

CHARALAMPOS PAPANIKOS
18/09/2024 14:36
ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΜΗ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19
Ταχ. Κώδικας: 104 33
Πληροφορίες: Ι.Κοντελέ - Π.Βλάχος
Τηλέφωνο: 2132161514 - 1313
Email: ddy_b@moh.gov.gr

Αθήνα, 18 / 9 / 2024
Αρ. Πρωτ. Δ1β/ ΓΠ οικ. 49444

ΠΡΟΣ:
ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΠΙΝΑΚΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

ΘΕΜΑ: Διατροφή παιδιών στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς

Σχετικά:

1. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Υ1α/ΓΠοικ76785/12-10-2017 (ΦΕΚ 3758/τ.Β/25-10-17) Απόφαση Υπουργού Υγείας όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει
2. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Δ1β/ΓΠ.οικ.46606 /7-9-2023 (ΑΔΑ: 9ΩΞΚ465ΦΥΟ-ΛΥΥ) εγκύκλιος μας

Στο πλαίσιο της ετήσιας ενημέρωσης που πραγματοποιεί η Υπηρεσία μας αναφορικά με την εφαρμογή των υγειονομικών διατάξεων (σχετικά 1-2) που αφορούν τη διατροφή των παιδιών στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς της χώρας, σας γνωρίζουμε τα κάτωθι:

Ερευνητικά δεδομένα των τελευταίων ετών καταδεικνύουν ότι η Ελλάδα βρίσκεται μεταξύ των χωρών με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας παγκοσμίως, με το 37,5% των παιδιών 2-14 ετών να έχει βάρος υψηλότερο του φυσιολογικού¹. Η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει τόσο την κατάσταση θρέψης όσο και την ανάπτυξη των παιδιών. Η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης σιδηροπενίας και σιδηροπενικής αναιμίας, μπορεί να αποτελέσει την αιτία πρώιμης εμμηναρχής στα κορίτσια, αλλά συνδέεται και με μυοσκελετικά και αναπνευστικά προβλήματα. Επιπρόσθετα, η παχυσαρκία έχει αντίκτυπο και στην ψυχική υγεία του παιδιού, μέσω του κοινωνικού στιγματισμού επηρεάζοντας έτσι αρνητικά μεταξύ άλλων την κοινωνικοποίησή του και τις σχολικές του επιδόσεις. Τέλος, συνδέεται ισχυρά με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης, υψηλής χοληστερόλης στο αίμα, ινσουλινοαντίστασης και σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, που με τη σειρά τους αντανakλούν την πρώιμη εμφάνιση των κλινικών διαταραχών και επιπλοκών που συνήθως

¹ Ελληνική Στατιστική Αρχή, 2021. Δελτίο Τύπου – Έρευνα Υγείας Έτους 2019: Υγεία Παιδιών 2 έως 14 Ετών.

παραμένουν και εξακολουθούν να ασκούν την αρνητική τους επίδραση στην υγεία και κατά την ενηλικίωση².

Η προσχολική και σχολική ηλικία αποτελούν κρίσιμες περιόδους για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, οι οποίες μπορούν να διατηρηθούν και στην ενήλικη ζωή. Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες που υιοθετούνται από μικρή ηλικία συμβάλλουν στην πρόληψη τόσο της παχυσαρκίας κατά την παιδική και ενήλικη ζωή, όσο και των υπόλοιπων διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων (καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, νεοπλασματικές ασθένειες κ.α.) Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας περνούν μεγάλο μέρος της καθημερινότητας τους στις δομές προσχολικής αγωγής και καταναλώνουν σε αυτές τουλάχιστον 2-3 γεύματα ημερησίως. Οι παιδικοί σταθμοί αποτελούν το ιδανικό περιβάλλον διαμόρφωσης υγιεινών συνηθειών και γι' αυτό πρέπει να προάγουν την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα και να ενισχύουν τις δεξιότητες των παιδιών προς την υιοθέτηση αυτών των συνηθειών.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, οι παρεμβάσεις που αφορούν τις διατροφικές επιλογές στους χώρους προσχολικής και σχολικής αγωγής, όταν υλοποιούνται ως μέρος ολοκληρωμένων πολιτικών για τα τρόφιμα και τη διατροφή, έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν στην αντιμετώπιση του αυξημένου επιπολασμού της παχυσαρκίας και στην πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων που σχετίζονται με τη διατροφή³. Γι' αυτό, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει τον καθορισμό κριτηρίων προκειμένου να εξασφαλιστεί η διαθεσιμότητα των υγιεινών επιλογών τροφίμων στις δομές σχολικής και προσχολικής αγωγής και ιδιαίτερα όσον αφορά την επαρκή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και την περιορισμένη κατανάλωση αλατιού, πρόσθετων σακχάρων και λιπιδίων⁴.

Ακολουθώντας τις σχετικές συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και με στόχο την υποστήριξη διαμόρφωσης ενός περιβάλλοντος προώθησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών σε όλους τους παιδικούς σταθμούς της χώρας, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει τις σχετικές (1) και (2) Υπουργικές Αποφάσεις, με τις οποίες καθορίζονται τα τρόφιμα και οι μερίδες που παρέχονται για τη σίτιση βρεφών και νηπίων στους δημοτικούς και ιδιωτικούς παιδικούς, βρεφονηπιακούς και βρεφικούς σταθμούς. Οι επιλογές καθορίστηκαν με βάση τις σύγχρονες επιστημονικές παιδιατρικές και διατροφικές απόψεις για την υγιεινή διατροφή των παιδιών, τις εθνικές διατροφικές συστάσεις⁵ και το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής.

Σύμφωνα με τις σχετικές διατάξεις τα διαιτολόγια των σταθμών καταρτίζονται από τον/την Παιδίατρο του Σταθμού και τον/τη Διαιτολόγο-Διατροφολόγο του Σταθμού, ενώ συστήνεται κατά τη διαμόρφωση του να λαμβάνονται υπόψη οι ενδεικτικές επιλογές που περιλαμβάνονται στο Παράρτημα Ι της σχετικής (1) Απόφασης. Αναφορικά με τη διατροφική διαχείριση παιδιών με τροφικές αλλεργίες και

² Μανιός Ι, Μοσχώνης Γ, Ανδρούτσος Ο, Μαυρογιάννη Χ, Μαλακού Ε. (2022) Παχυσαρκία και συνοδά καρδιομεταβολικά νοσήματα: Αιτίες, συνέπειες, λύσεις. Οργανισμός Έρευνας και Ανάλυσης διαΝΕΟσις.

³ World Health Organization (WHO), 2021. Assessing the existing evidence base on school food and nutrition policies: a scoping review.

⁴ World Health Organization (WHO), 2020. Nutrition action in schools: a review of evidence related to the Nutrition-Friendly Schools Initiative.

⁵ Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά & Εφήβους, Υπουργείο Υγείας, 2017

δυσανεξίες, υπενθυμίζεται ότι σύμφωνα με τη σχετική (1) Απόφαση, **τα εν λόγω νοσήματα θα πρέπει να δηλώνονται από τους γονείς στον Σταθμό και να είναι ενήμεροι ο Παιδίατρος, ο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, καθώς και το προσωπικό του σταθμού, οι οποίοι οφείλουν να μεριμνήσουν ώστε το παιδί να ακολουθεί τροποποιημένο διαιτολόγιο στο οποίο δεν περιλαμβάνονται οι εν λόγω τροφές.**

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ

Σύμφωνα με δεδομένα εθνικών μελετών, τα παιδιά στη χώρα μας καταναλώνουν καθημερινά σημαντικές ποσότητες τροφίμων που χαρακτηρίζονται ως ενεργειακά πυκνά, όπως προϊόντα αρτοποιίας (τυρόπιτα, πίτσα, κρουασάν κλπ), γλυκίσματα (π.χ. σοκολάτες, καραμέλες) και αλμυρά σνακ (π.χ. τσιπς). Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις η διαθεσιμότητα αυτών των τροφίμων πρέπει να είναι περιορισμένη στην συνολική διατροφή των παιδιών και να διατίθενται μόνο σε ειδικές περιστάσεις. Τα εν λόγω τρόφιμα περιέχουν σημαντικές ποσότητες θρεπτικών συστατικών (όπως πρόσθετα σάκχαρα, κορεσμένα λιπαρά οξέα, trans λιπαρά οξέα, νάτριο), η αυξημένη πρόσληψη των οποίων σχετίζεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας και διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων.

Ειδικότερα, η αυξημένη πρόσληψη σακχάρων σχετίζεται με την ανάπτυξη οδοντικής τερηδόνας, χρόνιων μεταβολικών νοσημάτων και αύξηση του σωματικού βάρους. Σύμφωνα με στοιχεία της μελέτης ΠΑΜΕΔΥ, ο κίνδυνος να είναι ένα παιδί υπέρβαρο είναι 2,5 φορές υψηλότερος εάν καταναλώνει $\geq 10\%$ των συνολικών θερμίδων του από πρόσθετα σάκχαρα, σε σύγκριση με τα παιδιά που καταναλώνουν $< 10\%$ ⁶. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, πηγές ελεύθερων σακχάρων αποτελούν (εκτός της κοινής ζάχαρης) το μέλι, σιρόπια και προϊόντα ζαχαροπλαστικής, αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμοί φρούτων και νέκταρ φρούτων.

Για τους ανωτέρω λόγους, στους παιδικούς σταθμούς θα πρέπει να αποφεύγεται η χορήγηση επεξεργασμένων τροφίμων που περιέχουν **αυξημένη περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα, κορεσμένα και βιομηχανικώς παραγόμενα trans λιπαρά οξέα, αλάτι, συντηρητικές χρωστικές και τεχνητές γλυκαντικές ουσίες**, όπως ενδεικτικά:

- σακχαρούχο/σοκολατούχο γάλα, επιδόρπια γιαουρτιού, ρυζόγαλο, κρέμες συσκευασμένες (φαρίν λακτέ, άνθος αραβοσίτου, σοκολάτας, καραμελέ)
- γλυκίσματα όπως σοκολάτα, μπισκότα, τσουρέκι, τούρτα κλπ
- σύνθετα αρτοσκευάσματα (πίτσα, πείνιρλί, κρέπες, κρουασάν, κέικ, βουτήματα, τυρόπιτα, σπανακόπιτα, ζαμπονοτυρόπιτα, μυζηθρόπιτα, κρεατόπιτα)
- αλείμματα σοκολάτας και αλείμματα ξηρών καρπών (ταχίνι, φυστικοβούτυρο) με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα
- τηγανητά (πατάτες, κρέας, ψάρι, κροκέτες κα), μαργαρίνη και βούτυρο
- αλμυρά σνακ (τσιπς, γαριδάκια κλπ)

⁶ Magriplis, E., Dimakopoulos, I., Karageorgou, D. et al. Aims, design and preliminary findings of the Hellenic National Nutrition and Health Survey (HNNHS). BMC Med Res Methodol 19, 37 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0655-y>

- αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα
- αναψυκτικά και χυμοί εμπορίου
- φυσικοί χυμοί φρούτων. Θα πρέπει να υπάρχει διάκριση μεταξύ των **φρέσκων φρούτων** και του οφέλους για την υγεία που συνεπάγεται η κατανάλωσή τους, και των **φρέσκων χυμών φρούτων** που αποτελούν τρόφιμα πλούσια σε ελεύθερα σάκχαρα. **Συστήνεται οι σταθμοί να αποφεύγουν την χορήγηση φυσικών χυμών φρούτων και να προτιμούν τα φρέσκα φρούτα.** Εξάλλου, σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις, η κατανάλωση χυμού φρούτων (ακόμα και φυσικού) συνιστάται να μην ξεπερνά τα 120ml (μισό ποτήρι) ημερησίως (ισοδυναμεί με 1 μερίδα φρούτου).
- Τέλος, επισημαίνεται ότι απαγορεύεται να δοθεί μέλι σε παιδιά κάτω του 1 έτους, λόγω του κινδύνου αλλαντίασης.

ΠΑΡΟΧΗ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις, τα παιδιά θα πρέπει να τρώνε καθημερινά ικανοποιητικές ποσότητες από τροφές που είναι πλούσιες σε διαιτητικές ίνες. Η πρόσληψη διαιτητικών ινών συμβάλλει στην ανάπτυξη του μικροβιώματος του εντέρου, στη φυσιολογική λειτουργία και τελικά στην υγεία του εντέρου αλλά και στον επαρκή κορεσμό.

Για τα παιδιά 1-2 ετών συστήνεται η καθημερινή κατανάλωση 1 μερίδας φρούτων και 1 μερίδας λαχανικών και για τα παιδιά από 4 ετών συστήνεται η κατανάλωση 1-2 μερίδων φρούτων και 1-2 μερίδων λαχανικών. Παράλληλα, συστήνεται η καθημερινή κατανάλωση δημητριακών (2-3 μερίδες για τα παιδιά έως 3 ετών και 4-5 μερίδες για τα παιδιά από 4 ετών) με προτίμηση σε δημητριακά ολικής άλεσης έναντι των επεξεργασμένων. Αντίστοιχα, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα παιδιά ηλικίας 2-5 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά τουλάχιστον 250γρ φρούτων και λαχανικών και να προσλαμβάνουν τουλάχιστον 15γρ φυτικών ινών ημερησίως⁷.

Εντούτοις, σύμφωνα με στοιχεία πρόσφατων μελετών στη χώρα μας σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, μόλις ένα μικρό ποσοστό των παιδιών συμμορφώνεται με τις συστάσεις για την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών⁸.

Προκειμένου να ενισχυθεί η πρόσληψη φυτικών ινών των παιδιών προσχολικής ηλικίας και να εκπαιδευτούν τα παιδιά στην κατανάλωση ποικιλίας φρούτων, λαχανικών και προϊόντων ολικής άλεσης, συστήνεται τα διαιτολόγια των παιδικών σταθμών:

- να παρέχουν σε καθημερινή βάση 1 μερίδα λαχανικών είτε ως ωμή σαλάτα (π.χ. ντομάτα, αγγούρι, λάχανο), είτε ως βραστά (π.χ. μπρόκολο) ή μαγειρεμένα λαχανικά (π.χ. φασολάκια, μπριάμ) προτιμώντας τα λαχανικά εποχής. Καθώς τα βρέφη και τα νήπια έχουν έμφυτες προτιμήσεις για τις γλυκές και τις αλμυρές γεύσεις και απέχθεια για τις πικρές γεύσεις, οι

⁷ World Health Organization (WHO), 2023. Carbohydrate intake for adults and children: WHO guideline. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

⁸ Μανιός Ι, Μοσχώνης Γ, Ανδρούτσος Ο, Μαυρογιάννη Χ, Μαλακού Ε. (2022) Παχυσαρκία και συνοδά καρδιομεταβολικά νοσήματα: Αιτίες, συνέπειες, λύσεις. Οργανισμός Έρευνας και Ανάλυσης διαΝΕΟσις.

φροντιστές τους θα πρέπει να επιδείξουν υπομονή και επιμονή ώστε μέσω της επαναλαμβανόμενης χορήγησης ποικιλίας λαχανικών από μικρή ηλικία να καλλιεργηθούν σε αυτές τις γεύσεις, και μακροπρόθεσμα να αυξήσουν την προτίμησή τους στα λαχανικά που αποτελούν μια από τις βασικές ομάδες τροφίμων της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής με πληθώρα ευεργετικών δράσεων για την υγεία τους. Εξάλλου, ένα βρέφος ή μικρό παιδί μπορεί να χρειαστεί να λάβει μια νέα γεύση τουλάχιστον 8 έως 10 φορές πριν από την τελική αποδοχή της.

- να παρέχουν σε καθημερινή βάση 1 μερίδα φρέσκων φρούτων, προτιμώντας τα φρούτα εποχής και αποφεύγοντας τη χορήγηση φυσικών χυμών φρούτων. Στο Παράρτημα 4 της παρούσας περιλαμβάνεται πίνακας εποχικότητας λαχανικών και φρούτων ώστε να επιλέγονται τα κατάλληλα για κάθε εποχή.
- να παρέχουν σε καθημερινή βάση **δημητριακά ολικής άλεσης** (δημητριακά πρωϊνού, βρόμη, ζυμαρικά, ρύζι) **και προϊόντα ολικής άλεσης** (ψωμί, φρυγανιές), που περιέχουν υψηλές ποσότητες των ευεργετικών για την υγεία φυτικών ινών, έναντι των επεξεργασμένων - «λευκών» δημητριακών.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ (ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2023-2024)

Όπως κάθε χρονιά, η Υπηρεσία μας με τη σχετική (3) εγκύκλιο ζήτησε από όλους τους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς να συμπληρώσουν το ειδικά διαμορφωμένο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο, έτσι ώστε να συνεχιστεί η αξιολόγηση και η βελτίωση του διαιτολογίου που παρέχεται σε βρέφη και νήπια. Συλλέχτηκαν στοιχεία από δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς από 52 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας μας, που φιλοξενούν συνολικά 15.734 παιδιά, εκ των οποίων 10.937 νήπια και 4.797 βρέφη (6-18 μηνών). Η Υπηρεσία μας προέβη σε επεξεργασία των στοιχείων που συλλέχτηκαν, αξιολόγησε τη σύσταση των προγραμμάτων διατροφής με βάση τις συστάσεις των Υπουργικών Αποφάσεων και των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών και συνέκρινε τα δεδομένα με τα αντίστοιχα περσινά. Τα σημαντικότερα ευρήματα της αξιολόγησης παρουσιάζονται παρακάτω:

Βρέφη και Νήπια > 18 μηνών

- Ένα μεγάλο ποσοστό των σταθμών (92,4%), προσφέρει σε καθημερινή βάση φρέσκα φρούτα. Ταυτόχρονα όμως, το 21,0% προσφέρει έως και μία φορά την εβδομάδα φυσικούς χυμούς.
- Παρατηρήθηκε αύξηση του ποσοστού των σταθμών που δήλωσαν ότι δεν προσφέρουν καθόλου επεξεργασμένα δημητριακά (39,7% έναντι 35,4% το προηγούμενο έτος).
- Υπήρξε σημαντική προσκόλληση στις συστάσεις αναφορικά με την αποφυγή επεξεργασμένων τροφίμων. Το 91,1% των σταθμών δήλωσε πως δεν προσφέρει καθόλου σύνθετα αρτοσκευάσματα (όπως πίτσα, πείνιρλί, τυρόπιτα, σπανακόπιτα, κ.α) και μόνο το 8,3% των σταθμών τα διαθέτουν έως και 1 φορά την εβδομάδα. Επιπλέον, το 99,4% δεν προσφέρει

καθόλου αλλαντικά, ενώ το 98,7% των σταθμών δεν προσφέρει καθόλου τηγανητά φαγητά (όπως τηγανιτές πατάτες, κρέας, κροκέτες, αυγό κ.α).

- Αναφορικά με τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το 98,1% απάντησε ότι δεν προσφέρει καθόλου γάλα σκόνης, το 46,8% διαθέτει καθημερινά φρέσκο λευκό γάλα και το 100% δήλωσε ότι δεν προσφέρει καθόλου σοκολατούχο γάλα.
- Μεγάλη θετική ανταπόκριση υπήρξε στη μείωση τροφίμων που αποτελούν πηγή πρόσθετων σακχάρων (δηλαδή σουκρόζης, φρουκτόζης, γλυκόζης, σιρόπι γλυκόζης/ φρουκτόζης που προστίθεται στα τρόφιμα). Το σύνολο των σταθμών δήλωσε πως δεν προσφέρει καθόλου επιδόρπια γιαουρτιού, σοκολάτα και αλείμματα σοκολάτας. Αντίστοιχα, το 98,7% δεν προσφέρει κομπόστα φρούτων, το 94,3% δεν προσφέρει τσουρέκι, το 83,4% δεν προσφέρει μπισκότα και το 90,4% δεν προσφέρει συσκευασμένες κρέμες.

Βρέφη < 18 μηνών

- Αναφορικά με τις συστάσεις εβδομαδιαίας κατανομής μεσημεριανού γεύματος, παρατηρήθηκε ότι το 38,8% των σταθμών προσφέρουν **λαχανικά** καθημερινά, το 89,4% προσφέρει **λαδερά λαχανικά** έως και 1 φορά την εβδομάδα, ενώ γενικότερα φαίνεται να υπάρχει σημαντική προσκόλληση στο πρόγραμμα διατροφής, όπως η παροχή **οσπρίων** (94,1%), **κόκκινου κρέατος** (96,5%), **πουλερικών** (96,5%) και **ψαριών** (81,2%) έως και 1 φορά την εβδομάδα.
- Το ποσοστό των σταθμών που δήλωσαν ότι προσφέρουν **φρούτα** καθημερινά ήταν 81,2%, ενώ σημαντική μείωση παρατηρήθηκε στην προσφορά φρέσκων χυμών φρούτων, οι οποίοι πλέον παρέχονται έως και μία φορά την εβδομάδα μόλις από το 18,8% των σταθμών, έναντι του περσινού ποσοστού που έφτανε το 32,4%.
- Αναφορικά με τα τρόφιμα που περιέχουν **πρόσθετα σάκχαρα** και για τα οποία συστήνεται πλήρης αποφυγή ειδικά στην εν λόγω ηλικιακή ομάδα, τα ποσοστά προσκόλλησης των σταθμών για τις συστάσεις πλήρους αποφυγής τους παραμένουν στα ίδια επίπεδα με πέρυσι (63,5% και 63,6% αντίστοιχα) αφού, υπάρχει ακόμα ένας σημαντικός αριθμός σταθμών που συνεχίζει να τα παρέχει τουλάχιστον 1-2 φορές / εβδομάδα. Επομένως, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην **αποφυγή ταχινιού υψηλών σακχάρων, συσκευασμένης κρέμας** (φαρίν λακτέ, άνθος αραβοσίτου, σοκολάτας, καραμελέ), **μπισκότων** και **ρυζόγαλου**, τα οποία και εμφανίστηκαν με μεγαλύτερη συχνότητα στα διαιτολόγια των σταθμών.
- Τέλος, για τα τρόφιμα που περιέχουν **κορεσμένα και βιομηχανικώς παραγόμενα υδρογονωμένα λιπαρά**, η προσκόλληση των σταθμών στις συστάσεις για πλήρη αποφυγή τους ήταν αρκετά υψηλή.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η εκπαίδευση τόσο του προσωπικού των παιδικών σταθμών όσο και των γονέων θεωρείται καίριας σημασίας προκειμένου να είναι εφικτή η υιοθέτηση των συστάσεων για υγιεινή διατροφή στους παιδικούς σταθμούς αλλά και η μεταφορά των υγιεινών συνηθειών από τον παιδικό σταθμό στο σπίτι.

Για το λόγο αυτό, συστήνεται να διεξάγονται τακτικά **δράσεις ενημέρωσης και εκπαίδευσης** των γονέων και του προσωπικού των σταθμών αναφορικά με τα οφέλη της καθιέρωσης ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου και συνηθειών (όπως είναι η μεσογειακή διατροφή και η τακτική φυσική δραστηριότητα). Τέτοιες δράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τη διοργάνωση ενημερωτικών ομιλιών από παιδιάτρους, διατροφολόγους και εξειδικευμένους επιστήμονες, τη διανομή ενημερωτικών φυλλαδίων και την ανάρτηση αφισών στους σταθμούς. Παράλληλα, συστήνεται η ενημέρωση των γονέων με αποστολή του υλικού μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Ενδεικτικά προτείνεται η χρήση του υλικού που περιλαμβάνεται στα παραρτήματα του παρόντος και βρίσκεται διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας. Παράλληλα, προτείνεται η χρήση του εκπαιδευτικού και ενημερωτικού υλικού που αναρτάται στον ιστότοπο της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας <https://paxisarkiakaipaidi.gov.gr>. Οι Διευθύνσεις Δημόσιας Υγείας των Υγειονομικών Περιφερειών, στις οποίες κοινοποιείται το παρόν παρακαλούνται όπως μεριμνήσουν για την εφαρμογή δράσεων ενημέρωσης αναφορικά με τη διατροφή στους παιδικούς σταθμούς.

Τέλος, προκειμένου η υπηρεσία μας να συγκεντρώσει και φέτος στατιστικά στοιχεία για την διατροφή των παιδιών στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς, παρακαλούνται οι υπεύθυνοι των σταθμών να μεριμνήσουν για τη συμπλήρωση του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου το οποίο είναι διαθέσιμο στο link <https://forms.gle/BctLMiA9zvJAcTpm7> και να αποστείλουν ένα αντίγραφο ενός ενδεικτικού εβδομαδιαίου διαιτολογίου (ξεχωριστά για βρέφη και για νήπια) στην ηλεκτρονική διεύθυνση nutrition@moh.gov.gr

Η Υπηρεσία μας θα βρίσκεται στη διάθεση σας για επιπλέον ενημέρωση και υποστήριξη με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των μικρών παιδιών, την πρόληψη της παχυσαρκίας και των μη μεταδοτικών νοσημάτων που συνδέονται με τη διατροφή και τη βελτίωση της προσβασιμότητας των παιδιών σε ασφαλή και θρεπτική τροφή.

Οι αποδέκτες της παρούσας παρακαλούνται όπως ενημερώσουν σχετικά τους ΟΤΑ α βαθμού της χωρικής αρμοδιότητας τους για τις ενέργειες τους και την περαιτέρω προώθηση της παρούσας στους σταθμούς εποπτείας τους.

Συνημμένα: 5 σελίδες

Η ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΙΡΗΝΗ ΑΓΑΠΗΔΑΚΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ
ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

1. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Αττικής**
Κατεχάκη 56, ΤΚ 115 25, Αθήνα
2. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Θεσσαλίας – Στερεάς Ελλάδας**
Σωκράτους 111 ΤΚ 41336, Λάρισα
3. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Ηπείρου – Δυτικής Μακεδονίας**
Β. Ηπείρου 20 ΤΚ 45445, Ιωάννινα
4. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Πελοποννήσου – Δυτικής Ελλάδας – Ιονίου**
Ν. Εθνική Οδός Πατρών – Αθηνών 158, ΤΚ 26442, Πάτρα
5. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Μακεδονίας – Θράκης**
Καθ. Ρωσίδα 11, ΤΚ 54008, Θεσσαλονίκη
6. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Αιγαίου**
Ακτή Μιαούλη 83 & Μπότσαρη 2-8, ΤΚ 18538 Πειραιάς
7. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Κρήτης**
Πλ. Κουντουριώτη, ΤΚ 71202, Ηράκλειο
8. **Όλες τις Περιφέρειες της χώρας**
- Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
9. **Όλες τις Περιφερειακές Ενότητες της χώρας**
- Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
10. **Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες της χώρας**
-Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας
11. **Όλοι οι βρεφονηπιακοί, βρεφικοί και παιδικοί σταθμοί που έχουν αποστείλει στοιχεία στην υπηρεσία μας (μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)**

ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (με την παράκληση να ενημερώσουν τα μέλη τους)

1. **Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Ιδιωτικών Παιδικών Σταθμών**
Πανεπιστημίου 4,, Αθήνα, ΤΚ 10679
2. **Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία**, Μπακοπούλου 15, ΤΚ 15451, Ν.Ψυχικό
3. **Ένωση Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων Αττικής**, Αλκμάνος 15, ΤΚ 11528, Αθήνα
4. **Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων**, Πανόρμου 23, ΤΚ 11522 Αθήνα
5. **Ένωση Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος**, Αριστοτέλους 14, Θεσσαλονίκη, ΤΚ 54623, Ελλάδα
6. **Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος**, Πλουτάρχου 3 και Υψηλάντους, ΤΚ 19675, Αθήνα
7. **Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας ΕΣΥ**, Λ.Αλεξάνδρας 215, ΤΚ 11523, Αθήνα
8. **Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών Υγείας**, Παπαρηγοπούλου 15, ΤΚ 10561, Αθήνα
9. **Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων Προαγωγής Υγείας**, Πλατεία Εργατικών Κατοικιών, ΤΚ 15124, Μαρούσι

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

1. Υπουργείο Εσωτερικών

Δ/νση Οργάνωσης & Λειτουργίας Τοπικής Αυτοδιοίκησης
Σταδίου 27, ΤΚ 10183, ΑΘΗΝΑ

2. Υπουργείο Εργασίας

Δ/νση Προστασίας Παιδιού και Οικογένειας
Σολωμού 60, ΤΚ 10432, ΑΘΗΝΑ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ:

1. Γραφείο Υπουργού Υγείας
2. Γραφείο Αναπληρώτριας Υπουργού Υγείας
3. Γραφείο Υφυπουργού Υγείας
4. Γραφείο Γεν.Γραμματέως Δημόσιας Υγείας
5. Γραφείο Τύπου
6. Γραφείο Προϊσταμένης Γεν.Δ/σης Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
7. Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος – Τμήμα Β΄

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΒΡΕΦΙΚΩΝ, ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ**

(Παράρτημα της υπ.αριθμ. Υ1α/ΓΠοικ76785 (ΦΕΚ 3758/τ.Β/25-10-17) Απόφασης Υπουργού Υγείας)

Ια. Διαιτολόγιο για τα τμήματα νηπίων (>2,5 ετών) και για τμήματα βρεφών 1,5ετών - 2,5ετών	
Πρωινό (ενδεικτικές επιλογές)	- ο Γάλα φρέσκο πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο με δημητριακά ολικής άλεσης απλά (χωρίς προσθήκη σοκολάτας, μελιού κλπ) και φρέσκο φρούτο - ο Γάλα φρέσκο πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο και ψωμί ολικής άλεσης με μέλι ή με ταχίνι ή με μαρμελάδα και φρέσκο φρούτο - ο Γιαούρτι λευκό με δημητριακά ολικής άλεσης απλά (χωρίς προσθήκη σοκολάτας, μελιού κλπ) και φρέσκο φρούτο - ο Ψωμί ολικής άλεσης και αυγό βραστό και φρέσκο φρούτο - ο Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και φρέσκο φρούτο
Μεσημερία νό (ενδεικτικές επιλογές)	ΨΑΡΙ 1 φορά την εβδομάδα: - ο Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και ψωμί ή - ο Ψάρι ψητό στον φούρνο με πατάτες φούρνου ή ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 1 φορά την εβδομάδα: - ο Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή με πουρέ και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί - ο Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι ή κριθαράκι ή μακαρονάκι ή πληγούρι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί - ο Κοτόπουλο βραστό (κοτόσουπα) με ρύζι και λαχανικά και ψωμί ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα: - ο Όσπρια με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί ΛΑΔΕΡΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ 1 φορά την εβδομάδα: - ο Λαδερά Λαχανικά (σπανακόρυζο, μπριάμ, φασολάκια, μπάμιες, αρακάς) με αυγό βραστό ή με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί - ο Γεμιστά με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ έως 1 φορά την εβδομάδα: - ο Μπιφτέκι φούρνου με πουρέ ή ρύζι ή πατάτες φούρνου και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί - ο Γιουβελάκια και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί - ο Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί - ο Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι ή μακαρονάκι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί - ο Μοσχάρι βραστό (κρεατόσουπα) με λαχανικά και ψωμί - ο Μακαρόνια με κιμά και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - ο Παστίτσιο και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο ΖΥΜΑΡΙΚΑ έως 1 φορά την εβδομάδα: - ο Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών και τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - ο Μακαρονάκι με θαλασσινά (χταποδάκι, καλαμάρια, σουπιές) και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο
Απογευματινό νό (ενδεικτικές επιλογές)	- ο Φρούτα εποχής - ο Γιαούρτι απλό με κομματάκια φρέσκων φρούτων (όχι επιδόρπια γιαουρτιού) – προαιρετικά μέλι ή ταχίνι - ο Κέικ παρασκευασμένο στο σταθμό κατά προτίμηση με αλεύρι ολικής άλεσης και ελαιόλαδο - ο Χαλβάς
Το ανωτέρω διαιτολόγιο είναι κοινό για τα νήπια και για τα βρέφη από 18 μηνών. Ειδικά για τα τμήματα βρεφών 1,5 – 2,5 ετών δίδεται ιδιαίτερη μέριμνα σχετικά με την υφή της τροφής που παρέχεται ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του κάθε παιδιού. Εάν κάποιο βρέφος έως αυτή την ηλικία καταναλώνει πολτοποιημένες τροφές συστήνεται η σταδιακή μετάβαση του σε ψιλοκομμένες τροφές και εν συνεχεία σε μικρά κομμάτια έως ότου καταφέρει να καταναλώσει τροφές με κανονική υφή. Η μετάβαση θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις συστάσεις του/της Παιδιάτρου και του/της Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, εφόσον υπηρετεί.	

Ιβ. Διαιτολόγιο για τμήματα βρεφών (6μηνών – 18μηνών)	
Πρωινό (ενδεικτικές επιλογές)	Εάν το βρέφος δεν έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί: - Μητρικό γάλα αντλημένο που παραδίδεται στο σταθμό την ίδια μέρα (τα στοιχεία του παιδιού αναγράφονται σε αυτοκόλλητο πάνω στο μπουκάλι) ή - Γάλα 2^{ης} βρεφικής ηλικίας ή - Φρέσκο γάλα αγελαδινό ή κατσικίσιο πλήρες (μόνο για τα βρέφη άνω των 12 μηνών) Εάν το βρέφος έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί: - Γιαούρτι αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο απλό (όχι επιδόρπια γιαουρτιών) ή - Φρουτόκρεμα από φρέσκα φρούτα εποχής ή - Αυγό καλά βρασμένο και φρέσκο φρούτο
Μεσημερια νό (ενδεικτικές επιλογές)	ΨΑΡΙ 1-2 φορές την εβδομάδα: - Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 1-2 φορές την εβδομάδα: - Κοτόπουλο βραστό (κοτόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα: - Όσπρια με λαχανικά και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ έως 1 φορά την εβδομάδα: - Μοσχάρι βραστό (κρεατόσουπα) με λαχανικά και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) - Γιουβαρλάκια με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)
Απογευματινό (ενδεικτικές επιλογές)	- Γιαούρτι αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο απλό (όχι επιδόρπια γιαουρτιών) ή - Φρουτόκρεμα από φρέσκα φρούτα εποχής ή - Ολόκληρα φρέσκα φρούτα εποχής με μαλακή υφή για τα παιδιά που καταναλώνουν μη πολτοποιημένες τροφές - Χυλός βρώμης με νερό ή γάλα ή/και φρούτα
- Για τα βρέφη 6 – 9 μηνών τα οποία δεν έχουν εισάγει όλα τα τρόφιμα στο διαιτολόγιό τους, η διατροφή τους μπορεί να αποκλίνει από τα ανωτέρω και τα τρόφιμα να εισαχθούν σταδιακά σύμφωνα με τις οδηγίες του/της Παιδιάτρου και του/της Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, εφόσον υπηρετεί, ο/η οποίος/α συντάσσει ατομικό διατροφικό πλάνο για τα εν λόγω παιδιά. - Τα τρόφιμα πρέπει να έχουν την κατάλληλη υφή και πυκνότητα ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του παιδιού, που να διασφαλίζει την έγκαιρη μετάβαση στη σίτιση με τρόφιμα που καταναλώνονται με τα δάχτυλα και μετέπειτα στην αυτόνομη σίτιση. - Η παρατεταμένη χρήση πολτοποιημένων τροφών πρέπει να αποφεύγεται και τα βρέφη πρέπει να καταναλώνουν ημι-στερεές τροφές με σβόλους από την ηλικία των 8 έως 10 μηνών το αργότερο, λαμβάνοντας υπόψη και την ικανότητα σίτισης του κάθε βρέφους σύμφωνα με τις συστάσεις του/της Παιδιάτρου και του/της Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, εφόσον υπηρετεί. - Συστήνεται, τα βρέφη από την ηλικία των 12 μηνών να πίνουν κατά κύριο λόγο από φλιτζάνι ή εκπαιδευτικό κύπελλο και όχι από μπιμπερό.	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Διατροφικές συστάσεις και ενδεικτικές προτεινόμενες μερίδες για παιδιά και εφήβους, ανάλογα με την ηλικία τους.

*Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και το στάδιο ανάπτυξης.

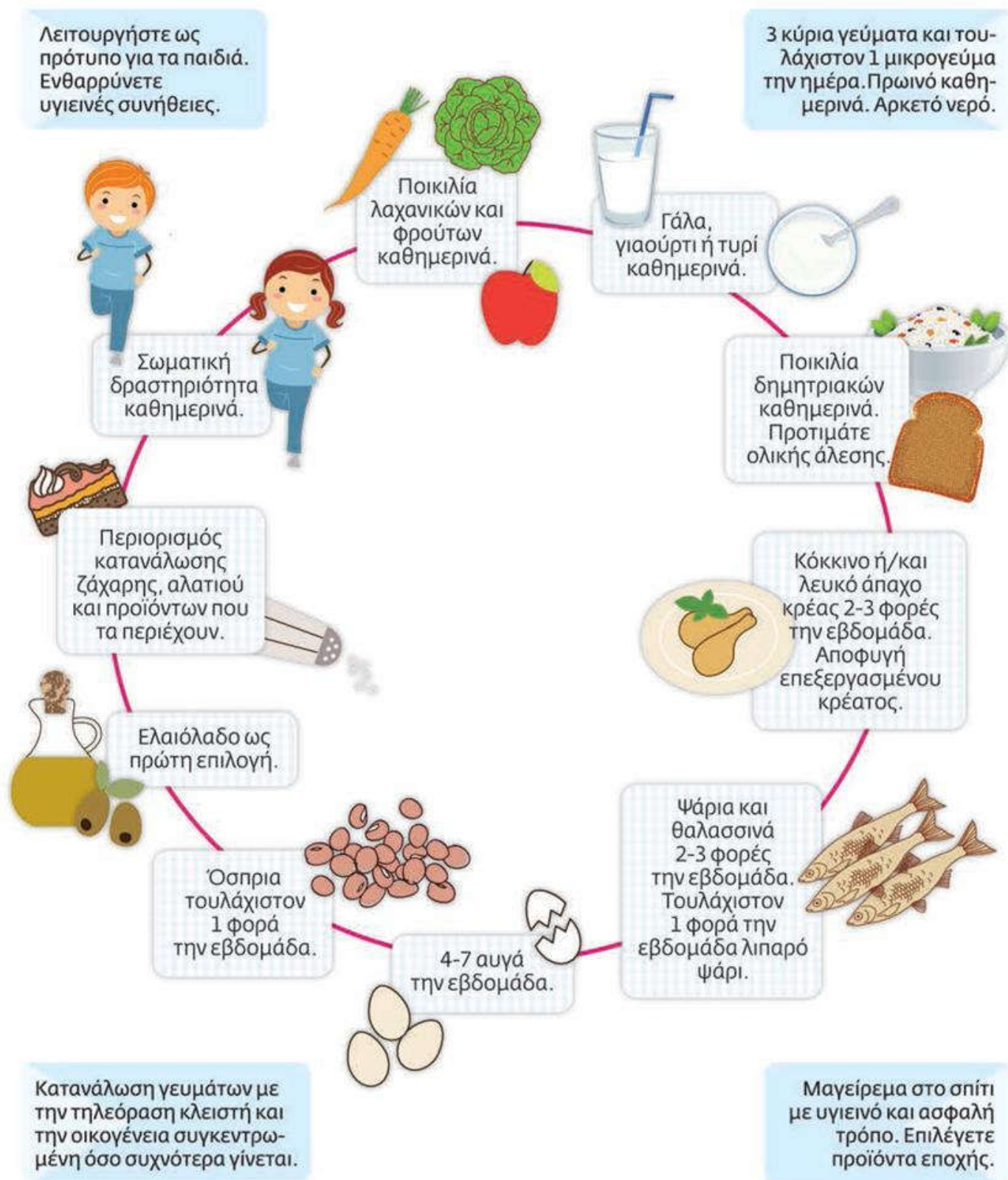
Ομάδα Τροφίμων	12-24 μηνών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
ΛΑΧΑΝΙΚΑ 1 μερίδα ισοδυναμεί με 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία λαχανικών καθημερινά. Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα τους.				
	1 μερίδα/ημέρα	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα
ΦΡΟΥΤΑ 1 μερίδα ισοδυναμεί με: 120-200 γραμμάρια φρούτου ή • 1 μετρίου μεγέθους φρούτο • 2 μικρά φρούτα • ½ ποτήρι φυσικό χυμό, μόνο 1 φορά την ημέρα	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία φρούτων καθημερινά.				
	1 μερίδα/ημέρα	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ 1 μερίδα ισοδυναμεί με: • 1 ποτήρι γάλα (250 ml) • 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γραμμάρια) • 30 γραμμάρια σκληρού τυρι • 60 γραμμάρια μαλακό τυρί	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν γάλα ή/και γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά. Τα παιδιά άνω των 2 ετών μπορούν να καταναλώνουν πλήρες ή ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5-2% περιεκτικότητα σε λίπος).				
	2 μερίδες/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες κτλ. 1 μερίδα ισοδυναμεί με:	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης.				
• 1 φέτα ψωμί • ½ φλιτζάνι (120 ml) μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι • 1 πατάτα μετρίου μεγέθους (120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)	2 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα	5-6 μερίδες/ημέρα	6-8 μερίδες/ημέρα
ΚΟΚΚΙΝΟ & ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ 1 μερίδα (μαγειρεμένου κρέατος χωρίς κόκκαλα) ισοδυναμεί με:	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά άνω των 2 ετών να καταναλώνουν 2-3 φορές την εβδομάδα κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας. Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας: αλλαντικά (από χοιρινό, μοσχάρι, γαλοπούλα, κοτόπουλο κ.ά.) και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος (μπιφτέκια, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου κ.ά.).				
	3-4 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα
	40-60 γραμμάρια	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια
ΑΥΓΑ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν 4-7 αυγά την εβδομάδα.				
	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα
ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ 1 μερίδα (μαγειρεμένου ψαριού χωρίς κόκκαλα) ισοδυναμεί με:	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν 2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα. Τουλάχιστον 1 η μερίδα την εβδομάδα να είναι λιπαρό ψάρι (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σαφίρι, κολιός, ζαργάνα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα.				
	2 μερίδες/εβδομάδα	2 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα
	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια	150 γραμμάρια
ΟΣΠΡΙΑ 1 μερίδα (μαγειρεμένα, στραγγισμένα όσπρια) ισοδυναμεί με:	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.				
	1-2 μερίδες/εβδομάδα	έως 3 μερίδες/εβδομάδα	3 μερίδες/εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα
	40-60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια	150-200 γραμμάρια
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ & ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ 1 μερίδα ισοδυναμεί με: • 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο (15 ml) • 1 κουταλιά της σούπας άλλα φυτικά έλαια (15 ml) • 1 χούφτα ξηρών καρπών • 10-12 ελιές • 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο ή μαργαρίνη (15 ml)	Σύσταση: • Προτιμήστε το ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή προστιθέμενου ελαίου στη διατροφή του παιδιού, τόσο στο μαγείρεμα, όσο και στη σαλάτα. • Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό. • Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων λιπαρών (τρανς), τα οποία μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου. Ελέγξτε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων πριν τα αγοράσετε.				
	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα
ΑΛΑΤΙ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι και προϊόντα που το περιέχουν				
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη, σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες και προϊόντα που το περιέχουν • Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.				
ΝΕΡΟ & ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να πίνουν αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. • Να θυμάστε ότι η ποσότητα του νερού που χρειάζονται τα παιδιά εξαρτάται από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και από το επίπεδο της σωματικής τους δραστηριότητας. Εάν βρίσκονται σε θερμό περιβάλλον ή ασκούνται έντονα, φροντίστε ώστε να καταναλώνουν περισσότερο νερό.				
Νερό	5 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων	5 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων	6-7 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων	8-10 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων	10-12 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων
	3-4 ποτήρια/ημέρα	3-4 ποτήρια/ημέρα	4-5 ποτήρια/ημέρα	6-8 ποτήρια/ημέρα	8-10 ποτήρια/ημέρα

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά & Εφήβους. (2014). Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis.
www.diatrofikolodigoi.gr

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

(ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ)



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4 – ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΩΝ

Πίνακας 4. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Αγγούρι													
Αγκινάρα													
Αρακάς													
Αραβόσπος (καλαμπόκι)													
Αχλάδι													
Ακτινίδιο													
Βατόμουρα													
Βερίκοκο													
Βύσσινα													
Γκρέιπφρουτ													
Δαμάσκηνα													
Καρότα													
Καρπούζι													
Κεράσια													
Κολοκύθα													
Κολοκυθάκια													
Κουκιά													
Κουνουπίδι													
Κρεμμυδάκια φρέσκα													
Κρεμμυδάκια ξερά													
Κυδώνια													
Λάχανο													
Λεμόνι													

Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, **Prolepsis**

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Μαϊντανός													
Μανιτάρια													
Μαρούλι													
Μελιτζάνα													
Μήλο													
Μπανάνα													
Μπράμιας													
Μπρόκολο													
Νεκταρίνια													
Ντομάτες													
Παντζάρια													
Πατάτες													
Πεπόνι													
Πιπεριές													
Πορτοκάλι													
Ραδίκια													
Ραπανάκια													
Ρόκα													
Ροδάκινο													
Ρόδια													
Σαλάτες (φρέσκα φυλλώδη)													
Σέλινο													
Σκόρδο													
Σπανάκι													
Σπαράγγια													
Σύκα													
Φασολάκια													
Φράουλες													

Πηγή: Ποντίης Κ. (1996). Ειδική δειροσκομία, αφοδρια—πυρηνόκαρπα—λοιπά καρποφόρα. Ολμπιος ΜΧ. (2013). Η τεχνική της καλλιέργειας των υπαίθριων λαχανικών.