



Θέμα: Υγιεινή διατροφή ως στόχος της χρονιάς

Αγαπητοί γονείς,

Το σχολείο μας, με γνώμονα πάντοτε την υγεία, ασφάλεια και ορθή αγωγή των παιδιών μας, θέτει για τη φετινή σχολική χρονιά τους ακόλουθους στόχους και προτεραιότητες. Η συμβολή και συνεργασία σας είναι απαραίτητη, ώστε οι προσπάθειες αυτές να έχουν ουσιαστικό αποτέλεσμα.

1. Υγιεινή διατροφή – περιορισμός αλατιού και ζάχαρης

Η επιστημονική κοινότητα προειδοποιεί για τους σοβαρούς κινδύνους που συνεπάγεται η υπερβολική κατανάλωση αλατιού και ζάχαρης, με την εμφάνιση υπέρτασης, καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη να αυξάνεται δραματικά σε παιδιά και εφήβους στην Κύπρο.

Με βάση τα παραπάνω, σας καλούμε να στηρίξετε την κοινή μας προσπάθεια, προτρέποντας τα παιδιά σας να τρώνε υγιεινό πρόγευμα στο σχολείο και αποφεύγοντας την αποστολή στο σχολείο τροφίμων όπως τσιπς, σοκολάτες, γλειφιτζούρια, καραμέλες κλπ.

Σε περιπτώσεις που το παιδί σας επιθυμεί να προσφέρει κάτι στους συμμαθητές του (π.χ. στα γενέθλιά του), αυτό θα πρέπει να είναι υγιεινό (όπως φρούτα) ή ένα μικρό δωράκι. Ο ίδιος στόχος ισχύει και για όλες τις σχολικές εκδρομές.

Επιπλέον, σας ενθαρρύνουμε να αποφεύγετε να δίνετε μεγάλα χρηματικά ποσά στα παιδιά στις εκδρομές, καθώς συνήθως καταναλώνονται σε ενεργειακά ποτά, αναψυκτικά, και σε μεγάλες ποσότητες γλυκών και αλμυρών σνακ. Μια μικρή ποσότητα χρημάτων, αποκλειστικά για την αγορά νερού εφόσον χρειαστεί, είναι υπεραρκετή.

2. Μείωση χρήσης χαρτιού

Στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και της ψηφιακής μετάβασης, το σχολείο μας εφαρμόζει πολιτική περιορισμού της χρήσης χαρτιού. Όλες οι ανακοινώσεις θα αναρτώνται στην ιστοσελίδα του σχολείου, ενώ θα λαμβάνετε σχετική ειδοποίηση με γραπτό μήνυμα στο κινητό σας.

3. Μείωση πλαστικού – χρήση παγουριού

Στοχεύοντας στη μείωση του οικολογικού αποτυπώματος αλλά και στην προστασία της υγείας των παιδιών από τα μικροπλαστικά, συνιστάται η χρήση ανθεκτικού και ποιοτικού παγουριού αντί για πλαστικές ανακυκλώσιμες μπουκάλες νερού.

Στο σχολείο λειτουργεί ψύκτης νερού, ο οποίος ελέγχεται τακτικά από τις αρμόδιες υπηρεσίες, ώστε τα παιδιά να μπορούν με ασφάλεια να γεμίζουν τα παγούρια τους και να έχουν πάντα στη διάθεσή τους καθαρό, δροσερό νερό.

Επειδή η συνέπεια και συνεργασία όλων μας είναι καθοριστική, μόνο με τη δική σας ενεργό συμμετοχή μπορούμε να διασφαλίσουμε ένα υγιές, ασφαλές και υπεύθυνο σχολικό περιβάλλον για τα παιδιά μας.

Με εκτίμηση,

Στέλλα Ηλιάδου (Διευθύντρια)