



## **Γεμίζουμε τα ράφια – Γεμίζουμε χαρά! Συλλογή τροφίμων για τις δράσεις του φορέα για το παιδί & την οικογένεια "Ένα Παιδί – Ένας Κόσμος"**

Ανάμεσα στις δράσεις του φορέα για το παιδί & την οικογένεια "Ένα Παιδί – Ένας Κόσμος" είναι και η συλλογή και η αναδιανομή τροφίμων τόσο στα προγράμματα που υλοποιούνται στους χώρους, όσο και σε οικογένειες με παιδιά στην ανάπτυξη. Η σημασία αυτής της δράσης ωφελεί πολλές οικογένειες με διαφορετικούς τρόπους.

Συγκεκριμένα, τα τρόφιμα χρησιμοποιούνται στα παρακάτω προγράμματά μας:

### **«Μαγειρεύοντας με το παιδί μου» - ομάδες μαγειρικής για μητέρες και παιδιά.**

Η δράση αυτή υλοποιείται σε εβδομαδιαία βάση από τους επαγγελματίες της πρώιμης παρέμβασης για οικογένειες με παιδιά προσχολικής ηλικίας και έχει ως στόχο την πρόληψη, την ενδυνάμωση, την κοινωνικοποίηση, την ενίσχυση των δεσμών μητέρας παιδιού αλλά και την ευχαρίστηση! Λαμβάνει χώρα στην κουζίνα μας και οι συνταγές ποικίλουν ανάλογα με τα υλικά μας!

### **Η "κουζίνα των εθελοντών" – μια αυθόρμητη κατάληψη!**

Μια δράση πηγαία και αυθόρμητη που έχει γεμίσει τους χώρους μας με μυρωδιές και γεύσεις. Λειτουργεί αποκλειστικά από εθελοντές που μαγειρεύουν οργανώνοντας τις βάρδιες τους και γεμίζοντας συσκευασίες με φαγητό και αγάπη. Η ιδέα ήρθε από τους ίδιους τους εθελοντές που επισκέπτονταν τους χώρους μας. "Παραδώσαμε" λοιπόν την κουζίνα στους εθελοντές και με τη σειρά τους παραδίδουν 200 μερίδες σπιτικού μαγειρεμένου φαγητού την εβδομάδα σε δομές που αναλαμβάνουν τη διανομή σε ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες.

**«Στήριξη οικογενειών» -Γεμίζοντας το καθημερινό τραπέζι.** Η κοινωνική υπηρεσία του φορέα, αφουγκραζόμενη τις σημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν πολλές οικογένειες, στηρίζει, μέσω της συνεργασίας τους με το τμήμα διαχείρισης αναγκών, με τρόφιμα ανάλογα με τις ανάγκες τους και το πλάνο στήριξης που έχουν συν-διαμορφώσει.

**Το κολατσιό δύναμη μου δίνει να μάθω και άλλα με αφήνει!** Μέσω των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων του προγράμματος «Χαρτί & Καλαμάρι» στηρίζουμε τα παιδιά δημοτικού σε όλη τη διαδικασία της μάθησης. Νηστικό αρκούδι δεν χορεύει! Σημαντικό λοιπόν είναι η τσάντα η σχολική να έχει ένα «σνακ» για τις ώρες που είναι στο σχολείο αλλά και οι δάσκαλοί μας, που αναλαμβάνουν τα παιδιά το απόγευμα, να μπορούν να προσφέρουν κάτι στα παιδιά που δεν «προλάβανε» να φάνε.

### **Ενδεικτική λίστα τροφίμων για τα προγράμματά μας:**

- Ελαιόλαδο, το γνωστό για τις διατροφικές του αξίες, αλλά και ηλιέλαιο, το ιδανικότερο για τα όχι τόσο υγιεινά αλλά τόσο αγαπητά τηγανιτά!
- Μαρμελάδες και κομπόστες που κρατούν τα φρούτα κάθε εποχή και δίνουν γεύση υγιεινή στη λιγούρα την απογευματινή!
- Μπάρες δημητριακών που χωρούν στις τσάντες των παιδιών, ιδανικές για τα διαλείμματα στο σχολείο.
- Κουλουράκια, φρυγανιές, ψωμί του τοστ και λιχουδιές.
- Όσπρια τα θρεπτικά, της γης μας τα καλά.
- Αλεύρι το πολύμορφο, το πιο αγαπητό!
- Κονσέρβες τόνου, ντομάτας
- Ξηροί καρποί
- Μέλι το μοναδικό
- Δημητριακά για πρωινό και γάλα μακράς διάρκειας

\*Το "Ένα Παιδί – Ένας Κόσμος", μέσω χρηματικών δωρεών αλλά και δωροεπιταγών σούπερ-μάρκετ, αναλαμβάνει και προμηθεύεται τα αναλώσιμα τρόφιμα (κρέας, πουλερικά, λαχανικά, φρούτα). Η λίστα για τις δωρεές ιδιωτών σε τρόφιμα περιορίζεται σε τρόφιμα που δεν κινδυνεύουν να αλλοιωθούν στη μεταφορά.