πρωτεϊνών-υδατανθράκων και αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών).
- ✓ Η προσθήκη σαλάτας εποχής σε κάθε γεύμα και φρούτου μετά από κάθε γεύμα συμπληρώνει την αναγκαία πρόσληψη βιταμινών, φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών συστατικών που σχετίζονται με την ανάπτυξη, την υγεία, τη νοητική λειτουργία των παιδιών και τις σχολικές τους επιδόσεις.
- ✓ Η εβδομαδιαία παροχή ψαριού (προτίμηση φιλέτου ψαριού ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμού από κόκκαλα) εξασφαλίζει την πρόσληψη των απαραίτητων λιπαρών οξέων (EPA & DHA) που σχετίζονται με τη βέλτιστη καρδιαγγειακή υγεία και τη νοητική ανάπτυξη. Παράλληλα, τα ψάρια και τα πουλερικά αποτελούν άριστες πηγές άπαχων ζωικών πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας.
- ✓ Η παροχή κόκκινου κρέατος (χοιρινό, μοσχάρι) εξασφαλίζει την αύξηση της πρόσληψης διατροφικού σιδήρου, που είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη των παιδιών και την πρόσληψη σιδηροπενικής αναιμίας, της οποίας ο επιπολασμός είναι αρκετά συχνός. Ωστόσο, σύμφωνα με τις συστάσεις συχνότητας πρόσληψης της μεσογειακής διατροφής, η πρόσληψη κόκκινου κρέατος πρέπει να διατηρείται σε μέτρια επίπεδα.
- ✓ Η ένταξη των οσπρίων και μαγειρευτών-λαδερών φαγητών, όπως προτείνεται από τη μεσογειακή πυραμίδα διατροφής, αυξάνει την πρόσληψη φυτικής προέλευσης τροφίμων, που παρέχουν πληθώρα ευεργετικών θρεπτικών συστατικών.

## Ενδεικτικό Πρόγραμμα Διατροφής για ένα Ζεστό Γεύμα στα Σχολεία

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
<i>Μεσημεριανή 1η εβδομάδα</i>	Κοτόπουλο -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες - Σαλάτα - Φρούτο	Μακαρόνια με 3-4 κουταλιές της σούπας κινιάρι - Σαλάτα - Φρούτο	Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα) - Ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Φρούτο	Κρέας μοσχαρίσιο - Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες ή κριθαράκι - Σαλάτα - Φρούτο	Αρακάς κοκκινιστός - Ρύζι - Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό - Σαλάτα - Φρούτο
<i>Μεσημεριανή 2η εβδομάδα</i>	Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα) - Ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Φρούτο	Μπιφτέκια μοσχαρίσια - Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες - Σαλάτα - Φρούτο	Όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια) - Ρύζι ή Ψωμί ή Πλιγούρι - Τυρί φέτα - Σαλάτα (λάχανο ή ντομάτες) - Φρούτο	Κοτόπουλο -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες - Σαλάτα - Φρούτο	Σπανακόρυζο - Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό - Σαλάτα (λάχανο ή ντομάτες) - Φρούτο



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ευχαριστούμε τις Εκδόσεις Μίλητος για την ευγενική παραχώρηση της χρήσης εικόνων από το Αλφαβητάριο που υπάρχουν στο [www.act4greece.gr](http://www.act4greece.gr).