



**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΣΙΤΙΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΣΤΟ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Π.Ο.Σ.)**

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1

(ετοιμάστηκε από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου)

ΜΕΡΟΣ Α: Μερίδα Φαγητού

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Χοιρινό με ντομάτα και μπιζέλι - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Ψάρι στη σχάρα με καρότα βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1/2 ποτ. ρύζι βραστό - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί	- Κοτόπουλο σουβλάκι σε ξυλάκι - Λαχανικά βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 1 ποτ. κριθαράκι με ντομάτα - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Όσπρια βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 2 φέτες ολοσίταρο ψωμί ή 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί και 100 γρ. πατάτα - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Κοτόπουλο με ντομάτα και κολοκάσι - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Μπιφτέκια χοιρινά και πουργούρι - Λαχανικά βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Κοτόπουλο στη σχάρα με πατάτα πουρέ - Λαχανικά βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Όσπρια - Λαχανικά βραστά - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

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

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Κοτολέτα/βοδινό στη σχάρα - Πιλάφι με ρύζι και mixed vegetables - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	- Στην κατσαρόλα ή στο φούρνο: σπανάχι με καρότα, κρεμμύδι, πατάτα και ψάρι μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο* - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί	- 1 φλ. ραβιόλες με τρίμμα - Κοτόπουλο βραστό - Σαλάτα με ελαιόλαδο	- Φακές με ρύζι - Σαλάτα με ελαιόλαδο - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί - 150 γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά - 5 ελιές ή <u>ΚΡΥΟ ΠΙΑΤΟ</u> - Σαλάτα με ελαιόλαδο - Πατάτα βραστή - Αυγό βραστό - 1 φέτα τυρί - 5 ελιές - 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί

Σημειώσεις:

* 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)
- 1/2 φλ. μανιταράκια ψιλοκομμένα
- κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 10 ελιές μαύρες ψιλοκομμένες
- 4 κουταλάκια του γλυκού λάδι
- μπαχαρικά (μαγειρεμένα με χυμό ντομάτας)

Οδηγίες:

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:

- 45-60γρ για ηλικία 3-5 χρονών
60γρ. για ηλικία 6-8 χρονών
90γρ. για ηλικία 9-10 χρονών
120γρ. 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:
1/3 - 1/2 φλιτζάνι για ηλικία 3-5 χρονών
1/2 φλιτζάνι για ηλικία 6-8 χρονών
3/4 φλιτζανιού για ηλικία 9-10 χρονών
1 φλιτζάνι για ηλικία 11-12 χρονών
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.

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 2

(ετοιμάστηκε από την πρώην Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας κ. Μ. Φυλακτού)

ΜΕΡΟΣ Α: Μερίδα Φαγητού

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Όσπρια (Φακή με ρύζι) - Τόνος - Ελιές - Ψωμί - Φρουτογιαούρτι	- Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί - Φρούτο	- Ρολό με κιμά στο φούρνο - Πιλάφι ρύζι - Σαλάτα - Ψωμί - Γιαούρτι - Φρουτοσαλάτα	- Γιουβέτσι με κιμά - Σαλάτα - Ψωμί - Φρούτο

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Μακαρόνια με κιμά - Σαλάτα - Ψωμί - Φρουτοσαλάτα	- Κρέας χοιρινό στο φούρνο - Πιλάφι πουργούρι - Σαλάτα - Ψωμί - Γιαούρτι - Φρούτο	- Μακαρόνια του φούρνου - Σαλάτα - Ψωμί - Φρουτοσαλάτα	- Όσπρια (λουβιά με λάχανα) - Τόνος - Ελιές - Ψωμί - Φρουτογιαούρτι

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Φασόλια Πλακί - Τόνος - Ελιές - Ψωμί - Φρουτογιαούρτι	- Γεμιστά διάφορα - κουπέπια - Σαλάτα - Ψωμί - Γιαούρτι - Φρούτο	- Κοτόπουλο με μπιζέλι και πατάτες - Ταλατούρι - Ψωμί - Φρουτοσαλάτα	- Ψάρι στο φούρνο με λαχανικά - Πατάτες στο φούρνο - Σαλάτα - Ψωμί - Φρούτο

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Κοτόπουλο με φασολάκι και πατάτες - Γιαούρτι - Ψωμί - Φρούτο	- Ψάρι στο φούρνο με λαχανικά - Πατατοσαλάτα - Ψωμί - Φρουτοσαλάτα	- Μπιφτέκια - Πιλάφι πουργούρι - Σαλάτα - Γιαούρτι - Ψωμί - Φρούτο	- Όσπρια (φασόλια βραστά - καρότο, σέλινο) - Τόνος - Ελιές - Ψωμί - Φρουτογιαούρτι

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕΡΙΔΑΣ ΦΑΓΗΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ

(ετοιμάστηκε από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου)

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΤΕΤΑΡΤΗ
<ul style="list-style-type: none">- Μπιζέλι στην κατσαρόλα με πατάτα, καρότο, μαγειρεμένο με ντομάτα και ελαιόλαδο- Σαλάτα με ελαιόλαδο και φέτα- 150γρ. γιαούρτι- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΤΕΤΑΡΤΗ
<ul style="list-style-type: none">- Fish fingers σχάρας/ψάρι σχάρας- Μπρόκολο/ κουνουπίδι βραστό- Πατάτα πουρέ- 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΤΕΤΑΡΤΗ
<ul style="list-style-type: none">- 1φ γιουβέτσι (βλ. συνταγή, σελ.13)- Σαλάτα με ελαιόλαδο- Πατάτες βραστές ή 1 φέτα ολοσίταρο ψωμί

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΤΕΤΑΡΤΗ
<ul style="list-style-type: none">- Ρολό χωρίς πάνα στο φούρνο- Σαλάτα με ελαιόλαδο- Πουργούρι- 150γρ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά

Σημειώσεις:

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

** **Σάλτσα Λαχανικών** (4 Μερίδες):

1φλ. πιπεριές - γλυκιές (διάφορα χρώματα),
½ φλ. μανιταράκια - ψιλοκομμένα
κρεμμύδι - ψιλοκομμένο
10 ελιές - μικρές, μαύρες, ψιλοκομμένες
μαγειρεμένα με χυμό ντομάτας
4 κουταλάκια του γλυκού λάδι
μπαχαρικά
(μαγειρεμένα με χυμό ντομάτας)

Οδηγίες:

1. Το ελαιόλαδο και ξύδι/λεμόνι για την σαλάτα να σερβίρεται ξεχωριστά. Συνιστάται 2 κουταλάκια λάδι του γλυκού στην 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): 2/3 θερμίδων γεύματος
Πρωτεΐνες (κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα) και λίπος-ελαιόλαδο: 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:
45-60γρ για ηλικία 3-5 χρονών
60γρ. για ηλικία 6-8 χρονών
90γρ. για ηλικία 9-10 χρονών
120γρ. για ηλικία 11-12 χρονών
8. Η ποσότητα λαχανικών είναι 1 ποτήρι 250ml. Περιλαμβάνουν φασολάκι, μπάμια, κουνουπίδι, μπρόκολο, καρότο, σπανάκι κτλ.
9. Η 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:
1/3 - 1/2 φλιτζάνι για ηλικία 3-5 χρονών
1/2 φλιτζάνι για ηλικία 6-8 χρονών
3/4 φλιτζανιού για ηλικία 9-10 χρονών
1 φλιτζάνι για ηλικία 11-12 χρονών
11. Η ποσότητα ζυμαρικών που σερβίρεται είναι ποτήρι μακαρόνια ή πουργούρι ή ρύζι ή πατάτα πουρέ και μια 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 150γρ. φρουτογιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά.
13. Για μπιζέλι με πατάτα ως πιάτο
(τα λαχανικά 1/2 - 1φ σε όλες τις ηλικίες)
1/2 φλιτζάνι μπιζέλι + 45γρ πατάτα για ηλικία 3-5 χρονών
1/2 φλιτζάνι μπιζέλι + 90γρ πατάτα για ηλικία 6-8 χρονών
1 φλιτζάνι μπιζέλι + 90γρ πατάτα για ηλικία 9-10 χρονών
1 φλιτζάνι μπιζέλι + 135γρ πατάτα για ηλικία 11-12 χρονών

ΣΥΝΤΑΓΗ

ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ (4 Μερίδες)

Υλικά:

1φ	(88γρ)	κριθαράκι
	(320γρ.)	κιμά (από στήθος κοτόπουλου χωρίς δέρμα)
1φ	(70γρ)	μανιταράκια - κομμένα σε φέτες
1/2φ	(60γρ)	σέλινο - ψιλοκομμένο
1	(45 γρ)	κρεμμύδι - ψιλοκομμένο
1/8 κ/κι		πιπέρι, μαύρο
4Κ	(60γρ)	τριμμένο χαλούμι (άπαχο με 12% λιπαρά)
2φ	(480ml)	νερό (ή όσο χρειαστεί)
(2 ½)φ	(600ml)	χυμό ντομάτας

Οδηγίες:

1. Τοποθετήστε τον κιμά σε ξέβαθο τηγάνι με καπάκι. Προσθέστε τα μανιταράκια, το σέλινο, το κρεμμύδι και τμηματικά το 1 φ. Χυμό ντομάτας. Καλύψετε το τηγάνι με το καπάκι και αφήστε να ψηθεί σε χαμηλή φωτιά για 25-30 λεπτά. Ανακατεύετε περιοδικά.
2. Βράστε το νερό σε βαθουλή κατσαρόλα με καπάκι και προσθέστε το κριθαράκι. Ψήστε σε μέτρια φωτιά για περίπου 15 λεπτά (ή μέχρι να είναι μισοψημένο)
3. Προσθέστε στο κριθαράκι τον κιμά
4. Προσθέστε το πιπέρι και τον υπόλοιπο χυμό ντομάτας και ανακατέψετε καλά . Καλύψτε την κατσαρόλα με το καπάκι και ψήστε σε χαμηλή φωτιά για ακόμα 10-15 λεπτά (ή μέχρι να απορροφηθεί ο χυμός ντομάτας)
5. Σερβίρετε ζεστό σκορπίζοντας από πάνω το άπαχο τριμμένο χαλούμι.

1 μερίδα	Θερμίδες	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπος	Κορεσμένο Λίπος	Χοληστερόλη	Φυτικές Ίνες	Νάτριο
	244.5kcal	24.9g	25.4g	4.8g	g	56.3mg	8g	mg

Διαβητικές Ανταλλαγές = 1 φέτα ψωμί +2 λαχανικά + 2 1/2 κρέας (άπαχο)

ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.) προτείνει όπως συνδυάζονται τα πιο κάτω υλικά, για να μπορεί το γεύμα να θεωρείται ως πλήρες σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια:

Σάντουιτς

- ψωμί (πίτα, φραντζολάκι, σλάις) +
- τυρί/ χαλούμι/ αναρή +
- λούντζα/ ρόστο/ κοτόπουλο/ τόνο +
- λαχανικό +

Φρούτο (εποχής)

Μερικά παραδείγματα συνδυασμών είναι:

Για παιδιά Προδημοτικής – Γ' Δημοτικού

2σλ. ψωμί (50γρ. πίτα, 50γρ. φραντζολάκι, 2σλ. σλάις) +

Γέμιση:

A 30γρ. τυρί/ 30γρ. χαλούμι/ 30γρ. αναρή +

30γρ. λούντζα/ 30γρ. ρόστο/ 30γρ. κοτόπουλο/ 30γρ. τόνο/+

Ή

B. 60γρ Μπιφτέκι

+

λαχανικό +

1 φρούτο (εποχής).

Για παιδιά Δ' – ΣΤ' Δημοτικού

2σλ. ψωμί (50-60γρ. πίτα, 50-60γρ. φραντζολάκι, 2σλ. σλάις) +

Γέμιση:

A. 45γρ. τυρί/ 45γρ. χαλούμι/ 45γρ. αναρή +

60γρ. λούντζα/ 60γρ. ρόστο/ 60γρ. κοτόπουλο/ 60γρ. τόνο/ 60γρ μπιφτεκι-σχ+

Ή

B. 90-105γρ μπιφτεκι-σχ

λαχανικό +

1-2φρούτο (εποχής).

ΦΡΟΥΤΑ: Κάθε ένα φρούτο (για μερίδα) αντιστοιχεί με ένα από τα ακόλουθα:

½ φ χυμό πορτοκάλι	1 ροδάκινο (2 ¾ ιν , 175 γ.)	4 χρυσόμηλα (μέτρια)
½ φ χυμό γκρέιπφρουτ	1 αχλάδι (μικρό, 114γ.)	88γ. ρόδι χωρίς την φλούδα(½ φ)

½ φ χυμό μήλου	1 πορτοκάλι (2 ½ ιν, 160 γ.)	1/3 φ. ανανά (κονσέρβα χωρίς σιρόπι)
1/3 φ χυμό σταφυλιού	1 μπανάνα (4 ½ ιν)	2 μανταρίνια (2 ιν/καθ.)
½ φ χυμό ανανά	2 σύκα (2 ιν./καθ-80 γ.)	1 λωτός (155γ.)

1/3 φ χυμό δαμάσκηνου (prune juice)	1 γκρέιφρουτ	4 μέσπιλα
1 ¼ φ καρπούζι (228 γρ)	1 αχτινίδιο (kiwi) (100 γ.)	
1 φ πεπόνι (1/3 πεπ. Με 5 ιν διάμ, 222γ.)		
½ μάγκο (mango)	2Κ σταφίδες (30γρ.)	
2 φορμόζες (2 ιν. καθεμία)	105 gr καβάφα (guava)	
1 νεκταρίνι (2.5 ιν)	1 φ παπάγια (papaya)	
15 ρόγες σταφύλι (93 γ.)	1 1/3 φ (200γ) φράουλες (σωστές)	
12 κεράσια	¾ φ ανανά (φρέσκος)	
1 μήλο (μικρό, 2 ιν. Διάμετρο, 115 γ.)	120γρ. φραγκόσυκα (παπουτσόσυκα)	

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.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟΥ

- 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 πληροί τις προδιαγραφές καθαριότητας
- δ) Αγορά τροφίμων - Αποθήκευση τροφίμων
- ε) Σωστή ποσότητα και ποιότητα

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

- 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, πιρουιού, 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.