



ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αθήνα, 10 / 9 / 2025
Αρ. Πρωτ. Δ1β/ ΓΠ οικ. 39558

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

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.49444 /18-9-2024 (ΑΔΑ: 6ΛΟΗ465ΦΥΟ-ΣΚ7) 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:

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από τα πρώτα χρόνια της ζωής είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς όχι μόνο συμβάλλει στην ιδανική ανάπτυξη και υγεία των παιδιών αλλά παράλληλα θέτει τα θεμέλια για την υγεία και ευημερία του μελλοντικού ενήλικα μέσω της πρόληψης σημαντικών χρόνιων νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης. Ειδικότερα, η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη των παιδιών, να αποτελέσει αιτία πρώιμης εμμηναρχής στα κορίτσια, αλλά να έχει και αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του παιδιού, επηρεάζοντας αρνητικά μεταξύ άλλων την κοινωνικοποίησή του και τις σχολικές του επιδόσεις. Παράλληλα, συνδέεται ισχυρά με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης, υψηλής χοληστερόλης στο αίμα, ινσουλινοαντίστασης και σακχαρώδη διαβήτη τύπου II ¹.

Πλήθος ερευνών τις τελευταίες δύο δεκαετίες καταδεικνύουν ότι η Ελλάδα βρίσκεται μεταξύ των χωρών με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας παγκοσμίως. Σύμφωνα με τα

¹ Μανιός Ι, Μοσχώνης Γ, Ανδρούτσος Ο, Μαυρογιάννη Χ, Μαλακού Ε. (2022) Παχυσαρκία και συνοδά καρδιομεταβολικά νοσήματα: Αιτίες, συνέπειες, λύσεις. Οργανισμός Έρευνας και Ανάλυσης διαΝΕΟσις.

τελευταία στοιχεία του προγράμματος COSI του Ευρωπαϊκού γραφείου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που διενεργήθηκε σε 48 χώρες τα έτη 2022-2024, το 33% των κοριτσιών και το 41% των αγοριών ηλικίας 7-9 ετών στη χώρα μας είχαν βάρος υψηλότερο του φυσιολογικού. Εντούτοις, τα ίδια στοιχεία καταδεικνύουν ότι οι πολιτικές των τελευταίων ετών στην χώρα μας έχουν επιφέρει θετικά αποτελέσματα, καθώς παρατηρήθηκε μείωση του επιπολασμού της υπερβαρότητας κατά 6% στα κορίτσια και 2,9% στα αγόρια σε σύγκριση με την αντίστοιχη έρευνα της περιόδου 2018-2020².

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας περνούν μεγάλο μέρος της καθημερινότητας τους στις δομές προσχολικής αγωγής και καταναλώνουν σε αυτές τουλάχιστον 2-3 γεύματα ημερησίως. Για το λόγο αυτό, οι παιδικοί σταθμοί αποτελούν το ιδανικό περιβάλλον διαμόρφωσης υγιεινών συνηθειών και 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, το σχολικό περιβάλλον θεωρείται κατάλληλο για τη διαμόρφωση και απόκτηση γνώσεων και ικανοτήτων και την υιοθέτηση συνηθειών που σχετίζονται με τα τρόφιμα και την υγιεινή διατροφή³.

Ακολουθώντας τις σχετικές συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και με στόχο την διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος που προωθεί της υγιεινές διατροφικές συνήθειες σε όλους τους παιδικούς σταθμούς της χώρας, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει τη σχετική (1) Υπουργική Απόφαση, με την οποία 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 συστάσεις⁴ 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 δυσανεξίες, υπενθυμίζεται ότι 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.**

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα μικρά παιδιά θα πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και trans λιπαρά, καθώς και ροφημάτων που περιέχουν ζάχαρη ή γλυκαντικές ουσίες, ενώ η κατανάλωση φυσικών χυμών

² WHO Regional Office for Europe, 2024. Brief review of results from round 6 of COSI (WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative) 2022–2024.

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

⁴ Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά & Εφήβους, Υπουργείο Υγείας, 2017

φρούτων θα πρέπει επίσης να είναι περιορισμένη⁵. Συγκεκριμένα, στους παιδικούς σταθμούς θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα κάτωθι:

1. Αποφυγή τροφίμων που χαρακτηρίζονται ως ενεργειακά πυκνά και πτωχά σε θρεπτικά συστατικά

Τα ενεργειακά πυκνά και πτωχά σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα και ροφήματα συμβάλλουν στην πρόσληψη κενών θερμίδων, δηλαδή την πρόσληψη ενέργειας χωρίς την ταυτόχρονη πρόσληψη πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, ενώ συνήθως είναι πλούσια σε πρόσθετα σάκχαρα, κορεσμένα λιπαρά οξέα, trans λιπαρά οξέα και νάτριο, τα οποία σχετίζονται με την εμφάνιση παχυσαρκίας και διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων. Επιπλέον, η τακτική κατανάλωση των τροφίμων αυτών φαίνεται να αντικαθιστά στη διατροφή των παιδιών άλλα επιθυμητά τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως τα λαχανικά και τα φρούτα.

Στην κατηγορία αυτή γενικά συγκαταλέγονται τα γλυκίσματα (όπως μπισκότα, τσουρέκι, σοκολάτα κλπ), τα σύνθετα αρτοσκευάσματα (όπως κρουασάν, πίτσα κλπ), τα σνακς (όπως τσιπς κλπ) και άλλα. Δεδομένα εθνικών μελετών δείχνουν ότι 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)⁶

Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις για παιδιά και εφήβους η διαθεσιμότητα αυτών των τροφίμων πρέπει να είναι όσο το δυνατόν περιορισμένη και να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Για τον λόγο αυτό, συστήνεται η πλήρης αποφυγή τους στους παιδικούς σταθμούς.

2. Περιορισμός των πρόσθετων και ελεύθερων σακχάρων

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει πρόσληψη ελεύθερων σακχάρων μέχρι 10% της συνολικής ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας (αντιστοιχεί σε πρόσληψη περίπου 50gr ελεύθερων σακχάρων ημερησίως από όλες τις τροφές) για τα παιδιά και τους ενήλικες, με πρόσθετα οφέλη όταν η πρόσληψη μειωθεί πέραν του 5% της συνολικής ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας⁷. Η αυξημένη πρόσληψη πρόσθετων και ελεύθερων σακχάρων σχετίζεται με την ανάπτυξη οδοντικής τερηδόνας, χρόνιων μεταβολικών νοσημάτων και αύξηση του σωματικού βάρους. 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 $< 10\%$ ⁸. Όμως, 1 στα 5 παιδιά στην Ελλάδα ξεπερνούν την συνιστώμενη ανώτατη πρόσληψη θερμίδων από πρόσθετα σάκχαρα⁸.

⁵ World Health Organization, 2023. WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months of age

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>

⁷ World Health Organization, 2015. Guideline: Sugars Intake for Adults and Children.

⁸ Magriplis E, Michas G, Petridi E, Chrousos GP, Roma E, Benetou V, Cholopoulos N, Micha R, Panagiotakos D, Zampelas A. Dietary Sugar Intake and Its Association with Obesity in Children and Adolescents. Children (Basel). 2021 Aug 3;8(8):676.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, πηγές ελεύθερων σακχάρων αποτελούν (εκτός της κοινής ζάχαρης) το μέλι, σιρόπια και προϊόντα ζαχαροπλαστικής, αλείμματα πραλίνας/σοκολάτας, ταχίνι υψηλών σακχάρων (με κακάο, μέλι ή πορτοκάλι), αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμοί φρούτων και νέκταρ φρούτων, το ζαχαρούχο αρωματισμένο γάλα, τα ζαχαρούχα επιδόρπια γάλακτος και συγκεκριμένα είδη αρτοποιίας (όπως κουλουράκια, βουτήματα, κρουασάν, μπουγάτσες με κρέμα). Όλα τα ανωτέρω θα πρέπει να αποφεύγονται στους βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς.

Ειδικά αναφορικά με τους χυμούς φρούτων, επισημαίνεται ότι, πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση ανέδειξε ότι η καθημερινή κατανάλωση μίας μερίδας 100% φυσικού χυμού φρούτων σχετίζεται με αύξηση του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε παιδιά, και γι' αυτό συστήνεται ο περιορισμός της κατανάλωσης τους⁹. Συστήνεται οι σταθμοί να προτιμούν την διάθεση φρέσκων φρούτων και να αποφεύγουν την χορήγηση φυσικών χυμών φρούτων. Επιπλέον, όσον αφορά το μέλι, επισημαίνεται ότι απαγορεύεται να δοθεί σε παιδιά κάτω του 1 έτους λόγω του κινδύνου αλλαντίασης, ενώ η κατανάλωση του θα πρέπει να είναι περιορισμένη και από τα μεγαλύτερα παιδιά λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε ελεύθερα σάκχαρα.

3. Περιορισμός των κορεσμένων και trans λιπαρών

Οι εθνικές διατροφικές συστάσεις για παιδιά στο πλαίσιο της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής προάγουν την συχνή κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης και την περιορισμένη κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης (που κατά κανόνα είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπίδια όπως κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας και ζωικό βούτυρο). Ειδικά για τα λιπίδια ζωικής προέλευσης συνιστάται η αντικατάστασή τους από αντίστοιχα φυτικής προέλευσης, με πρώτη πάντα επιλογή το ελαιόλαδο και 2η επιλογή τα σπορέλαια (κραμβέλαιο, σογιέλαιο, ηλιέλαιο). Συνιστάται επίσης η αποφυγή της χρήσης φοινικέλαιου και βαμβακέλαιου που μπορεί να χρησιμοποιούνται στο τηγάνισμα ή/και σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα⁴.

Σε όλους τους παιδικούς σταθμούς θα πρέπει να αποφεύγονται: α) τα προϊόντα αλλαντοποίησης και άλλα προϊόντα επεξεργασμένου κρέατος (όπως ζαμπόν, βραστό και καπνιστό φιλέτο, μπέικον, πάριζα, μορταδέλα, λουκάνικα, αλλαντικά αέρος, γύρος, σνίτσελ, κοτομπουκιές κ.α.), β) τα σύνθετα αρτοσκευάσματα (όπως πίτσες, πείνιρλί, κρέπες, μπουγάτσες, τυρόπιτες κ.α.) και γ) τα τηγανητά τρόφιμα. Αντίθετα, θα πρέπει να προσφέρονται ψάρι, κοτόπουλο, κόκκινο κρέας και αυγά, σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες.

Για το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα που αποτελούν πολύτιμη πηγή πρωτεϊνών και ασβεστίου αλλά περιέχουν και κορεσμένα λιπαρά, συστήνεται η καθημερινή κατανάλωσή τους. Τα παιδιά άνω των 2 ετών μπορούν να καταναλώνουν πλήρες ή ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι. Ωστόσο, δίνεται σύσταση για την προτίμηση των ημι-αποβουτυρωμένων προϊόντων. Για τα τυριά,

⁹ Nguyen M, Jarvis SE, Chiavaroli L, Mejia SB, Zurbau A, Khan TA, Tobias DK, Willett WC, Hu FB, Hanley AJ, Birken CS, Sievenpiper JL, Malik VS. Consumption of 100% Fruit Juice and Body Weight in Children and Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Pediatr. 2024 Mar 1;178(3):237-246.

συνιστάται η προτίμηση της κατανάλωσης ελληνικών τυριών που είναι εκ φύσεως χαμηλά σε λιπαρά και αλάτι, όπως ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα, κ.α.

4. Παροχή φρέσκων φρούτων και λαχανικών και προϊόντων ολικής άλεσης

Τα παιδιά θα πρέπει να τρώνε καθημερινά ικανοποιητικές ποσότητες από τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και διαιτητικές ίνες, όπως είναι τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά και τα προϊόντα ολικής άλεσης. Τα παιδιά ηλικίας 2-5 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά τουλάχιστον 250γρ φρούτων και λαχανικών και να προσλαμβάνουν τουλάχιστον 15γρ φυτικών ινών¹⁰. 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 λαχανικών ¹.

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. Επίσης, θα πρέπει να προσφέρεται σε καθημερινή βάση 1 μερίδα φρέσκων φρούτων, προτιμώντας τα φρούτα εποχής. Τέλος, σε καθημερινή βάση θα πρέπει να προσφέρονται δημητριακά και προϊόντα ολικής άλεσης που περιέχουν υψηλές ποσότητες των ευεργετικών για την υγεία φυτικών ινών, έναντι των επεξεργασμένων - «λευκών» δημητριακών. Καθώς τα βρέφη και τα νήπια έχουν έμφυτες προτιμήσεις για τις γλυκές και τις αλμυρές γεύσεις και απέχθεια για τις πικρές γεύσεις, οι φροντιστές τους θα πρέπει να επιδείξουν υπομονή και επιμονή ώστε μέσω της επαναλαμβανόμενης χορήγησης ποικιλίας λαχανικών και προϊόντων ολικής άλεσης από μικρή ηλικία να καλλιεργηθούν σε αυτές τις γεύσεις.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ (ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2024-2025)

Όπως κάθε χρονιά, η Υπηρεσία μας με τη σχετική (2) 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 με δυναμικό 16.200 βρέφη και νήπια, και συγκεκριμένα:

Δημόσιοι Σταθμοί

8143 Νήπια > 18 μηνών και 3463 βρέφη < 18 μηνών (Σύνολο: 11606) από 43 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας μας

¹⁰ World Health Organization (WHO), 2023. Carbohydrate intake for adults and children: WHO guideline. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Ιδιωτικοί Σταθμοί

3453 Νήπια > 18 μηνών και 1141 βρέφη < 18 μηνών (Σύνολο: 4594) από 34 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας μας

Η Υπηρεσία μας προέβη για πρώτη φορά σε ξεχωριστή επεξεργασία των στοιχείων που συλλέχτηκαν από τους δημόσιους και τους ιδιωτικούς σταθμούς και κατόπιν αξιολόγησε τη σύσταση των προγραμμάτων διατροφής με βάση τις συστάσεις των Υπουργικών Αποφάσεων και των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών. Τα σημαντικότερα ευρήματα της αξιολόγησης παρουσιάζονται παρακάτω:

Δημόσιοι ΣταθμοίΒρέφη και Νήπια > 18 μηνών

- ❖ Το μεγαλύτερο ποσοστό των σταθμών (97,9%), προσφέρει σε καθημερινή βάση φρέσκα **φρούτα και φρουτοσαλάτες**. Ταυτόχρονα όμως, υψηλό είναι και το ποσοστό των σταθμών που προσφέρει τουλάχιστον 1-2 ημέρες την εβδομάδα **φρέσκους χυμούς φρούτων** (29,1%).
- ❖ Υψηλό είναι και το ποσοστό των σταθμών που προσφέρει τουλάχιστον 3-4 ημέρες την εβδομάδα **λαχανικά ή σαλάτες** (85,9%).
- ❖ Το 37,2% των σταθμών δεν προσφέρουν καθόλου **επεξεργασμένα/λευκά δημητριακά**, ενώ το 73% προσφέρει τουλάχιστον 3-4 ημέρες την εβδομάδα **μη επεξεργασμένα δημητριακά** (όπως ψωμί, ζυμαρικά και δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης, καστανό ρύζι και βρώμη).
- ❖ Παρατηρήθηκε σημαντική τήρηση των συστάσεων αναφορικά με την πλήρη αποφυγή:
 - αλλαντικών-προϊόντων κόκκινου κρέατος (99,3%), τηγανητών (97,9%) και σύνθετων αρτοσκευασμάτων (97,2%) [**Ομάδα τροφίμων υψηλών σε κορεσμένα-Trans λιπαρά**]
 - σοκολατούχο γάλα (100%), άλειμμα σοκολάτας και σοκολάτα (99,3%), κομπόστα φρούτων και επιδόρπιο γιαουρτιού (98,6%), τσουρέκι (95%), ρυζόγαλο (88,7%), κρέμα συσκευασμένη (87,9%) και μπισκότα (85%) [**Ομάδα τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα**]
- ❖ Απεναντίας, χαμηλότερη βρέθηκε η συμμόρφωση προς τις συστάσεις αναφορικά με την πλήρη αποφυγή:
 - Μαργαρίνης και βουτύρου (60,7%) [**Ομάδα τροφίμων υψηλών σε κορεσμένα-Trans λιπαρά**]
 - Ταχινιού υψηλών σακχάρων (με κακάο, μέλι ή πορτοκάλι) (69,6%) [**Ομάδα τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα**]

Βρέφη < 18 μηνών

- ❖ Αναφορικά με τις συστάσεις **εβδομαδιαίας κατανομής μεσημεριανού γεύματος**, παρατηρήθηκε υψηλή συμμόρφωση των σταθμών σε αυτές, και συγκεκριμένα:
 - Κοτόπουλο 1-2 ημέρες την εβδομάδα: 100%
 - Όσπρια, 1 ημέρα την εβδομάδα: 100%
 - Ψάρι, 1-2 ημέρες την εβδομάδα: 85,3%
 - Κόκκινο κρέας έως 1 ημέρα την εβδομάδα: 98,5%

- Λαχανικά, ως συνοδευτικά των γευμάτων (τουλάχιστον 1-2 ημέρες την εβδομάδα: 98,5%
- ❖ Το ποσοστό των σταθμών που δήλωσαν ότι προσφέρουν **φρούτα** καθημερινά ήταν 88,2%. Και εδώ όμως παρατηρήθηκε υψηλό ποσοστό στους σταθμούς που προσφέρουν τουλάχιστον 1-2 ημέρες την εβδομάδα **φρέσκους χυμούς φρούτων** (30,9%).
- ❖ Σχετικά με την **ομάδα τροφίμων υψηλών σε κορεσμένα-Trans λιπαρά**, παρατηρήθηκε καθολική τήρηση των συστάσεων (από το 100% των σταθμών) στα αλλαντικά-προϊόντα κόκκινου κρέατος και τα τηγανητά, και πολύ υψηλή στα σύνθετα αρτοσκευάσματα (95,6%)
- ❖ Σχετικά με την **ομάδα τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα**, η τήρηση των συστάσεων ήταν καθολική (από το 100% των σταθμών) σε πολλά τρόφιμα (σοκολάτα, σοκολατούχο γάλα, άλειμμα σοκολάτας, επιδόρπιο γιαουρτιού) και πολύ υψηλή στην κομπόστα φρούτων (98,5%), το ρυζόγαλο (95,6%), το τσουρέκι (94,1%), τα μπισκότα (86,8%) και το ταχίνι υψηλών σακχάρων (83,8%).

Ιδιωτικοί Σταθμοί

Βρέφη και Νήπια > 18 μηνών

- ❖ Σε αντίθεση με τους δημόσιους σταθμούς, το ποσοστό των σταθμών που προσφέρει σε καθημερινή βάση φρέσκα **φρούτα και φρουτοσαλάτες** ανήλθε στο 69,8%, ενώ σημαντικό ποσοστό αυτών τα προσφέρει μόλις έως 1-2 ημέρες την εβδομάδα (12,8%). Ταυτόχρονα, υψηλό βρέθηκε και το ποσοστό των σταθμών που προσφέρει τουλάχιστον 1-2 ημέρες την εβδομάδα **φρέσκους χυμούς φρούτων** (39,5%).
- ❖ Υψηλό βρέθηκε το ποσοστό των σταθμών που προσφέρει τουλάχιστον 3-4 ημέρες την εβδομάδα **λαχανικά ή σαλάτες** (84,9%).
- ❖ Το 25% των σταθμών δεν προσφέρουν καθόλου **επεξεργασμένα/λευκά δημητριακά**, ενώ το 48,3% προσφέρει τουλάχιστον 3-4 ημέρες την εβδομάδα **μη επεξεργασμένα δημητριακά** (όπως ψωμί, ζυμαρικά και δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης, καστανό ρύζι και βρώμη).
- ❖ Παρατηρήθηκε και εδώ σημαντική προσκόλληση στις συστάσεις αναφορικά με την πλήρη αποφυγή:
 - αλλαντικών-προϊόντων κόκκινου κρέατος (95,4%), τηγανητών (95,2%) και σύνθετων αρτοσκευασμάτων (83,9%) [**Ομάδα τροφίμων υψηλών σε κορεσμένα-Trans λιπαρά**]
 - σοκολατούχο γάλα και σοκολάτα (100%), κομπόστα φρούτων (98,8%), άλειμμα σοκολάτας και επιδόρπιο γιαουρτιού (96,5%), κρέμα συσκευασμένη (95,3%), ρυζόγαλο (89,4%), μπισκότα (82,4%) και τσουρέκι (80,2%) [**Ομάδα τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα**]. Επίσης, σε σχέση με τους δημόσιους σταθμούς, στους ιδιωτικούς παρατηρήθηκε υψηλότερη προσκόλληση στην πλήρη αποφυγή ταχινιού υψηλών σακχάρων (75%).
- ❖ Απεναντίας, όπως και στους δημόσιους σταθμούς, σχετικά χαμηλή βρέθηκε η συμμόρφωση των ιδιωτικών σταθμών με τις συστάσεις αναφορικά με την πλήρη αποφυγή της μαργαρίνης και του βουτύρου (67,9%) [**Ομάδα τροφίμων υψηλών σε κορεσμένα-Trans λιπαρά**]

Βρέφη < 18 μηνών

- ❖ Αναφορικά με τις συστάσεις **εβδομαδιαίας κατανομής μεσημεριανού γεύματος**, παρατηρήθηκε υψηλή προσκόλληση των σταθμών σε αυτές, και συγκεκριμένα:
 - Κοτόπουλο 1-2 ημέρες την εβδομάδα: 100%
 - Όσπρια, 1 ημέρα την εβδομάδα: 95,9%
 - Ψάρι, 1-2 ημέρες την εβδομάδα: 83,7%
 - Κόκκινο κρέας έως 1 ημέρα την εβδομάδα: 91,7%
 - Λαχανικά, ως συνοδευτικά των γευμάτων (τουλάχιστον 1-2 ημέρες την εβδομάδα): 100%
- ❖ Το ποσοστό των σταθμών που δήλωσαν ότι προσφέρουν **φρούτα** καθημερινά ήταν χαμηλότερο σε σχέση με αυτό των δημόσιων σταθμών (72%), ενώ υψηλότερο βρέθηκε και το ποσοστό των σταθμών που προσφέρουν τουλάχιστον 1-2 ημέρες την εβδομάδα **φρέσκους χυμούς φρούτων** (37,5%).
- ❖ Σχετικά με την **ομάδα τροφίμων υψηλών σε κορεσμένα-Trans λιπαρά**, όπως και στους δημόσιους σταθμούς, έτσι και στους ιδιωτικούς παρατηρήθηκε υψηλή προσκόλληση στην αποφυγή των τηγανητών (100%), των αλλαντικών-προϊόντων κόκκινου κρέατος (98%) και σύνθετων αρτοσκευασμάτων (94%).
- ❖ Τέλος, σχετικά με την **ομάδα τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα**, η τήρηση των συστάσεων ήταν καθολική (από το 100% των σταθμών) στην αποφυγή πολλών τροφίμων (σοκολατούχο γάλα, άλειμμα σοκολάτας, σοκολάτα και κομπόστα) και πολύ υψηλή στην αποφυγή επιδόρπιου γιαουρτιού (96%), ρυζόγαλου (92%), συσκευασμένης κρέμας και τσουρεκιού (90%), ταχινιού υψηλών σακχάρων (87,8%) και μπισκότων (84%).

Συμπερασματικά, από την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν από το ειδικά διαμορφωμένο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο, παρατηρήθηκε:

- 1) Πολύ υψηλή συμμόρφωση με τις συστάσεις (α) γευμάτων και (β) λαχανικών και σαλάτων, τόσο για τα βρέφη < 18 μηνών όσο και τα νήπια > 18 μηνών
- 2) Σημαντική διαφορά μεταξύ δημόσιων και ιδιωτικών σταθμών (βρέφη και νήπια > 18 μηνών) στην καθημερινή προσφορά φρούτων και φρουτοσαλατών (97,9 έναντι 69,8%). Όμως, τόσο για τους δημόσιους όσο και για τους ιδιωτικούς σταθμούς βρέθηκε αρκετά υψηλή η προσφορά φρέσκων χυμών φρούτων για τουλάχιστον 1-2 ημέρες την εβδομάδα (29,1 και 39,5% αντίστοιχα).
- 3) Σημαντική διαφορά μεταξύ δημόσιων και ιδιωτικών σταθμών (βρέφη και νήπια > 18 μηνών) παρατηρήθηκε και στην προσφορά μη επεξεργασμένων δημητριακών τουλάχιστον 3-4 ημέρες την εβδομάδα (73 έναντι 49,3%). Παρόλα αυτά, το ποσοστό των σταθμών που αποφεύγουν πλήρως την προσφορά επεξεργασμένων/λευκών δημητριακών είναι αρκετά χαμηλό τόσο για τους δημόσιους όσο και για τους ιδιωτικούς (37,2 και 25% αντίστοιχα).

- 4) Αναφορικά με την πλήρη αποφυγή της ομάδας τροφίμων υψηλών σε κορεσμένα-Trans λιπαρά και της ομάδας τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα, η προσκόλληση είναι πολύ υψηλή τόσο για τους δημόσιους όσο και τους ιδιωτικούς σταθμούς με βρέφη < 18 μηνών.
- 5) Απεναντίας, η τήρηση δημόσιων και ιδιωτικών σταθμών με βρέφη και νήπια > 18 μηνών των συστάσεων για πλήρη αποφυγή της μαργαρίνης και του βουτύρου [*Ομάδα τροφίμων υψηλών σε κορεσμένα-Trans λιπαρά*] ήταν σχετικά χαμηλή (60,7 και 67,9% αντίστοιχα). Επιπροσθέτως, για τους δημόσιους σταθμούς με βρέφη και νήπια > 18 μηνών, παρατηρήθηκε και σχετικά χαμηλή συμμόρφωση ως προς την πλήρη αποφυγή ταχινιού υψηλών σακχάρων [*ομάδα τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα*] με ποσοστό 69,6% (το αντίστοιχο ποσοστό στους ιδιωτικούς σταθμούς ανήλθε στο 75%).

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.

Επιπρόσθετα, σας γνωρίζουμε ότι το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με την UNICEF υλοποιεί την Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα 2.0 με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGeneration EU. Πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που περιλαμβάνει στοχευμένες παρεμβάσεις σε επίπεδο πρωτογενούς, δευτερογενούς και τριτογενούς πρόληψης, στο σπίτι, στο σχολείο, στις υπηρεσίες υγείας και στην ευρύτερη κοινότητα, που απευθύνονται σε όλα τα παιδιά ηλικίας 0-17 ετών, καθώς και τις οικογένειές τους. Μέσα από μία ολιστική προσέγγιση και ειδικά διαμορφωμένα εργαλεία έχει αναπτυχθεί ένα διατομεακό, διεπιστημονικό και πολυεπίπεδο πρόγραμμα, ώστε να αλλάξει το περιβάλλον που οδηγεί στην εμφάνιση της παχυσαρκίας στα παιδιά και στους εφήβους, μέσω της προώθησης και υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών και σωματικής δραστηριότητας. Τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αντλήσουν ενημερωτικό υλικό από τον ιστότοπο της Εθνικής Δράσης (<https://paxisarkiakapaidi.gov.gr/>), ενώ ενθαρρύνεται η συμμετοχή των παιδιών στις σχετικές

εκδηλώσεις με τίτλο «Μεγάλη Γιορτή για Άσκηση και Διατροφή» που πραγματοποιούνται σε όλη την Ελλάδα.

ΣΥΛΛΟΓΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

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/QcU3e119svTsD11i6> 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 διάθεσή σας για επιπλέον ενημέρωση και υποστήριξη με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνθηκών 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 αρμοδιότητάς τους για τις ενέργειές 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/σεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
9. **Όλες τις Περιφερειακές Ενότητες της χώρας**
- Δ/σεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
10. **Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες της χώρας**
-Δ/σεις 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**. Παπαρρηγοπούλου 15, ΤΚ 10561, Αθήνα
9. **Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων Προαγωγής Υγείας**, Πλατεία Εργατικών Κατοικιών, ΤΚ 15124, Μαρούσι

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

1. **Υπουργείο Εσωτερικών**
Δ/ση Οργάνωσης & Λειτουργίας Τοπικής Αυτοδιοίκησης
Σταδίου 27, ΤΚ 10183, ΑΘΗΝΑ
2. **Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας**
Δ/ση Προστασίας Παιδιού και Οικογένειας
Σολωμού 60, ΤΚ 10432, ΑΘΗΝΑ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ:

1. Γραφείο Υπουργού Υγείας
2. Γραφείο Αναπληρώτριας Υπουργού Υγείας
3. Γραφείο Γεν.Γραμματέως 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'

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

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

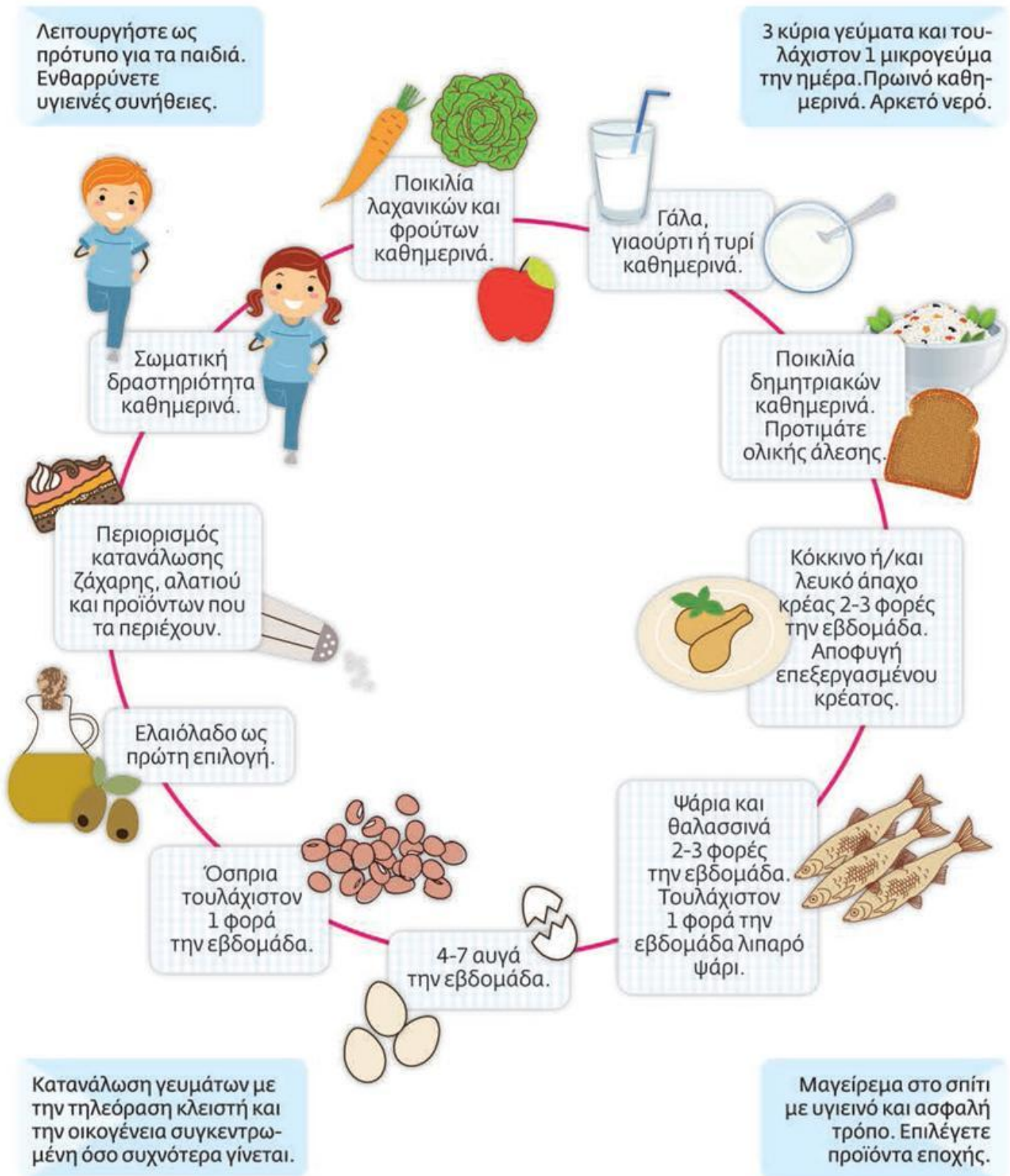
Ια. Διαιτολόγιο για τα τμήματα νηπίων (>2,5 ετών) και για τμήματα βρεφών 1,5ετών - 2,5ετών	
Πρωινό (ενδεικτικές επιλογές)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Γάλα φρέσκο πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο με δημητριακά ολικής άλεσης απλά (χωρίς προσθήκη σοκολάτας, μελιού κλπ) και φρέσκο φρούτο ○ Γάλα φρέσκο πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο και ψωμί ολικής άλεσης με μέλι ή με ταχίνι ή με μαρμελάδα και φρέσκο φρούτο ○ Γιαούρτι λευκό με δημητριακά ολικής άλεσης απλά (χωρίς προσθήκη σοκολάτας, μελιού κλπ) και φρέσκο φρούτο ○ Ψωμί ολικής άλεσης και αυγό βραστό και φρέσκο φρούτο ○ Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και φρέσκο φρούτο
Μεσημεριανό (ενδεικτικές επιλογές)	<p>ΨΑΡΙ 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και ψωμί ή ○ Ψάρι ψητό στον φούρνο με πατάτες φούρνου ή ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί <p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή με πουρέ και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι ή κριθαράκι ή μακαρονάκι ή πληγούρι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Κοτόπουλο βραστό (κοτόσουπα) με ρύζι και λαχανικά και ψωμί <p>ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Όσπρια με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί <p>ΛΑΔΕΡΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Λαδερά Λαχανικά (σπανακόρυζο, μπριάμ, φασολάκια, μπάμιες, αρακάς) με αυγό βραστό ή με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί ○ Γεμιστά με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί <p>ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ έως 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Μπιφτέκι φούρνου με πουρέ ή ρύζι ή πατάτες φούρνου και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Γιουβαρλάκια και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι ή μακαρονάκι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Μοσχάρι βραστό (κρεατόσουπα) με λαχανικά και ψωμί ○ Μακαρόνια με κιμά και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο ○ Παστίτσιο και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο <p>ΖΥΜΑΡΙΚΑ έως 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών και τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο ○ Μακαρονάκι με θαλασσινά (χταποδάκι, καλαμάρια, σουπιές) και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο
Απογευματινό (ενδεικτικές επιλογές)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Φρούτα εποχής ○ Γιαούρτι απλό με κομματάκια φρέσκων φρούτων (όχι επιδόρπια γιαουρτιού) – προαιρετικά μέλι ή ταχίνι ○ Κέικ παρασκευασμένο στο σταθμό κατά προτίμηση με αλεύρι ολικής άλεσης και ελαιόλαδο ○ Χαλβάς
<p>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.</p>	

Ιβ. Διαιτολόγιο για τμήματα βρεφών (6μηνών – 18μηνών)	
Πρωινό (ενδεικτικές επιλογές)	<p>Εάν το βρέφος δεν έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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) <p>Εάν το βρέφος έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Γιαούρτι αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο απλό (όχι επιδόρπια γιαουρτιών) ή ○ Φρουτόκρεμα από φρέσκα φρούτα εποχής ή ○ Αυγό καλά βρασμένο και φρέσκο φρούτο
Μεσημεριανό νό (ενδεικτικές επιλογές)	<p>ΨΑΡΙ 1-2 φορές την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) <p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 1-2 φορές την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Κοτόπουλο βραστό (κοτόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) <p>ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Όσπρια με λαχανικά και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) <p>ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ έως 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 νό (ενδεικτικές επιλογές)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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
























Ομάδα Τροφίμων	12-24 μηνών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
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.					
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 κασεόλη γιαούρτι (200 γραμμάρια) • 30 γραμμάρια σκληρό τυρί • 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: • 1 φέτα ψωμί • ½ φλιτζάνι (120 ml) μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι • 1 πατάτα μετρίου μεγέθους (120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης.				
	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 η 1 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 χρειάζεται 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.diatrofikoioidigoi.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													
Αραβόσιτος (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													
Μπάμιες													
Μπρόκολο													
Νεκταρίνια													
Ντομάτες													
Παντζάρια													
Πατάτες													
Πεπόνι													
Πιπεριές													
Πορτοκάλι													
Ραδίκια													
Ραπανάκια													
Ρόκα													
Ροδάκινο													
Ρόδια													
Σαλάτες (ηράσινα φυλλώδη)													
Σέλινο													
Σκόρδο													
Σπανάκι													
Σπαράγγια													
Σύκα													
Φασολάκια													
Φράουλες													

Πηγές: Ποντίκης Κ. (1996). Ειδική δενδροκομία, ακρόδρυα – πυρηνόκαρπα – λοιπά καρποφόρα. Ολύμπιος ΜΧ. (2013). Η τεχνική της καλλιέργειας των υπαίθριων λαχανικών.