



ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ
ΥΓΕΙΑΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑΤΑ Β' ΚΑΙ Γ'

Αθήνα, 4 / 11 / 2021

Αρ. Πρωτ. Δ1β/ ΓΠ οικ. 69040

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19

Ταχ. Κώδικας: 104 33

Πληροφορίες: Π.Βλάχος - Ι.Κοντελέ -
Φ.Κουτσιαρή

Τηλέφωνο: 2132161313 - 1514 - 1340

Email: ddy@moh.gov.gr

ΠΡΟΣ:

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων

- Διεύθυνση Σπουδών Προγραμμάτων και Οργάνωσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
- Διεύθυνση Σπουδών Προγραμμάτων και Οργάνωσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Ανδρέα Παπανδρέου 37, Μαρούσι, Τ.Κ. 151 22

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

ΘΕΜΑ: «Διατροφή παιδιών και εφήβων στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης - Κανόνες υγιεινής για την σίτιση σε ολόημερα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης».

Σχετικά:

1. Το άρθρο 22β του Π.Δ. 121/2017 (ΦΕΚ 148 τ. Α' - 9.10.2017) όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.
2. Η με αριθμ Δ1α/ΓΠ/οικ. 55254/ 10-9-2021 (Β'/4187) Κ.Υ.Α «Λειτουργία των εκπαιδευτικών μονάδωνκατά την λειτουργία τους»
3. Η με αρ.πρωτ. Φ7/111089/Δ1/9-9-2021 εγκύκλιος του Υπουργείου Παιδείας με θέμα «Λειτουργία Δημοτικών Σχολείων για το σχολικό έτος 2021-2022»
4. Η με αρ.πρωτ. Φ7/111145/Δ1/9-9-2021 εγκύκλιος του Υπουργείου Παιδείας με θέμα «Λειτουργία Νηπιαγωγείων για το σχολικό έτος 2021-2022»
5. Η υπ. αριθμ. πρωτ. Υ1γ/ΓΠ/οικ.81025/27-8-2013(Β'/2135 Υγειονομική Διάταξη «Κανόνες υγιεινής σχολικών κυλικείων, καντινών (σταθερών), χώρων εστίασης εντός των σχολείων και καθορισμός των προϊόντων που διατίθενται από αυτά εντός δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων πρωτοβάθμιας & δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης» όπως τροποποιήθηκε με την υπ. αριθμ. πρωτ. Υ1γ/ΓΠ/οικ.96605/4/11/2013(Β'/2800) Υγειονομική Διάταξη.
6. Η με αριθμ πρωτ. Δ1/ΓΠ/οικ.55923/14/9/2021(ΑΔΑ: ΨΚ0Κ465ΦΥΟ-ΥΔ3) εγκύκλιος «Υγειονομικοί έλεγχοι στα σχολεία όλων των βαθμίδων και των ειδικών κατηγοριών, ημερήσια και νυχτερινά, δημόσια και ιδιωτικά και στους βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς, δημόσιους και ιδιωτικούς για το σχολικό έτος 2021-2022»
7. Η με αριθμ.πρωτ. Γ1γ/Γ.Φ.23/Γ.Π.οικ.57523/17-9-2020 εγκύκλιος «Διανομή και διάθεση έντυπου ενημερωτικού υλικού αγωγής υγείας του Υπουργείου Υγείας σε Νοσοκομεία, φορείς και υπηρεσίες»
8. Το με Αρ. Πρωτ. Δ1β/Γ.Π.οικ οικ 68181/20-10-2020 έγγραφό μας με θέμα «Σίτιση μαθητών σε ολόημερα νηπιαγωγεία και δημοτικά».
9. Οι από 10-9-2021 Οδηγίες του ΕΟΔΥ με θέμα «COVID-19:Μέτρα Πρόληψης και Αντιμετώπισης στις Σχολικές Μονάδες»

10. Ο Κώδικας Πρακτικών Υγιεινής για τα προ-μαγειρεμένα και μαγειρεμένα τρόφιμα του Codex Alimentarius(CAC/RCP 39-1993)

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες, διαμορφώνονται από τα πρώτα χρόνια της ζωής και συμβάλλουν στην επίτευξη της καλύτερης δυνατής υγείας. Στην Ελλάδα, το 25% των εφήβων είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, κατατάσσοντας την χώρα μας στην 6η υψηλότερη θέση στις χώρες του Ευρωπαϊκού Γραφείου του ΠΟΥ. Τα ποσοστά είναι περισσότερο αυξημένα στα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια ¹. Αντίστοιχα, στις ηλικίες των 6-9 ετών καταγράφεται ως υπέρβαρο ή παχύσαρκο το 42% των αγοριών και το 38% των κοριτσιών ². Αντίστοιχα αποτελέσματα βρέθηκαν και στην Εθνική Έρευνας Υγείας της ΕΛΣΤΑΤ έτους 2019 όπου το 37,5% των παιδιών ηλικίας 2-14 ετών φάνηκε να έχει βάρος άνω του φυσιολογικού ³.

Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά ποικιλία λαχανικών και φρούτων εποχής, γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών, ποικιλία δημητριακών (κατά προτίμηση ολικής άλεσης) και να αποφεύγουν την κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος (όπως τα αλλαντικά), αναψυκτικών και τροφίμων που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη ή/και μεγάλη ποσότητα αλατιού, δεδομένου ότι η συχνή πρόσληψη αυτών των συστατικών έχει σχετιστεί με την εμφάνιση νοσημάτων όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Το σχολείο μπορεί και οφείλει να λειτουργεί ως εκπαιδευτικό μέσο πρακτικής εφαρμογής των αρχών της υγιεινής διατροφής και να δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να κάνουν τις σωστές διατροφικές επιλογές προάγοντας κι προστατεύοντας κατ' αυτό τον τρόπο την υγεία των παιδιών. Ταυτόχρονα, η τήρηση των κανόνων υγιεινής στο χώρο του σχολείου κατά τη διάρκεια της αποθήκευσης και κατανάλωσης φαγητού είναι απαραίτητη προκειμένου να προλαμβάνονται τα τροφιμογενή νοσήματα, αλλά ταυτόχρονα να εκπαιδεύονται τα παιδιά στην αρχές της ασφάλειας των τροφίμων.

2.ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Σύμφωνα με τις σχετικές (3) και (4) εγκυκλίου του Υπουργείου Παιδείας αναφορικά με τη λειτουργία των Δημοτικών σχολείων και των Νηπιαγωγείων κατά το τρέχον έτος, το γεύμα των

¹ Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A et al., editors. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

² Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Factsheet. Highlights 2015-17 (2018)

³ Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία, 2021. Δελτίο Τύπου: Έρευνας Υγείας 2019. Υγεία παιδιών 2-14 ετών.

μαθητών/τριών που φοιτούν στο Ολοήμερο Πρόγραμμα παρασκευάζεται στο σπίτι με ευθύνη των γονέων/κηδεμόνων τους, ενώ οι εκπαιδευτικοί που αναλαμβάνουν τη διδακτική ώρα της Διατροφικής Αγωγής, βοηθούν και καθοδηγούν τους/τις μαθητές/τριες, ώστε να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες που αφορούν στη διαδικασία του γεύματος προκειμένου να εξυπηρετούνται αυτόνομα.

Η δε σίτιση των μαθητών γίνεται σύμφωνα με τους υγειονομικούς όρους και τις συστάσεις που ορίζονται από την Εθνική Επιτροπή Προστασίας της Δημόσιας Υγείας έναντι του κορωνοϊού COVID-19 και τον ΕΟΔΥ. Σύμφωνα με αυτές (άρθρο 6 της σχετικής 2 ΚΥΑ και σχετικό 9) οι βασικές συστάσεις αφορούν:

- Αποφυγή ανάμιξης και αλληλεπίδρασης μαθητών διαφορετικών τμημάτων κατά τη σίτιση. Προτείνεται η λήψη των γευμάτων στο θρανίο των παιδιών στην τάξη τους ή και σε άλλο χώρο με την τήρηση των απαραίτητων αποστάσεων (π.χ. τραπεζαρία, προαύλιο).
- Χρήση σκευών μιας χρήσης, αν είναι εφικτό, ή αυστηρά ατομικών σκευών.
- Ενημέρωση των μαθητών να μην μοιράζονται μεταξύ τους φαγητό ή/και νερό.
- Χρήση μάσκας κατά την ετοιμασία ή/και επιμέλεια φαγητού.
- Τήρηση απαραίτητων αποστάσεων κατά την αναμονή (π.χ. κατά την προετοιμασία και το ζέσταμα του φαγητού).
- Χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος χεριών κατά την προετοιμασία και πριν τη λήψη του γεύματος (συστήνεται η τοποθέτηση αντλίας στο χώρο όπου οι μαθητές διατηρούν και ζεσταίνουν το γεύμα τους).

Επιπλέον, σε συνέχεια τηλεφωνικής επικοινωνίας με πολίτες και συλλόγους γονέων αναφορικά με την μη τήρηση των μέτρων υγιεινής κατά την προσφορά γευμάτων και ειδικότερα αναφορικά με την παραμονή τους σε θερμοκρασία περιβάλλοντος και τη μη χρήση ψυκτικών θαλάμων καθώς και φούρνων αναθέρμανσης, επισημαίνουμε τα ακόλουθα:

- ❖ Δεν υπάρχουν επιστημονικές ενδείξεις για τη μετάδοση του ιού SARS-CoV-2 με αγωγό τα τρόφιμα⁴. Τα τρέχοντα δεδομένα δείχνουν ότι ο ιός μεταδίδεται μεταξύ ατόμων που βρίσκονται σε στενή επαφή μεταξύ τους, συνήθως εντός 1 μέτρου (μικρής εμβέλειας). Ένα άτομο μπορεί να μολυνθεί μέσω εισπνοής αερολυμάτων ή σταγονιδίων που αποβάλλονται από άτομο που νοσεί, μέσω βήχα ή πταρμού ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις αναπνευστικού (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών). Εκτός από την εισπνοή των σταγονιδίων, η μόλυνση μπορεί να συμβεί επίσης με επαφή των χεριών με τις επιφάνειες που έχουν

⁴ WHO. Coronavirus disease (COVID-19) : Food safety for consumers.

μολυνθεί από τα σταγονίδια και έπειτα αγγίζοντας τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια χωρίς να έχει προηγηθεί πλύσιμο των χεριών ⁵.

- ❖ Για την αποφυγή της μετάδοσης του ιού μέσω των χεριών απαιτείται η χρήση αντισηπτικών κατόπιν επιμελούς πλυσίματος των χεριών με νερό και σαπούνι. Αναφορικά δε με τα σταγονίδια που πιθανά μολύνουν επιφάνειες αφής (πόμολα, χειρολαβές κ.λπ.) ή αντικείμενα κοινής χρήσης (π.χ. τραπέζια) απαιτείται απολύμανση. Για την καλύτερη δράση των απολυμαντικών είναι απαραίτητο να προηγηθεί επαρκής καθαρισμός των επιφανειών που ενδεχομένως έχει έρθει σε επαφή ο λοιμογόνος παράγοντας.
- ❖ **Όταν τα βασικά και απαραίτητα μέτρα αντισηψίας των χεριών και απολύμανσης των επιφανειών εφαρμόζονται με επιμέλεια ο κίνδυνος της μετάδοσης του λοιμογόνου παράγοντα ελαχιστοποιείται.** Για το λόγο αυτό, οι εκπαιδευτικοί που βοηθούν με τη διατήρηση του γεύματος υπό ψύξη (τοποθέτηση στο ψυγείο) και την αναθέρμανσή του, συστήνεται να φορούν μάσκα και γάντια μιας χρήσεως, όπως ορίζεται και για το προσωπικό των κυλικείων και χώρων εστίασης του σχολείου. Παράλληλα, συστήνεται τόσο οι μαθητές όσο και οι εκπαιδευτικοί να χρησιμοποιούν αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα χεριών κατά την προετοιμασία και πριν τη λήψη του γεύματος.

Τέλος, επισημαίνεται η σημασία της τήρησης των κανόνων υγιεινής κατά τη μεταφορά, διατήρηση και την αναθέρμανση των τροφίμων που φέρνουν οι μαθητές από το σπίτι τους ώστε να εξασφαλίζεται η ασφαλής κατανάλωση τους από τους μαθητές και να προλαμβάνονται τα τροφιμογενή νοσήματα. Σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα (σχετ.10) θα πρέπει να τηρούνται τα κάτωθι:

- ❖ Τα μαγειρεμένα γεύματα, εφόσον δεν καταναλώνονται άμεσα ή δεν μεταφέρονται εντός δύο ή τριών ωρών μετά το τέλος του μαγειρέματος στο σχολείο, **πρέπει να διατηρούνται υπό ψύξη σε θερμοκρασία μικρότερη ή ίση των 5 °C.**
- ❖ Τα μαγειρεμένα γεύματα και ιδιαίτερα εκείνα που περιέχουν ευπαθή και ευαλλοίωτα συστατικά, πρέπει να τοποθετούνται άμεσα σε ψυγείο μετά τη μεταφορά τους στο σχολείο και **να διατηρούνται σε θερμοκρασία ίση ή μικρότερη των 5 °C** μέχρι την ώρα που θα καταναλωθούν. Εξαίρεση αποτελεί η διατήρηση γευμάτων σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60° C, εφόσον υπάρχει τέτοια δυνατότητα με κατάλληλο εξοπλισμό (μπεν μαρί), αν αυτά έχουν μεταφερθεί εν θερμώ.
- ❖ **Δεν διατηρούνται ποτέ τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, ούτε το χειμώνα ούτε το καλοκαίρι.** Οι θερμοκρασίες του εύρους από 5 έως 60 °C επιτρέπουν τον πολλαπλασιασμό

⁵ WHO. Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted?

παθογόνων μικροοργανισμών που ενδέχεται να έχουν επιβιώσει του μαγειρέματος ή έχουν επιμολύνει το γεύμα. Επομένως, το γεύμα δεν πρέπει να διατηρείται σε αυτό το εύρος θερμοκρασίας για περισσότερο από 4 ώρες.

- ❖ Οι θερμοκρασίες περιβάλλοντος που είναι συνήθεις στην Ελλάδα είναι συχνά κοντά στις ιδανικές για την ανάπτυξη μικροοργανισμών.
- ❖ **Η αναθέρμανση του γεύματος πρέπει να γίνεται άμεσα πριν την κατανάλωση του σε θερμοκρασία τουλάχιστον 75 °C.**

3. ΥΓΙΕΙΝΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ – ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Καθοριστικό ρόλο στην καθιέρωση υγιεινού διατροφικού προτύπου για τα παιδιά αποτελεί και η επιλογή θρεπτικού και υγιεινού κολατσιού (ενδιάμεσου γεύματος), δεδομένης και της πολύωρης παρουσίας των παιδιών στο σχολείο. Το κολατσιό αυτό πρέπει να παρέχει ενέργεια για τις σωματικές και πνευματικές τους δραστηριότητες και να είναι πλούσιο σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά.

Το Υπουργείο Υγείας έχοντας ως πρωταρχικό στόχο την προστασία και προαγωγή της υγείας του ευαίσθητου μαθητικού πληθυσμού και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος που συμβάλλει στις ορθές διατροφικές επιλογές των μαθητών, έχει εκδώσει τη σχετική (5) Υγειονομική Διάταξη με την οποία θεσπίστηκαν οι υγειονομικοί όροι και προϋποθέσεις για την λειτουργία των σχολικών κυλικείων, καντινών και χώρων εστίασης στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και εκσυγχρονίστηκε ο κατάλογος των επιτρεπόμενων προς πώληση προϊόντων. Ο ισχύον κατάλογος περιλαμβάνει 7 κατηγορίες τροφίμων (φρούτα-λαχανικά, γαλακτοκομικά, απλά αρτοσκευάσματα, διάφορα αρτοσκευάσματα, σάντουιτς, γλυκίσματα, ξηροί καρποί) για ορισμένα εκ των οποίων καθορίζονται διατροφικές προδιαγραφές αναφορικά με την περιεκτικότητα σε ολικά, κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα, το νάτριο και το μέγεθος της μερίδας. Επιπλέον, για κάποια προϊόντα δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης και συντηρητικών, δεν επιτρέπεται η χρήση αλλαντικών (εκτός από βραστή γαλοπούλα) ενώ δεν επιτρέπονται και τα αναψυκτικά. Το είδος των τροφίμων και οι διατροφικές προδιαγραφές καθορίστηκαν από την Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής, σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και γενικότερα των χρόνιων νοσημάτων που συνδέονται με τη διατροφή καθώς και την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής. Οι ισχύουσες Υγειονομικές Διατάξεις βρίσκονται διαθέσιμες στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας στον ακόλουθο σύνδεσμο <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c387-nomothesia/6543-nomothesia-anaforika-me-ta-trofima-poy-prosferontai-sta-sxolika-kylikeia>

Επιπλέον, η υπηρεσία μας, με σκοπό την ευαισθητοποίηση του μαθητικού πληθυσμού και των γονέων αναφορικά με την ορθή επιλογή τροφίμων για το κολατσιό στο σχολείο προχώρησε στην έκδοση ενημερωτικού υλικού (φυλλάδιο και αφίσσα) με υγιεινές προτάσεις για γεύματα και σνακ που μπορούν να επιλέγουν οι μαθητές για το κολατσιό τους, είτε αυτό προετοιμάζεται στο σπίτι είτε αγοράζεται έτοιμο από το σχολικό κυλικείο (Παράρτημα 1 και Παράρτημα 2). Παράλληλα έχει εκδοθεί αφίσσα αναφορικά με τον «Δεκάλογο της Υγιεινής Διατροφής» που συμπεριλαμβάνεται στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Παιδιά και Εφήβους (Παράρτημα 3) και αφίσσα με τίτλο «Τα μυστικά της ισορροπημένης διατροφής» (Παράρτημα 4). Το ανωτέρω ενημερωτικό υλικό βρίσκεται διαθέσιμο στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας στον ακόλουθο σύνδεσμο <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/7782-diatrofh>

Συστήνεται όλα τα σχολεία να αξιοποιήσουν τα εν λόγω εργαλεία για την ενημέρωση και εκπαίδευση των μαθητών και γονέων, μέσω ανάρτησης τους είτε στους χώρους του σχολείου είτε σε ηλεκτρονική μορφή σε ιστοσελίδες των σχολείων είτε αποστέλλοντας τα ηλεκτρονικά στους γονείς. Επιπλέον, σύμφωνα με την σχετική (7) εγκύκλιο της Δ/σης Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας του Υπουργείου Υγείας, το έντυπο ενημερωτικό υλικό Αγωγής Υγείας που έχει εκτυπωθεί από το Υπουργείο Υγείας έχει διανεμηθεί μέσω των Υγειονομικών Περιφερειών στις Δημόσιες Δομές Παροχής Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και στις Τοπικές Ομάδες Υγείας και διατίθεται προς διανομή προκειμένου να αξιοποιηθεί για τις ανάγκες ενημέρωσης των πολιτών και στο πλαίσιο ανάπτυξης ειδικότερων δράσεων και παρεμβάσεων σε επίπεδο κοινότητας.

Τέλος, υπενθυμίζουμε ότι στο πλαίσιο των «Εργασιών Δεξιοτήτων» του Προγράμματος Σπουδών Νηπιαγωγείων, Δημοτικών και Γυμνασίων υπό τη Θεματική Ενότητα Ζω Καλύτερα-Ευ ζην, μπορεί να αξιοποιηθεί το εγκεκριμένο από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής υλικό για την Διατροφική Αγωγή, το οποίο βρίσκεται διαθέσιμο και στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας στον ακόλουθο σύνδεσμο <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisththtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/diatrofikh-agwgh/6566-diatrofikh-agwgh>.

Η υπηρεσία μας θα βρίσκεται στη διάθεση σας για επιπλέον ενημέρωση και συνεργασία με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών του μαθητικού πληθυσμού.

Συνημμένα: 5 σελίδες

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Α. ΠΛΕΥΡΗΣ

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ (προς ενημέρωση)

1. Όλες τις Περιφερειακές Ενότητες της χώρας
- Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας
2. Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες της χώρας
- Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ:

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

{ Το υγιεινό μου ΚΟΛΑΤΣΙΟ }

Φρέσκα φρούτα όπως μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνια, μπανάνα, βερίκοκα, ροδάκινο. Δοκίμασε και τη φρουτοσαλάτα! Μπορείς να δοκιμάσεις και αποξηραμένα φρούτα, όπως σύκα ή σταφίδες σε ατομικές μερίδες!

Φυσικό χυμό φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης
Προτιμήστε τον φρέσκο!



Γάλα πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά
Προτιμήσε λευκό!

Γιαούρτι σκέτο ή με μέλι

Smoothies από φρέσκο γάλα και φρέσκα φρούτα!

Σαλάτα λαχανικών με ελαιόλαδο, τυρί και κριτσίνια



Κουλούρι Θεσσαλονίκης

Κριτσίνια ή κράκερς, κατά προτίμηση ολικής άλεσης. Συνδύατέ τα με τυρί!

Τοστ ή σάντουιτς με τυρί και λαχανικά
Προτιμήσε ψωμί ολικής άλεσης. Για εναλλαγή δοκίμασε και ελληνική ή αραβική πίττα ή τορτίγια



Τοστ ή σάντουιτς με μέλι ή μέλι με ταχίνι

Τυρόπιτα ή πίττα λαχανικών

Πίτσα με τυρί και λαχανικά, αλλά χωρίς αλλαντικά

Μουστοκούλουρο ή σταφιδόψωμο

Κρέμα ή ρυζόγαλο, παστελί ή χαλβά σε ατομικές μερίδες



Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης

Μπισκότα απλά χωρίς γέμιση, κατά προτίμηση ολικής άλεσης



Τι να φάω στο σχολείο για να έχω ενέργεια και υγεία;

Και όταν διψάω;
...πίνω πάντα νερό!



* Οι προτάσεις στηρίζονται στη λίστα επιτρεπόμενων τροφίμων όπως ορίζεται από τις υπ' αριθμ. Υγ/Τ.11.8.10.25 (ΦΕΚ 265/Β'/29-8-2013) και Υγ/Τ.11.9.66.05 (ΦΕΚ 2800/Β'/4-11-2013) Υγειονομικές Διατάξεις.

Τι να φάω στο σχολείο για να έχω ενέργεια και υγεία;

Οι παρακάτω προτάσεις αποτελούν ιδέες γευμάτων και σνακ που μπορούν να επιλέγουν οι μαθητές για το κολατσιό τους, είτε αυτό προετοιμάζεται στο σπίτι είτε αγοράζεται έτοιμο από το σχολικό κυλικείο:

* **Φρέσκα φρούτα ή φρουτοσαλάτες**
από φρέσκα φρούτα

* **Φυσικοί χυμοί** φρούτων
χωρίς προσθήκη ζάχαρης
και συντηρητικών

* **Smoothies** από φρέσκο γάλα και
φρέσκα φρούτα χωρίς προσθήκη
ζάχαρης

* **Γιαούρτι** με μέλι ή με δημητριακά
ή με φρούτα

* **Σαλάτα φρέσκων λαχανικών**
με ελαιόλαδο, τυρί, και κριτσίνια

* **Κουλούρι, κριτσίνια ή κράκερς**
κατά προτίμηση ολικής άλεσης,
με ατομική συσκευασία τυριού

* **Τοστ, σάντουιτς, αραβική πίτα,**
τορτίγια ή κουλούρι με τυρί
και λαχανικά

* **Τοστ ή τορτίγια με μέλι**
ή ταχίνι και μέλι

* **Τυρόπιτα ή πίτα λαχανικών**

* **Πίτσα με τυρί και λαχανικά**

* **Γλυκίσματα** όπως
μουστοκούλουρο, σταφιδόψωμο,
μπάρα δημητριακών, παστέλι,
μπισκότα απλά χωρίς γέμιση,
κρέμα, ρυζόγαλο ή χαλβά,
σε μικρές ατομικές συσκευασίες

Προτείνεται οι μαθητές να επιλέγουν
διαφορετικό γεύμα/σνακ καθημερινά
για να υπάρχει ποικιλία στη διατροφή!

Επισημαίνεται ότι, για τα τρόφιμα που πωλούνται στα σχολικά κυλικεία πρέπει να τηρούνται όλες οι συστάσεις για τον ορθό χειρισμό των τροφίμων και την τήρηση των κανόνων ορθής υγιεινής πρακτικής σε όλα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας, διακίνησης, διατήρησης και προσφοράς των τροφίμων.

**Το υγιεινό μου κολατσιό!**

Ενημερωτικό φυλλάδιο για μαθητές,
γονείς και εκπαιδευτικούς

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες, διαμορφώνονται από τα πρώτα χρόνια της ζωής και συμβάλλουν στην επίτευξη της καλύτερης δυνατής υγείας.

Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά **ποικιλία λαχανικών και φρούτων εποχής, γάλα, γιαούρτι ή τυρί, ποικιλία δημητριακών κατά προτίμηση ολικής άλεσης** και να αποφεύγουν την κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος (όπως τα αλλαντικά), αναψυκτικών και τροφίμων που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη ή / και μεγάλη ποσότητα αλατιού.

Δεδομένου ότι οι μαθητές περνούν μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς τους στο σχολείο, οι τροφές που καταναλώνουν εκεί παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση μιας ισορροπημένης διατροφής. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τονίζει ότι ο περιορισμός της έκθεσης σε λιγότερο υγιεινές επιλογές και η αυξημένη διαθεσιμότητα υγιεινών γευμάτων / τροφών στο σχολείο μπορεί να βελτιώσει την υγεία και τις μαθησιακές δυνατότητες των παιδιών.

Το **κολατσιό** που καταναλώνουν οι μαθητές στο σχολείο πρέπει να παρέχει ενέργεια για τις σωματικές και πνευματικές τους δραστηριότητες και να είναι πλούσιο σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά.

Ενα θρεπτικό και υγιεινό κολατσιό μπορεί να προετοιμαστεί στο σπίτι ή να αγοραστεί από το κυλικείο.

Το σχολείο, και ειδικότερα το σχολικό κυλικείο, μπορεί και πρέπει να λειτουργεί ως εκπαιδευτικό μέσο πρακτικής εφαρμογής των αρχών της υγιεινής διατροφής και **να δίνει την ευκαιρία στους μαθητές** να κάνουν τις σωστές διατροφικές επιλογές προάγοντας και προστατεύοντας κατ' αυτό τον τρόπο την υγεία των παιδιών!



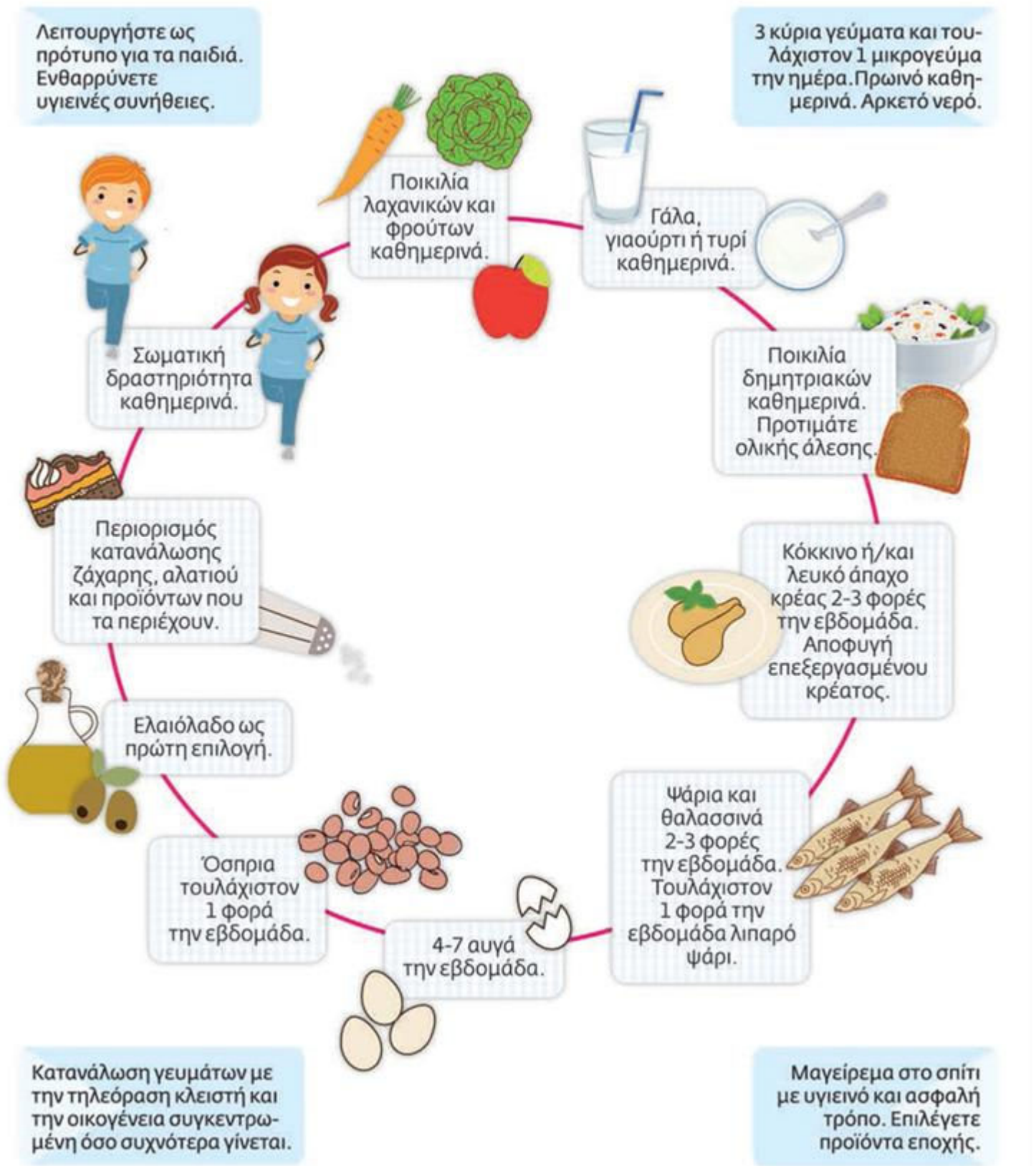
Το Υπουργείο Υγείας, ακολουθώντας τις επίσημες διεθνείς και εθνικές διατροφικές συστάσεις και με τη συμβολή σημαντικών επιστημόνων στον τομέα της παιδικής διατροφής διαμόρφωσε τις με αρ. πρωτ. Υγ/Γ.Π. 81025 (ΦΕΚ 2135/τ. Β'/29-8-2013) & Υγ/Γ.Π. 96605 (ΦΕΚ 2800/τ. Β'/4-11-2013) Υγειονομικές Διατάξεις, με τις οποίες θεσπίστηκαν τα επιτρεπόμενα προς πώληση τρόφιμα στα σχολικά κυλικεία. Προκειμένου να προστατευτεί η υγεία των μαθητών, απαγορεύθηκε διάθεση τροφίμων με αυξημένη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, τρανς λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι και επιλέχθηκαν τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών, με προτίμηση σε **ελληνικά παραδοσιακά τρόφιμα και συνταγές.**



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

(ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ)



Τα μυστικά της ...ισορροπημένης διατροφής

Βάζω κάθε μέρα στο πιάτο μου τρόφιμα **θρεπτικά και νόστιμα**, δίνω **δύναμη και ενέργεια** στο σώμα και στο μυαλό μου!



Ξεκινάω τη μέρα μου ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ!

Μετά από τον ύπνο το βρόδυ το σώμα σου έχει «ξημερέψει» από ενέργεια. Έτσι, φάε ένα καλό πρωινό για να «φορτίσεις» τις μπαταρίες σου. Αν ξεπνήσεις αργά, πάρει κάτι από αυτό μαζί σου για το πρώτο διάλειμμα!

Ένα καλό πρωινό =

- Γάλα με δημητριακά πρωινού
- Γάλα και 1 φέτα ψωμί με μαρμελάδα
- 1 φέτα ψωμί με τυρί και φρούτο
- 1 φέτα ψωμί και αβγό



Τρώω κάθε μέρα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ!

Χρειάζεσαι καθημερινά περίπου 3 μερίδες από τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Όταν λάβει 1 μερίδα, εννοούμε 1 ποτήρι γάλα ή 1 μικρό κομμάτι τυρί ή 1 κασεδάκι γαλακτοπν. Διάλεξε, λοιπόν, όποια από αυτά σου αρέσουν μέχρι να φτάσεις τις 3 μερίδες!



Αν δεν σου αρέσει το γάλα σκέτο, δοκίμασε να το «χτυπήσεις» με φρούτα στο μπλέντερ!



Κάθε μέρα τρώω ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ!

Τα φρούτα και τα λαχανικά χρειάζονται καθημερινά σε μια ισορροπημένη διατροφή. Για να πάρεις τις ποσότητες που χρειάζεσαι, φρόντισε να τρως περίπου 2 φρούτα την ημέρα και 2 φορές λαχανικά -για παράδειγμα να έχεις πάντα σαλάτα με το φαγητό σου!

Ως 1 φρούτο θεωρείται = 1 μέτριο φρούτο από τα περισσότερα φρούτα (π.χ. πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, αχλάδι) ή μια κοφτερή από το μικρό φρούτο (π.χ. φράουλα, σταφύλια, κεράσια)

Δοκίμασε να τρως πρώτα το φρούτο και μετά όποιο άλλο σνακ!



Για να παίρνεις από όλα τα θρεπτικά συστατικά που κρύβουν τα φρούτα και τα λαχανικά, διάλεγε να τρως από όλα τα χρώματα!



Τρώω από την ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ σε κάθε γεύμα!

Σε όλα σου τα γεύματα να βάζεις τρόφιμα από αυτή την ομάδα, γιατί σου δίνουν τα «καύσιμα» που χρειάζονται οι μύες και το μυαλό σου, για να λειτουργούν σωστά.



Τα ολικής άλεσης προϊόντα από αυτή την ομάδα θα σου δίνουν ενέργεια για περισσότερη ώρα αλλά και περισσότερες βιταμίνες!

Τρώω ΟΣΠΡΙΑ κάθε εβδομάδα!

Τα όσπρια είναι ...σούπερ θρεπτικά, για αυτό χρειάζονται σε μια ισορροπημένη διατροφή τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα! Ήξερες ότι τα όσπρια έχουν έναν μοναδικό συνδυασμό συστατικών από το κρέας και από τα δημητριακά!



Μπορείς εκτός από κυρίως γεύμα να τα φας και ως συνοδευτικό, π.χ. σαλάτα με φασόλια.



Τρώω ΚΡΕΑΣ λίγες φορές την εβδομάδα!

Το κρέας έχει πολύτιμα συστατικά, που δεν θα βρεις εύκολα σε άλλα τρόφιμα. Σε μια ισορροπημένη διατροφή, όμως, δεν θα πρέπει να το τρως κάθε μέρα. Αρκεί 2-3 φορές την εβδομάδα να έχεις για γεύμα κόκκινο ή λευκό κρέας! Κόκκινο ή λευκό κρέας = μοσχάρι, κορινό, αρνί, κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι.



Απόφυγε την επεξεργασμένη μορφή κρέατος, όπως είναι τα αλλαντικά!



Τρώω ΨΑΡΙ και θαλασσινά κάθε εβδομάδα!

Βάλε το ψάρι και τα θαλασσινά στη ζωή σου 2-3 φορές την εβδομάδα. Τα ψάρια (π.χ. σαρδέλα, γαύρος, τσιπούρα) και τα θαλασσινά (π.χ. καλαμαράκι, κταπόδι, γαρίδες) έχουν πολύτιμα λιπαρά, που δεν τα βρίσκεις σε κανένα άλλο τρόφιμο, και βοηθούν το μυαλό και την καρδιά σου να λειτουργούν δυνατά!



Και μην ξεχνάς ότι το φαγητό είναι ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ!

Πήγαινε με τους μεγάλους για ψώνια, διαλέξτε μαζί τι θα έχει το τραπέζι σήμερα, και βοήθησε κι εσύ στο μαγειρέμα και στο σερβίρισμα!



Περιορίζω ΤΑ ΣΝΑΚ!

1-2 σνακ την ημέρα είναι αρκετά τις περισσότερες φορές. Φρόντισε όμως αυτά να είναι καλής ποιότητας -ορίστε μερικές ιδέες που ταιριάζουν και για το σχολείο:

- Φρούτα
- Παστέλι
- Τσούρ με τυρί και λαχανικά
- Σπιτική απανακόπιτα με τυρί
- Σάντουιτς με κοτόπουλο και λαχανικά

Εξυπνες κινήσεις για να το πετύχεις:

- απόφυγε να φας κάποιο σνακ πριν το φαγητό,
- κράτησε κάποιο κέρασμα για όταν θα έξεις φάει το θρεπτικό σνακ που έχεις πάρει μαζί σου.



Το κύριο ποτό μου ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ!

Γνωρίζεις ότι καλό περισσότερο από το μισό σου βάρος είναι νερό; Εκτός από το να τρως ισορροπημένα, είναι σημαντικό να εξασφαλίζεις καθημερινά τα απαραίτητα υγρά. Το νερό θα πρέπει να είναι η πρώτη σου επιλογή όταν δίψας, και ότι ένας κυμός ή γάλα ή αναψυκτικό. Προσοχή, επίσης, όταν κάνεις πολλή ζέση ή όταν κάνεις πολλή άσκηση, οπότε ιδρώνεις, πρέπει να πίνεις ακόμα περισσότερο νερό!



Έχω ΠΟΙΚΙΛΙΑ στη διατροφή μου!

Το ξέρεις ότι χρειάζεσαι πάνω από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά την ημέρα για να έχεις καλή υγεία;

Για να τα παίρνεις όλα, είναι σημαντικό να τρως τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, αλλά και να τρως διαφορετικά τρόφιμα από την ίδια ομάδα. Διάλεξε στη συνάντη τα μυστικά για κάθε ομάδα τροφίμων, και σκέψου πώς μπορείς να αυξήσεις την ποικιλία σου!

