**Ενιαία Σχολική Πολιτική για τα θέματα Υγιεινής Διατροφής**

Αγαπητοί γονείς,

Η καθημερινή υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή των παιδιών σχετίζεται άμεσα με τη βελτίωση και διατήρηση της υγεία τους και **επειδή οι σωστές βάσεις και συνήθειες εδραιώνονται από νωρίς στη ζωή μας**, το σχολείο δείχνει ιδιαίτερη ευαισθησία και επιθυμεί να εφαρμόζει αυστηρά τις οδηγίες τους ΥΠΑΝ για το θέμα αυτό και τους νόμους που αφορούν στη λειτουργία των σχολικών κυλικείων.

Παρακαλούμε όπως κι εσείς σεβαστείτε τη **σχολική πολιτική για τη διατροφή των παιδιών** και συνεργαστείτε, ώστε τα μηνύματα που θα δίνονται στα παιδιά να είναι κοινά. Να θυμάστε ότι όλοι διαδραματίζουμε καθοριστικό ρόλο, λειτουργώντας τόσο ως πρότυπα αλλά και παρέχοντας το υποστηρικτικό περιβάλλον έτσι ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να αναπτύξουν υγιεινές συνήθειες.

**Στο σχολείο δεν επιτρέπονται τα γλυκά, όπως οι καραμέλες, τα γλειφιτζούρια, τα ζελεδάκια κλπ και τα ανθρακούχα αναψυχτικά, καθώς επίσης και τα πατατάκια (τσίπς). Επίσης αποφεύγουμε τα αλμυρά με σφολιάτες. Υπενθυμίζουμε ότι οι τούρτες γενεθλίων δεν επιτρέπονται στο σχολείο**. Συστήνεται όπως τα **κεραστικά** που προσφέρονται για γενέθλια και γιορτές των παιδιών να είναι **υγιεινά και αν είναι δυνατό συσκευασμένα**. Ενδεικτικά προτείνουμε τα ακόλουθα:

* Φρούτα ή φρουτοσαλάτα
* Φρέσκοι χυμοί φρούτων ή συσκευασμένοι χωρίς προσθήκη ζάχαρης
* Γιαουρτάκια φρούτων
* Ρυζόγαλο
* Μπάρες δημητριακών χαμηλές σε λιπαρά και ζάχαρη
* Σαντουιτσάκια
* Παγωτά από την καντίνα
* Σιταροπούλες
* Γκοφρέτες
* Μαύρη σοκολάτα ή απλή γάλακτος
* Ατομικά μάφινς με χαμηλά λιπαρά και ζάχαρη
* Αλμυρά ζύμης
* Γαλατάκια
* Μπισκότα με χαμηλά λιπαρά και ζάχαρη

Θα μπορούσαν επίσης να δοθούν και δωράκια αντί για φαγώσιμα είδη