

*Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες,*

*Με την παρούσα επιστολή θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για τη σημασία της υλοποίησης του προγράμματος «Σχολικά Γεύματα» στην υγιεινή διατροφή των παιδιών και τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζουν η οικογένεια και το σχολείο στη διαμόρφωση των διατροφικών τους συνηθειών.*

*Τα σχολικά γεύματα εξυπηρετούν όχι μόνο τις θρεπτικές ανάγκες των μαθητών αλλά και την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Συγκεκριμένα:*

- Προάγουν ισορροπημένη διατροφή, παρέχοντας πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα.*
- Παρέχουν ευκαιρίες εκπαίδευσης για υγιεινές επιλογές τροφίμων, όπως φρούτα και λαχανικά.*
- Συμβάλλουν στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας, περιορίζοντας θερμίδες, λιπαρά και ζάχαρη.*
- Διασφαλίζουν την ποιότητα και την ασφάλεια των τροφίμων, μειώνοντας κινδύνους από μη υγιεινά τρόφιμα.*
- Δημιουργούν διατροφική κουλτούρα μέσω εργαστηρίων και δραστηριοτήτων.*
- Περιορίζουν τις διατροφικές ανισότητες, προσφέροντας ισότιμη πρόσβαση σε θρεπτικά γεύματα.*
- Προάγουν την κοινωνικοποίηση μέσω κοινών γευμάτων και ενισχύουν την αίσθηση κοινότητας.*
- Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες που υιοθετούνται μέσω σχολικών γευμάτων έχουν μακροχρόνια οφέλη, καθώς μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, όπως ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες.*

*Η συνεργασία σας είναι κρίσιμη για την επιτυχία του προγράμματος. Σας ενθαρρύνουμε να συζητήσετε με τα παιδιά σας για τη σημασία της σωστής διατροφής και να υποστηρίξετε τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Παράλληλα, θα ήταν ιδιαίτερα βοηθητικό να διασφαλίσετε ότι το διατροφικό περιβάλλον στο σπίτι συμπληρώνει τις προσπάθειες του σχολείου.*

*Στόχος μας είναι, μέσα από κοινή προσπάθεια, να προσφέρουμε στα παιδιά μας τις καλύτερες δυνατές προϋποθέσεις για υγεία και επιτυχία.*