



Τα γεύματα στην τραπεζαρία/ Μηνιαίο Διατροφολόγιο

πραγματοποιούνται ως δραστηριότητα του παιδαγωγικού προγράμματος (Γευσιγνωσία-εξοικείωση με διαφορετικές υφές τροφής - ποικιλία στην διατροφή) ώστε η τροφή να αναδειχθεί και μακροπρόθεσμα να αποτελέσει το μέσο και το ερέθισμα για γευστική-οπτική και απτική απόλαυση και να συμβάλει στην αισθητηριακή ανάπτυξη και ολοκλήρωση των παιδιών. Ταυτόχρονα στο γεύμα ενισχύονται οι κοινωνικές δεξιότητες, η αυτοεξυπηρέτηση, η κοινωνικοποίηση. Δημιουργούμε και ύστερα μοιραζόμαστε τις γευστικές μας μνήμες !!! Οι βασικές τροφές-υλικά για κάθε αναπτυξιακό στάδιο προσεγγίζονται με διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης -παρασκευής - παρουσίασης -σερβιρίσματος ώστε τα παιδιά να γνωρίσουν ποιες είναι και μέσω ολοκληρωμένων γευμάτων, όπως αυτά αναγράφονται στο μηνιαίο διατροφολόγιο, αποκομίζουν όλα τα θρεπτικά συστατικά και ανακαλύπτουν μέσω γευσιγνωσίας και υφών τις συνταγές της Μεσογειακής Διατροφής.

Κάθε μεσημεριανό γεύμα αποτελείται πάντα από α) το κυρίως πιάτο, β) σαλάτα, γ) φρούτα ./Ψωμί λευκό ή ολικής άλεσης και τυρί .(Συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες διατροφής βρεφών και νηπίων)

Το διατροφολόγιο μας συντάσσεται βάσει των πρόσφατων ΦΕΚ για την υγιεινή διατροφή σε σχολικές μονάδες, βάσει του ειδικού εγχειριδίου του ΕΦΕΤ και σε συνεργασία με την παιδίατρο του Σταθμού μας. Σύμφωνα με όλα τα παραπάνω γίνεται η θερμιδομέτρηση και η μεριδοποίηση.