



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

Αθήνα, 4/ 10 /2019  
Αρ. Πρωτ. Δ1β/ ΓΠ οικ. 70211

ΠΡΟΣ:  
ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΠΙΝΑΚΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

### ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

- ΘΕΜΑ: Διατροφή παιδιών στους βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς**  
Σχετ. 1. Η υπ.αριθμ. Υ1α/ΓΠοικ76785 (ΦΕΚ 3758/τ.Β/25-10-17) Απόφαση Υπουργού Υγείας  
2. Η υπ.αριθμ. Δ1α/Γ.Π.οικ. 43289 (ΦΕΚ 2179/τ.Β/12-6-18) Απόφαση Υπουργού Υγείας  
3. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Γ1α/ΓΠοικ76309/11-10-2017 (ΑΔΑ: Ψ68Α465ΦΥΟ-Γ7Φ) εγκύκλιος μας  
4. Το με αρ.πρωτ. Δ1β/ΓΠοικ 82370/26-10-2018 έγγραφο μας  
5. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Δ1β/Γποικ 68210/11-9-2018 (ΑΔΑ: 6ΡΔΛ465ΦΥΟ-1ΤΤ) εγκύκλιος μας

Το Υπουργείο Υγείας, λαμβάνοντας υπόψη ότι οι ορθές διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται τα πρώτα χρόνια της ζωής, εξέδωσε τη σχετική (1) Υπουργική Απόφαση, όπως τροποποιήθηκε με τη σχετική (2), με τις οποίες καθορίζεται το διαιτολόγιο που προσφέρεται σε βρέφη και νήπια στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς της χώρας.

Επισημαίνεται ότι τα διαιτολόγια, που σχεδιάστηκαν από την Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής, βασίζονται στο Μεσογειακό πρότυπο διατροφής και έχουν συνταχθεί σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και τις εθνικές διατροφικές συστάσεις, όπως αυτές ορίζονται στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους (σχετική 3 εγκύκλιος). Δόθηκε ιδιαίτερη σημασία στην επιλογή τροφίμων που είναι φρέσκα, μη επεξεργασμένα και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, σάκχαρα και λιπαρά, δεδομένου ότι η συχνή πρόσληψη αυτών των συστατικών έχει σχετιστεί με την εμφάνιση προβλημάτων υγείας όπως παχυσαρκία, καρδιαγγειακά νοσήματα και σακχαρώδης διαβήτης. Παράλληλα τονίζεται ότι η παροχή υγιεινών γευμάτων και σνακ στα παιδιά και ο περιορισμός της έκθεσης σε λιγότερο υγιεινές επιλογές μπορεί να βελτιώσει την υγεία τους, να μειώσει τον κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων και να βελτιώσει τις μαθησιακές τους δυνατότητες.

Μετά την έκδοση των υγειονομικών διατάξεων, η υπηρεσία μας απέστειλε το σχετικό (4) έγγραφο ζητώντας από όλους τους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς να καταθέσουν στοιχεία αναφορικά με τη διατροφή των βρεφών και των νηπίων, έτσι ώστε να γίνει μια συνολική αποτίμηση της διατροφής που παρέχεται στα βρέφη και νήπια που φιλοξενούνται σε δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς της χώρας μας.

Η υπηρεσία μας έως σήμερα έχει λάβει στοιχεία από 130 Δήμους, οι σταθμοί των οποίων κατά το περσινό έτος φιλοξενούσαν συνολικά 40.589 παιδιά (7.315 βρέφη και 33.274 νήπια). Επίσης στοιχεία απέστειλαν και 37 ιδιωτικοί σταθμοί που φιλοξενούσαν συνολικά 1.438 παιδιά. Η υπηρεσία μας προέβη σε στατιστική επεξεργασία των στοιχείων που απέστειλαν οι σταθμοί και πιο συγκεκριμένα αξιολογήθηκε η σύσταση των προγραμμάτων διατροφής αναφορικά με τις ομάδες τροφίμων που

περιλαμβάνουν και κατά πόσο ανταποκρίνονται στις συστάσεις των υπουργικών αποφάσεων και των εθνικών διατροφικών συστάσεων. Τα σημαντικότερα ευρήματα της ανάλυσης μας αναφορικά με τη διατροφή των παιδιών στους βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς της χώρας μας παρουσιάζονται παρακάτω:

- Το σύνολο των σταθμών που παρέχει γεύματα στα παιδιά έχει στο πρόγραμμα διατροφής καθημερινά φρέσκα φρούτα και γαλακτοκομικά, τηρώντας τις σχετικές συστάσεις που προβλέπουν καθημερινή κατανάλωση τουλάχιστον 1 μερίδας από αυτές τις ομάδες τροφίμων.
- Η πλειονότητα των σταθμών (~85%) ακολουθεί το πρότυπο εβδομαδιαίας κατανομής που προτείνεται στις υγειονομικές διατάξεις για τα διαιτολόγια των νηπίων και στηρίζεται στο μεσογειακό διατροφικό πρότυπο, παρέχοντας τουλάχιστον 1 φορά/εβδ ψάρι, 1 φορά/εβδ όσπρια, 1 φορά/εβδ λαδερά λαχανικά, 1 φορά/εβδ κοτόπουλο και 1 φορά/εβδ κόκκινο κρέας.
- Τα περισσότερα διαιτολόγια περιλαμβάνουν 2 μερίδες την ημέρα δημητριακών ή αμύλου (ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά κλπ), ποσότητα που ανταποκρίνεται στις συστάσεις. Όμως, ενώ τόσο οι υγειονομικές διατάξεις όσο και οι εθνικές διατροφικές συστάσεις τονίζουν την προτίμηση σε δημητριακά και προϊόντα ολικής άλεσης, μόνο το 14% των σταθμών δίνει καθημερινά κάποιο προϊόν ολικής άλεσης (κυρίως ψωμί ολικής άλεσης).
- Ενώ προτείνεται η καθημερινή κατανάλωση 1 μερίδας λαχανικού την ημέρα (εξαιρέση αποτελεί η μέρα που ως κυρίως γεύμα είναι τα όσπρια), η εν λόγω σύσταση τηρείται μόνο από το 60% των σταθμών, ενώ το 28% παρέχει λαχανικά μόνο 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Αν και οι υγειονομικές διατάξεις συστήνουν την αποφυγή των τροφίμων που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη, φάνηκε ότι μόνο το 53% των σταθμών δεν περιλαμβάνουν τέτοιες τροφές στα διαιτολόγια τους. Το 33% των σταθμών προσφέρει κάποιο γλύκισμα τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, με περισσότερο συχνά τρόφιμα τις βρεφικές κρέμες (μπισκοτόκρεμες, φαρίν λακτέ), το τυποποιημένο κέικ, τα μπισκότα και τα τσουρέκια.

Από τα ανωτέρω αποτελέσματα, προκύπτει ότι ένα μεγάλο μέρος των βρεφικών, βρεφονηπιακών και παιδικών σταθμών έχει καταφέρει να συμμορφωθεί με τις συστάσεις των πρόσφατων υγειονομικών διατάξεων. Όμως, υπάρχει η δυνατότητα περαιτέρω βελτίωσης και γι' αυτό ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στα κάτωθι:

1. Από την κατηγορία των δημητριακών και ψωμιού **να προτιμώνται προϊόντα ολικής άλεσης**, ώστε να εξασφαλίζεται η επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών από τα παιδιά.
2. Το μεσημεριανό γεύμα να περιλαμβάνει **καθημερινά 1 μερίδα λαχανικού**, 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. Επισημαίνεται ότι, τα βρέφη και νήπια έχουν έμφυτες προτιμήσεις για τις γλυκές και τις αλμυρές γεύσεις και απέχθεια για τις πικρές γεύσεις. Όμως, οι προτιμήσεις για υγιεινές τροφές μπορούν να καλλιεργηθούν και η επαναλαμβανόμενη χορήγηση ποικιλίας λαχανικών στις μικρές ηλικίες έχει αποδειχτεί ότι αυξάνει μακροπρόθεσμα την προτίμηση για τα λαχανικά που αποτελούν μια από τις βασικές ομάδες τροφίμων της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής. 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.
3. **Να αποφεύγονται πλήρως οι τροφές που περιλαμβάνουν πρόσθετα σάκχαρα** όπως σακχαρούχο/σοκολατούχο γάλα, δημητριακά με σοκολάτα, επιδόρπια γιαουρτιού, μπισκοτόκρεμες, ρυζόγαλο, κρέμα καραμελέ, κρέμα σοκολάτας, μπισκότα, γλυκίσματα, κομπόστες, αλείμματα σοκολάτας. Επισημαίνεται ότι, οι διεθνείς και εθνικές διατροφικές συστάσεις τονίζουν τη σημασία αποφυγής τροφίμων που περιέχουν ζάχαρη στην παιδική ηλικία, καθώς σχετίζεται άμεσα τόσο με την εμφάνιση τερηδόνας όσο και με το αυξημένο σωματικό βάρος.

Προκειμένου τα βρέφη και νήπια να απολαμβάνουν τα οφέλη της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, οι υπεύθυνοι και το προσωπικό των σταθμών καθώς και οι Παιδιάτροι και Διαιτολόγοι που συντάσσουν τα προγράμματα διατροφής θα πρέπει επιπλέον να μεριμνούν για τα κάτωθι καθ' όλη τη διάρκεια του έτους:

- Για τον σχεδιασμό του προγράμματος διατροφής θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη το προτεινόμενο στη σχετική (1) Υπουργική Απόφαση, καθώς και οι «Διατροφικές συστάσεις και ενδεικτικές προτεινόμενες μερίδες για παιδιά και εφήβους, ανάλογα με την ηλικία τους» των εθνικών διατροφικών συστάσεων, όπως φαίνονται στο Παράρτημα Ι της παρούσης.
- Το πρόγραμμα διατροφής πρέπει να καταρτίζεται από τον/την Παιδιάτρο του Σταθμού σε συνεργασία με τον/τη Διαιτολόγο-Διατροφολόγο του Σταθμού, εφόσον υπηρετεί και να φέρει υποχρεωτικά τις υπογραφές τους.
- Θα πρέπει να λαμβάνεται ιδιαίτερη μέριμνα για τη μη χορήγηση ειδών διατροφής που περιέχουν συντηρητικές χρωστικές, τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, αυξημένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή σε αλάτι. Ενδεικτικά αναφέρονται το σοκολατούχο γάλα, οι κρέμες εμπορίου, τα επιδόρπια γιαουρτιού, οι κομπόστες, τα μπισκότα, τα κρουασάν, τα κράκερ και άλλα αλμυρά σνακ όπως πατατάκια κλπ.
- Στο μαγείρεμα θα πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά ελαιόλαδο το οποίο συστήνεται να προστίθεται στο τέλος του μαγειρέματος. Επίσης θα πρέπει να χρησιμοποιείται όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι, το οποίο συστήνεται να είναι ιωδιούχο.
- Δεν επιτρέπεται η χορήγηση αναψυκτικών, συσκευασμένων χυμών εμπορίου, αλλαντικών και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος.
- Αναφορικά με τα τρόφιμα που προσφέρονται στα βρέφη (6-18 μηνών) επισημαίνεται η σημασία της προσαρμογής της υφής στις αναπτυξιακές δυνατότητες του βρέφους. Σύμφωνα με τις «Συστάσεις για την εισαγωγή στερεών τροφών στον 1<sup>ο</sup> χρόνο της ζωής» (σχετική 5 εγκύκλιος) η πολτοποίηση των τροφών συνίσταται να έχει σταματήσει μέχρι τον 10<sup>ο</sup> μήνα ζωής και οι αλεσμένες τροφές να αντικατασταθούν σταδιακά από ψιλοκομμένες και εν συνεχεία από μικρά κομμάτια που το βρέφος θα μπορεί να πιάσει και με τα χέρια του. Η παράταση της πολτοποίησης μετά την ηλικία αυτή έχει διαπιστωθεί ότι αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων μάσησης και κατάποσης των στερεών τροφών μετά τον 1ο χρόνο ζωής, γεγονός που θα δυσκολέψει σημαντικά τη μετάβαση του παιδιού στο κανονικό φαγητό. Επιπλέον, τα βρέφη από την ηλικία των 12 μηνών θα πρέπει να πίνουν κατά κύριο λόγο από φλιτζάνι ή εκπαιδευτικό κύπελλο και όχι από μπιμπερό.
- Σύμφωνα με το σχετικά (5), κατά τον 1<sup>ο</sup> χρόνο της ζωής τα βρέφη δεν πρέπει να καταναλώνουν φρέσκο, μη τροποποιημένο γάλα εμπορίου, αλάτι και τρόφιμα που το περιέχουν, ζάχαρη και τρόφιμα που την περιέχουν, μέλι, χυμούς φρούτων, φρουτοποτά, αναψυκτικά, τσάι και άλλα αφεψήματα, ολόκληρους ξηρούς καρπούς ή ολόκληρα στρογγυλά φρούτα.
- Τέλος, τονίζεται ότι τα βρέφη πρέπει να σιτίζονται σε καθιστή αναπαυτική θέση, σε ασφαλές περιβάλλον και με τα κατάλληλα σκεύη για την ηλικία τους και πάντα υπό την επίβλεψη ενήλικα. Η ώρα του φαγητού θα πρέπει να είναι ευχάριστη, να επιτρέπεται στο βρέφος να πειραματίζεται με τις νέες τροφές και να τρώει μόνο του ανάλογα με τις αναπτυξιακές του δυνατότητες.

Επιπλέον, δεδομένου ότι η χώρα μας έχει από τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας, επισημαίνεται η ανάγκη της πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης της χρησιμοποιώντας τα ενδεδειγμένα εργαλεία αξιολόγησης που συστήνονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Οι Παιδιάτροι των σταθμών είναι υπεύθυνοι για την αξιολόγηση της σωματικής ανάπτυξης των βρεφών και νηπίων, για την οποία θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα *Πρότυπα Διαγράμματα Αύξησης και Ανάπτυξης του Παγκόσμιου*

Οργανισμού Υγείας, που περιλαμβάνονται στο Βιβλιάριο Υγείας του Παιδιού νέου τύπου (έκδοσης 2017) και βρίσκονται διαθέσιμα στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας και στον ιστότοπο του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με την ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή των βρεφών, νηπίων και παιδιών στα κάτωθι:

1. **Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους** (σχετική 3 εγκύκλιος). Διαθέσιμο στο <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades>
2. **Συστάσεις για την εισαγωγή στερεών τροφών στον 1<sup>ο</sup> χρόνο της ζωής** (σχετική 5 εγκύκλιος). Διαθέσιμο στο <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5750-systaseis-gia-thn-eisagwgh-sterewn-trofwn-ston-1o-xrono-ths-zwhs>

Τέλος, θεωρώντας ότι οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες δεν πρέπει να τηρούνται μόνο στις δομές φιλοξενίας βρεφών και νηπίων αλλά και στο σπίτι, θεωρούμε χρήσιμο όλοι οι σταθμοί να προβούν σε δράσεις ενημέρωσης και εκπαίδευσης των γονέων αναφορικά με τα οφέλη της υγιεινής διατροφής που πρέπει να υιοθετείται ήδη από τα πρώτα παιδικά χρόνια, όπως η διοργάνωση ενημερωτικών ομιλιών από διατροφολόγους και η διανομή ενημερωτικών φυλλαδίων. Για τον ίδιο λόγο συστήνεται να αναρτηθούν σε εμφανές για τους γονείς σημείο οι «Διατροφικές συστάσεις και ενδεικτικές προτεινόμενες μερίδες για παιδιά και εφήβους ανάλογα με την ηλικία τους» (Παράρτημα I παρούσης) και ο «Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής» (Παράρτημα II της παρούσης) καθώς και το πρόγραμμα διατροφής του σταθμού (όπως προβλέπεται από τη σχετική 1 Υπουργική Απόφαση).

Η υπηρεσία μας θα βρίσκεται στη διάθεση σας για επιπλέον ενημέρωση και υποστήριξη με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των μικρών παιδιών.

Οι Αποκεντρωμένες Διοικήσεις στις οποίες αποστέλλεται η παρούσα εγκύκλιος, παρακαλούνται όπως ενημερώσουν σχετικά τους ΟΤΑ της χωρικής αρμοδιότητάς τους για τις ενέργειές τους και την περαιτέρω προώθηση της παρούσης στους σταθμούς εποπτείας τους.

Συνημμένα: 2 σελίδες

**Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Β.ΚΙΚΙΛΙΑΣ**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ**  
**ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ**

1. Αποκεντρωμένη Διοίκηση Αττικής  
Κατεχάκη 56, ΤΚ 115 25, Αθήνα
2. Αποκεντρωμένη Διοίκηση Θεσσαλίας – Στερεάς Ελλάδα  
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. Όλοι οι βρεφονηπιακοί, βρεφικοί και παιδικοί σταθμοί που απέστειλαν στοιχεία (μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)

**ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ**

1. Υπουργείο Εσωτερικών  
Δ/ση Οργάνωσης & Λειτουργίας Τ.Α.  
Σταδίου 27, ΤΚ 10183, ΑΘΗΝΑ
2. Υπουργείο Εργασίας  
Δ/ση Προστασίας Παιδιού και Οικογένειας  
Σολωμού 60, ΤΚ 10432, ΑΘΗΝΑ

**ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ:**

1. Γραφείο Υπουργού Υγείας
2. Γραφείο Γεν.Γραμματέα Δημόσιας Υγείας, Πρόληψης και Εθελοντισμού
3. Γραφείο Προϊσταμένης Γεν.Δ/σης Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
4. Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος – Τμήμα Β΄

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Ομάδα Τροφίμων	12-24 μηνών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b> 1 μερίδα ισοδυναμεί με 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά	<b>Σύσταση:</b> 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
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b> 1 μερίδα ισοδυναμεί με: 120-200 γραμμάρια φρούτου ή <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 μετρίου μεγέθους φρούτο</li> <li>• 2 μικρά φρούτα</li> <li>• 1/2 ποτήρι φυσικό χυμό, μόνο 1 φορά την ημέρα</li> </ul>	<b>Σύσταση:</b> 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
<b>ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ</b> 1 μερίδα ισοδυναμεί με: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ποτήρι γάλα (250 ml)</li> <li>• 1 κασέτσα γαουρτί (200 γραμμάρια)</li> <li>• 30 γραμμάρια σκληρό τυρί</li> <li>• 60 γραμμάρια μαλακό τυρί</li> </ul>	<b>Σύσταση:</b> 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 γαουρτί (1,5-2% περιεκτικότητα σε λίπος).				
	2 μερίδες/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα
<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</b> <b>Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες κτλ.</b> 1 μερίδα ισοδυναμεί με: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 φέτα ψωμί</li> <li>• 1/2 φλιτζάνι (120 ml) μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι</li> <li>• 1 πατάτα μετρίου μεγέθους (120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)</li> </ul>	<b>Σύσταση:</b> 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
<b>ΚΟΚΚΙΝΟ &amp; ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ</b> 1 μερίδα (μαγειρεμένου κρέατος χωρίς κόκκαλα) ισοδυναμεί με:	<b>Σύσταση:</b> 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 40-60 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 60 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 60-90 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 90-120 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμμάρια
<b>ΑΥΓΑ</b>	<b>Σύσταση:</b> 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
<b>ΨΑΡΙΑ &amp; ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ</b> 1 μερίδα (μαγειρεμένου ψαριού χωρίς κόκκαλα) ισοδυναμεί με:	<b>Σύσταση:</b> 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 60 γραμμάρια	2 μερίδες/εβδομάδα 60-90 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 90-120 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 150 γραμμάρια
<b>ΟΣΠΡΙΑ</b> 1 μερίδα (μαγειρεμένα, στραγγισμένα όσπρια) ισοδυναμεί με:	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.				
	1-2 μερίδες/εβδομάδα 40-60 γραμμάρια	έως 3 μερίδες/εβδομάδα 60-90 γραμμάρια	3 μερίδες/εβδομάδα 90-120 γραμμάρια	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμμάρια	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα 150-200 γραμμάρια
<b>ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΞΣ &amp; ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ</b> 1 μερίδα ισοδυναμεί με: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο (15 ml)</li> <li>• 1 κουταλιά της σούπας άλλα φυτικά έλαια (15 ml)</li> <li>• 1 χούφτα ξηρών καρπών</li> <li>• 10-12 ελιές</li> </ul> • 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο ή μαργαρίνη (15 ml)	<b>Σύσταση:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Προτιμήστε το ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή προστιθέμενου ελαίου στη διατροφή του παιδιού, τόσο στο μαγείρεμα, όσο και στη σαλάτα.</li> <li>▪ Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>				
	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα
<b>ΑΛΑΤΙ</b>	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι και προϊόντα που το περιέχουν				
<b>ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ</b>	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη, σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες και προϊόντα που το περιέχουν <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.</li> </ul>				
<b>ΝΕΡΟ &amp; ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ</b> <b>Νερό</b>	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να πίνουν αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>				
	5 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 3-4 ποτήρια/ημέρα	5 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 3-4 ποτήρια/ημέρα	6-7 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 4-5 ποτήρια/ημέρα	8-10 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 6-8 ποτήρια/ημέρα	10-12 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 8-10 ποτήρια/ημέρα

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





# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Η πλήρης σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών:  
 α) για βρέφη, παιδιά και εφήβους  
 β) για ενήλικες  
 γ) για γυναίκες, εγκύους και θηλάζουσες  
 δ) για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω  
 είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα:

[www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr)

