



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής



Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής

Φραγκοκλησιάς 7, Μαρούσι 15125
210 6255700, info@prolepsi.gr, www.prolepsi.gr

<http://diatrofi.prolepsi.gr>



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

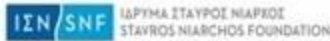
Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

Υλοποιείται από:



Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής

Μέγας Δωρητής:



Υπό την αιγίδα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων

Το σχολικό έτος 2016-2017 το Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ στηρίζουν



ΔΗΜΟΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΚΥΘΟΥΡΙΑΣ



Το Πρόγραμμα **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** από το 2012 **στηρίζει μαθητές** δημοσίων σχολείων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, **κοινωνικο-οικονομικά ευπαθών περιοχών** όλης της χώρας, συμβάλλοντας στην **καταπολέμηση της επισιτιστικής ανασφάλειας και της παχυσαρκίας**.

Το Πρόγραμμα **προσφέρει δωρεάν, σε καθημερινή βάση, σε όλους** τους μαθητές των σχολείων που συμμετέχουν, ένα αρτοσκεύασμα ή σάντουιτς, ένα έως δύο φρέσκα φρούτα εποχής και 4 φορές την εβδομάδα λευκό γάλα, γιαούρτι ή γιαούρτι με μέλι. Παράλληλα, **προωθεί την υγιεινή διατροφή** μέσω εκπαιδευτικού υλικού και δράσεων που απευθύνονται στους μαθητές και τις οικογένειές τους.

Τα καταγεγραμμένα αποτελέσματα του Προγράμματος αποδεικνύουν ότι **μειώνει την επισιτιστική ανασφάλεια, μειώνει τον αριθμό των ελλιποβαρών, αλλά και των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και βελτιώνει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών**. Επιπλέον, σύμφωνα με δηλώσεις εκπαιδευτικών, **μειώνει τη σχολική διαρροή και ενισχύει την κοινωνική συνοχή** στον σχολικό χώρο.

Τα σχολεία που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα επιλέγονται με **αυστηρά κοινωνικο-οικονομικά κριτήρια**. Το 2013-2014 συμμετείχαν **406 σχολεία** ανά την Ελλάδα με **61.870 συνολικά μαθητές** και το σχολικό έτος 2014-2015 συμμετείχαν στο Πρόγραμμα **209 σχολεία** με **23.989 μαθητές**.

Τη σχολική χρονιά 2015-2016, το Πρόγραμμα υλοποιήθηκε σε 247 σχολεία με 20.528 μαθητές. Ωστόσο, οι **αιτήσεις** που υποβλήθηκαν συνολικά από σχολεία ολόκληρης της χώρας **ξεπέρασαν τις 2.100**, στοιχείο ενδεικτικό της επιτακτικής ανάγκης για επέκταση του Προγράμματος σε περισσότερα σχολεία.

Από το 2012 έχουν διατεθεί περισσότερα από 13 εκατομμύρια γεύματα σε 530 περίπου σχολεία και 90.000 μαθητές σε όλη την Ελλάδα.

Το Πρόγραμμα **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** υλοποιείται το 2016-2017 για έκτο συνεχές σχολικό έτος και καλύπτει 181 σχολεία με 13.661 μαθητές.

Το Πρόγραμμα τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων.

Ο υποσιτισμός παιδιών και η παιδική παχυσαρκία αποτελούν τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Η οικονομική κρίση που εξακολουθεί να αντιμετωπίζει η χώρα μας έχει ως αποτέλεσμα μεταξύ άλλων την αυξημένη ανεργία και μειώσεις μισθών που οδηγούν σε **επισιτιστική ανασφάλεια** των οικογενειών και, συνεπώς, προβλήματα σίτισης των μαθητών σε κοινωνικά ευπαθείς περιοχές.

- 🍌 **57,2%** των οικογενειών που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ δεν έχουν πρόσβαση σε επαρκή, ασφαλή και θρεπτική τροφή, αντιμετωπίζουν δηλαδή επισιτιστική ανασφάλεια, με το **24,6%** των οικογενειών να αντιμετωπίζουν **πείνα**.

Οι δυσμενείς οικονομικές συνθήκες μπορούν να οδηγήσουν σε **λανθασμένες διατροφικές επιλογές** και συνήθειες, επιβαρύνοντας περαιτέρω την υγεία των παιδιών και εφήβων. Για το λόγο αυτό, και παρά τα προβλήματα σίτισης που παρουσιάζονται ολοένα και συχνότερα κατά το διάστημα που διανύουμε, η Ελλάδα εξακολουθεί να κατέχει μία από τις πρώτες θέσεις σε ποσοστό **παιδικής παχυσαρκίας**.

- 🍌 Η Ελλάδα κατέχει την **1^η θέση** σε 27 χώρες της ΕΕ με το ποσοστό υπέρβαρων αγοριών να φτάνει στο 44,4% και κοριτσιών στο 37,7%.
- 🍌 Σχεδόν **1 στους 10 μαθητές** που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα έχουν **βάρους χαμηλότερο** από το φυσιολογικό (10,7%).
- 🍌 Ενώ **σχεδόν 3 στους 10 μαθητές** που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα είναι **υπέρβαροι ή παχύσαρκοι** (31,0%).



Το Πρόγραμμα **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** υλοποιείται από μία **διεπιστημονική ομάδα** που αποτελείται από ιατρούς, διατροφολόγους, τεχνολόγους τροφίμων, ειδικούς προαγωγής υγείας, στατιστικούς, εκπαιδευτικούς και κοινωνιολόγους, με τη συμβολή Καθηγητών Πανεπιστημίων της Ελλάδας και των ΗΠΑ, όπως την Ιατρική Σχολή Αθηνών, το Harvard και το Stanford.

Η μεθοδολογία που εφαρμόζεται διακρίνεται από την **επιστημονική αξιοπιστία**, την **ποιότητα** και το **υψηλό αίσθημα ευθύνης** σε όλα τα στάδια εφαρμογής του Προγράμματος:

- ❖ Τα διαιτολόγια σχεδιάζονται με στόχο να καλύπτουν σημαντικό μέρος των ενεργειακών και θρεπτικών αναγκών των μαθητών (όπως αυτές αποτιμώνται ανάλογα με το φύλο και την ηλικία τους).
- ❖ Τα διαιτολόγια σχεδιάζονται σύμφωνα με τις αρχές της υγιεινής διατροφής. Συγκεκριμένα, όλα τα γεύματα παρασκευάζονται αποκλειστικά με παρθένο/έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος, δεν περιέχουν καθόλου trans λιπαρά ενώ η περιεκτικότητά τους σε αλάτι και πρόσθετα σάκχαρα δεν ξεπερνά το 0.5% και 5% (ή 8% όταν προστίθεται μέλι), αντίστοιχα.
- ❖ Κατά την παρασκευή των γευμάτων δεν χρησιμοποιούνται συντηρητικά και τεχνητά πρόσθετα, ενώ η περιεκτικότητα σε φυσικά πρόσθετα είναι η ελάχιστη δυνατή που απαιτείται για το εκάστοτε προϊόν.
- ❖ Τα γεύματα παρασκευάζονται ειδικά για το Πρόγραμμα από **επιλεγμένους προμηθευτές**, που διαθέτουν τα απαιτούμενα συστήματα υγιεινής και ασφάλειας και πληρούν αυστηρές προδιαγραφές.
- ❖ Πραγματοποιείται συνεχής **έλεγχος** και πιστοποίηση της **ποιότητας** και της **ασφάλειας** των γευμάτων μέσω καθημερινών επισκέψεων στα σχολεία, δειγματοληπτικών αναλύσεων και τακτικών επισκέψεων και ελέγχων των προμηθευτών.

- 🍏 Από τους πρωταρχικούς στόχους του Προγράμματος **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** είναι η προώθηση της υγιεινής διατροφής και του γενικότερου τρόπου ζωής. Για το σκοπό αυτό σχεδιάζεται και διατίθεται στους μαθητές ή/και στους γονείς των μαθητών κατάλληλα σχεδιασμένο **εκπαιδευτικό υλικό** σχετικά με τις αρχές της υγιεινής διατροφής (πχ. αφίσες, φυλλάδια, εκπαιδευτικά βιβλία/εγχειρίδια, παιχνίδια και ιστοσελίδες) και **υλοποιούνται δράσεις**, (πχ. ομιλίες για την υγιεινή διατροφή με επίδειξη συνταγών, ομιλίες για την αξία της σωματικής δραστηριότητας για τους **μαθητές, αλλά και τους γονείς των μαθητών**).
- 🍏 Η **διαδικασία** και τα **αποτελέσματα** του Προγράμματος **καταγράφονται** και **αξιολογούνται** με ποσοτικές και ποιοτικές μεθόδους έρευνας.



ΆΜΕΣΑ, ΜΕΤΡΗΣΙΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015-2016:

ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Ο μέσος δείκτης επισιτιστικής ανασφάλειας μειώθηκε κατά 7%
- Το 18,9% των οικογενειών που αντιμετώπιζαν επισιτιστική ανασφάλεια κατά την έναρξη δεν αντιμετώπιζαν στη λήξη του σχολικού έτους.
- Το 36% των οικογενειών που αντιμετώπιζαν επισιτιστική ανασφάλεια με ύπαρξη πείνας κατά την έναρξη δεν αντιμετώπιζαν στη λήξη του σχολικού έτους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΒΑΡΟΥΣ

- 14,5% των μαθητών που ήταν παχύσαρκοι στην έναρξη, είχαν φυσιολογικό βάρος στη λήξη
- 32,9% των μαθητών που ήταν υπέρβαροι στην έναρξη, είχαν φυσιολογικό βάρος στη λήξη
- 45,2% των μαθητών που ήταν ελλιποβαρείς στην έναρξη, είχαν φυσιολογικό βάρος στη λήξη
- 32,4% των μαθητών που δεν είχαν φυσιολογικό βάρος στην έναρξη έχουν φυσιολογικό βάρος στη λήξη

ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

- Από τους μαθητές που δεν κατανάλωναν φρούτα, το 59% πλέον καταναλώνει.
- Από τους μαθητές που δεν κατανάλωναν λαχανικά, το 48,6% πλέον καταναλώνει
- Από τους μαθητές που δεν κατανάλωναν γάλα ή γιαούρτι, το 67,1% πλέον καταναλώνει
- Από τους μαθητές που δεν κατανάλωναν μαύρο ψωμί, το 48,8% πλέον καταναλώνει

Επιπλέον:

- Το 92,3% των γονέων δήλωσε ότι το παιδί τρώει γενικά πιο υγιεινά
- Το 90,5% των γονέων δήλωσε ότι το παιδί τρώει περισσότερα φρούτα, το 82,6% ότι τρώει περισσότερα λαχανικά, το 89,7% περισσότερα γαλακτοκομικά, το 75,7%

περισσότερα όσπρια, το 74,2% περισσότερα λαδερά και το 79,8% ότι καταναλώνει λιγότερα σνακ.

- Το 92,8% των γονέων απάντησε ότι η συμμετοχή του παιδιού στο Πρόγραμμα βελτίωσε τις γνώσεις του για την υγιεινή διατροφή και το 89% ότι βελτίωσε τις γνώσεις του ίδιου του γονέα για την υγιεινή διατροφή.
- Το 88,9% των γονέων δήλωσε ότι αγοράζουν και έχουν στο σπίτι πιο υγιεινά φαγητά και το 84,6% ότι το παιδί ζητάει στο σπίτι πιο υγιεινά φαγητά.



ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

- Το 51,3% των μαθητών παρουσίασε βελτίωση στη σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής.
- Το 39,3% των μαθητών παρουσίασε βελτίωση στη σωματική υγεία.
- Το 41,5% των μαθητών παρουσίασε βελτίωση στη συναισθηματική του υγεία.
- Το 32,4% των μαθητών βελτίωσε τις κοινωνικές του δραστηριότητες



ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- 91,6% των γονέων δήλωσε ότι το Πρόγραμμα βοήθησε οικονομικά την οικογένειά τους
- 77,4% των γονέων δήλωσε ότι το παιδί πλέον τρώει περισσότερο όσο είναι στο σχολείο και το 73,7% ότι τρώει γενικά περισσότερο
- Το 88,2% των γονέων θεωρεί ότι το πρόγραμμα καλύπτει κάποια υπαρκτή ανάγκη για τις περισσότερες οικογένειες (τουλάχιστον τις μισές) που συμμετέχουν.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

Οι γονείς που συμμετείχαν στο Πρόγραμμα **δηλώνουν** ότι το Πρόγραμμα επηρέασε θετικά:

- Το ενδιαφέρον του παιδιού να πηγαίνει σχολείο (69,9%)
- Το ενδιαφέρον του παιδιού κατά τη διάρκεια των μαθημάτων (70,2%)
- Την συμπεριφορά του παιδιού στο σχολείο (66,7%)
- τη συγκέντρωση του παιδιού στα μαθήματά του (66,3%)
- την επίδοση του παιδιού στο σχολείο (65,3%)



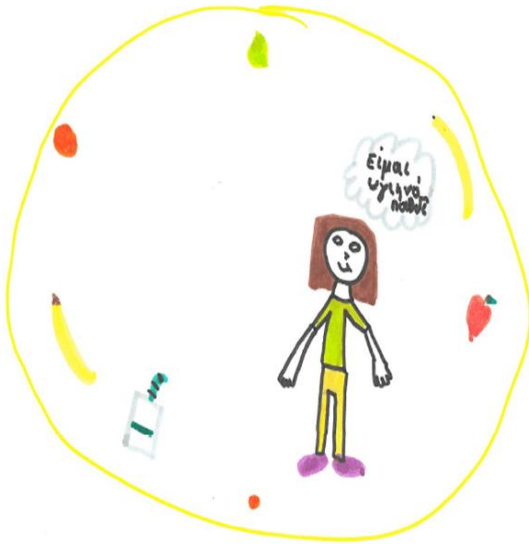
ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΥΡΥΤΕΡΑ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Οι διευθυντές, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς των μαθητών αναφέρουν ότι:

- **μειώνεται η σχολική διαρροή**
- **ενισχύεται η κοινωνική συνοχή, η συλλογικότητα και η αλληλεγγύη** εντός της σχολικής κοινότητας
- **ενισχύεται το παιδαγωγικό έργο** του σχολείου και η **συνεργασία** μεταξύ γονέων και σχολείου

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ



Μαθήτριά Γ΄ Δημοτικού

«ένα κοριτσάκι στον πλανήτη του Προγράμματος λέει «είμαι ένα υγιεινό παιδί»»

Οι μαθητές μιλούν για το Πρόγραμμα:

Υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών των μαθητών

«Χωρίς να το καταλάβεις, γίνεται συνήθεια η υγιεινή διατροφή. Το γάλα, το γιαούρτι, η μπανάνα, όλα αυτά είναι υγιεινή διατροφή και είναι διαφορετικά από αυτά που τρώγαμε πριν.»

«Πριν δεν έπινα καθόλου γάλα αλλά τώρα έχω αρχίσει και το πίνω και στο σπίτι, επειδή το είδα εδώ στο σχολείο και δεν είχα τι να το κάνω... άρχισα να το πίνω και το συνήθισα.»

«Εγώ δεν έτρωγα μαύρο ψωμί πριν το Πρόγραμμα. Τώρα το έχω συνηθίσει... και είναι και η αδελφή μου εδώ στο σχολείο και ζητάμε από τη μαμά να μας παίρνει μαύρο ψωμί.»

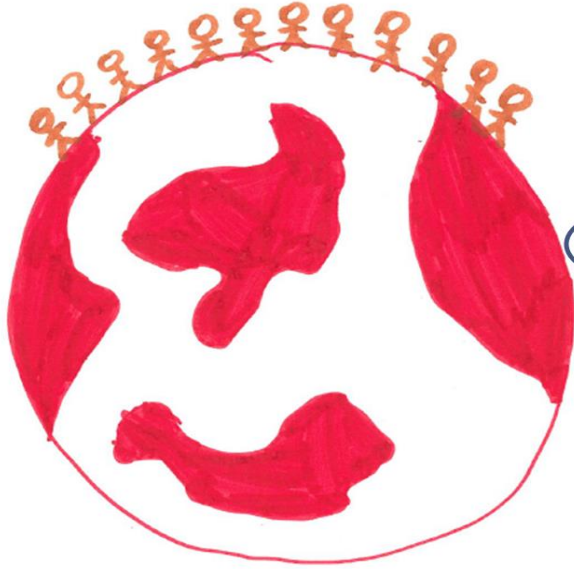
«Εγώ από εκεί που δεν έτρωγα φρούτα καθόλου... τώρα τρώω 3-4 την ημέρα.»

Οικονομικό όφελος για την οικογένεια

«Τώρα επιβαρύνω λιγότερο τους γονείς μου...»

Αποφυγή στιγματισμού μαθητών

«Σκέφτομαι πως τώρα δεν μπορεί κανείς να με κοροϊδέψει επειδή εγώ έχω ανάγκη να πάρω το φαγητό από το συσσίτιο... , διότι τώρα όλοι τρώνε συσσίτιο. Τώρα δεν μπορεί να μου πει...: εσύ παίρνεις συσσίτιο από το σχολείο».



Μαθητής Δ΄ Δημοτικού

«ο πλανήτης είναι ένα μήλο και η θάλασσα είναι λευκή από γάλα, όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι, ενωμένοι μεταξύ του»

Οι γονείς μιλούν για το Πρόγραμμα:

Ανθρωπιστικός χαρακτήρας Προγράμματος

«Για μερικά παιδιά αποτελεί το μοναδικό γεύμα της ημέρας. Όσο κι αν αυτό ακούγεται απίστευτο... Ακόμα και για ένα παιδί να συμβαίνει αυτό, καταλαβαίνετε τη σοβαρότητα της κατάστασης.»

«...στην κρίση το Πρόγραμμα είναι τρομερή βοήθεια, γιατί η ανεργία θερίζει. Δηλαδή ήρθε σαν από μηχανής Θεός.»

Αναπτυξιακός χαρακτήρας Προγράμματος

«...πιστεύω ότι θα πρέπει να υπάρχει σε όλα τα σχολεία, γιατί είναι σημαντικό βήμα στην παιδεία. Γιατί το παιδί σέβεται, μαθαίνει, εκτιμά το φαγητό, και τώρα που ζει την κρίση... αυτήν την εποχή το Πρόγραμμα το βγάξει από αυτές τις εικόνες εξαθλίωσης.»

Υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών των μαθητών

«Όταν είδα τον γιο μου να πίνει γάλα στο σχολείο δεν το πίστευα! Στο σπίτι ποτέ δεν το ήθελε.»

«Εμένα μου έχει κάνει καλό στο θέμα των φρούτων. Γιατί πριν έρθει εδώ που παίρνει τα γεύματα, δεν έτρωγε φρούτα. Δηλαδή για να φάει φρούτα γινόταν πόλεμος!»

Ενίσχυση σχέσης μεταξύ γονέων και σχολείου

«Το Πρόγραμμα έφερε πιο κοντά τους γονείς στο σχολείο... κι αυτό... κατ' επέκταση έχει συνέπειες και στα παιδιά.»



Μαθητής Ε΄ Δημοτικού

«η χώρα του Προγράμματος έχει δένδρα-φρούτα, πολυκατοικίες σαν το κουτί γάλα και τα αεροπλάνα είναι όπως τα καρότα»

Οι Διευθυντές μιλούν για το Πρόγραμμα:

Καταπολέμηση στιγματισμού μαθητών

«Το πιο σημαντικό είναι πως όλοι έχουν το ίδιο κι έτσι κανένα παιδί δεν αισθάνεται μειονεκτικά.»

«Ανοίγονται τα παιδιά... και ιδικά αυτά που καθόντουσαν απομονωμένα, γιατί δεν είχαν.»

Υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών των μαθητών

«Το υγιεινό, πλέον, τους είναι γνώριμο. Λόγω των γευμάτων που τρώνε καθημερινά, το υγιεινό τους γίνεται μία βιωμένη γνώση... κατάσταση.»

«Κάποια εποχή είχε φέρει το κυλικείο λευκό γάλα. Κανένα παιδί δεν το αγόραζε. Τώρα με το Πρόγραμμα, τα παιδιά πίνουν γάλα! Δεν το περίμενα αυτό. Τώρα το ένα παιδί παρασύρει το άλλο.»

Ενίσχυση συναισθημάτων χαράς των μαθητών

«Αν δείτε με τι ανυπομονησία ανοίγουν τα σακουλάκια. Γελάει το πρόσωπό τους!»

Ενίσχυση συλλογικότητας των μαθητών

«Το καταλαβαίνεις πως ανοίγουν και οι παρέες. Το φαγητό είναι αφορμή για κοινωνικοποίηση και αυτό το γεύμα, επειδή το τρώνε όλοι, την ίδια στιγμή τους ενώνει.»

Βελτίωση σχολικού κλίματος

«Αισθάνονται σαν στο σπίτι τους οι μαθητές.»

«Υπάρχει αγάπη για το σχολείο μέσα από τη σίτιση. Αντελήφθησαν αυτά τα παιδιά πως οι άνθρωποι που είμαστε εδώ νοιαζόμαστε γι' αυτά. Ψάχνουμε διόδους για να τα βοηθήσουμε.»

Ενίσχυση παιδαγωγικού έργου του σχολείου

«Είναι τρόπος αγωγής η διανομή των γευμάτων, γιατί υπάρχει καταμερισμός εργασίας και αρμοδιοτήτων. Εγώ δεν επεμβαίνω καθόλου. Αφήνω τους μαθητές να τα βρουν μόνοι τους. Έτσι μαθαίνουν.»

«Είναι μία ευκαιρία και για περιβαλλοντική μάθηση το Πρόγραμμα.»

Μείωση σχολικής διαρροής

«Είδαμε μαθητές που δεν γνωρίζαμε πως υπάρχουν. Λόγω των γευμάτων επιστρέφουν στο σχολείο και αυτό τους κάνει καλό, γιατί βλέπουμε πως ζουν σε δύσκολο περιβάλλον και αντιμετωπίζουν κοινωνικά προβλήματα...»



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

www.diatrofi.prolepsi.gr

<http://www.prolepsi.gr>

<https://www.facebook.com/programa.sitisis?ref=hl>

twitter.com/_diatrofi

www.instagram.com/programmadiatrofi/

<https://www.youtube.com/channel/UCHQvWLfCtUcPfkFhi4xSKg>