



**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: Π.Βλάχος – Ι.Κοντελέ  
 Τηλέφωνο: 2132161313 - 1514  
 Email: [ddy\\_b@moh.gov.gr](mailto:ddy_b@moh.gov.gr)

**ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

**Αθήνα, 14 / 9 / 2022**  
 Αρ. Πρωτ. Δ1β/ ΓΠ οικ. 51980

**ΠΡΟΣ:**  
**ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΠΙΝΑΚΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ**

**ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ**

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

- Σχετ. 1. Ο Νόμος 4675/2020 (ΦΕΚ 54/τ.Α) «Πρόληψη, προστασία και προαγωγή της υγείας – ανάπτυξη των υπηρεσιών δημόσιας υγείας και άλλες διατάξεις.»  
 2. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Υ1α/ΓΠοικ76785 (ΦΕΚ 3758/τ.Β/25-10-17) Απόφαση Υπουργού Υγείας  
 3. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Δ1α/Γ.Π.οικ. 43289 (ΦΕΚ 2179/τ.Β/12-6-18) Απόφαση Υπουργού Υγείας  
 4. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Δ1β/ΓΠοικ 59015/27-9-2021 (ΑΔΑ: Ω06Κ465ΦΥΟ-ΛΕΣ) εγκύκλιος μας  
 5. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Γ1α/ΓΠοικ76309/11-10-2017 (ΑΔΑ: Ψ68Α465ΦΥΟ-Γ7Φ) εγκύκλιος μας

Με την παρούσα υπενθυμίζονται οι υγειονομικές διατάξεις που βρίσκονται σε ισχύ και παρέχονται επιπλέον πληροφορίες αναφορικά με τις συστάσεις για τη σύνταξη διαιτολογίου με τα τρόφιμα που προσφέρονται σε βρέφη και νήπια στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς της χώρας.

**ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ**

Σύμφωνα με τη σχετικές (1) και (2) Υπουργικές Αποφάσεις, στα βρέφη και νήπια κάθε σταθμού παρέχεται η απαραίτητη ποιοτικά και ποσοτικά τροφή και ειδικότερα κατ' ελάχιστο: πρωινό (από 09:00 π.μ. έως 10:00 π.μ.), μεσημεριανό (από 12:00 π.μ. έως 13:00 μ.μ.) και απογευματινό (από 14:00 μ.μ. έως 16:00 μ.μ.) ενώ για τους σταθμούς που έχουν παρατεταμένη λειτουργία το απόγευμα, λαμβάνεται μέριμνα για επιπρόσθετη διατροφή των παιδιών (από 16:00 μ.μ. έως 18:00 μ.μ.).

Το πρόγραμμα διατροφής καταρτίζεται από τον/την Παιδιάτρο του Σταθμού σε συνεργασία με τον/την Διαιτολόγο-Διατροφολόγο του Σταθμού, εφόσον υπηρετεί. Επισημαίνεται ότι, για τη διαμόρφωση του προγράμματος διατροφής πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι σύγχρονες επιστημονικές οδηγίες για την υγιεινή διατροφή των παιδιών καθώς και οι εθνικές διατροφικές συστάσεις για την εν λόγω ηλικία. Η διαμόρφωση διατροφικών κριτηρίων για την επιλογή των τροφίμων που παρέχονται σε δομές παροχής σίτισης και κυρίως σε δομές προσχολικής και σχολικής εκπαίδευσης αποτελεί, σύμφωνα

με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας<sup>1</sup>, μία από τις σημαντικότερες ενέργειες για τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών του πληθυσμού. Δεδομένου μάλιστα ότι, οι διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται στα πρώτα χρόνια της ζωής, οι παιδικοί σταθμοί μπορούν να αποτελέσουν χώρους υψίστης σημασίας για την προώθηση της ισορροπημένης διατροφής στα μικρά παιδιά και τις οικογένειές τους.

Το Παράρτημα Ι της παρούσας, που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της σχετικής (1) Υπουργικής Απόφασης, περιλαμβάνει ενδεικτικές επιλογές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαμόρφωση του διαιτολογίου και ανταποκρίνονται στις ανωτέρω αναφερόμενες συστάσεις. Ιδιαίτερη μέριμνα λαμβάνεται για την χορήγηση στα παιδιά νωπών φρούτων και λαχανικών, κρέατος, ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων σε επαρκείς για τις ανάγκες τους ποσότητες. Παράλληλα, συστήνεται ισχυρά **η μη χορήγηση ειδών διατροφής που περιέχουν συντηρητικές χρωστικές, τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, αυξημένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή σε αλάτι.** Για το λόγο αυτό **συστήνεται να αποφεύγονται πλήρως τα τρόφιμα που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη όπως σακχαρούχο/σοκολατούχο γάλα, επιδόρπια γιαουρτιού, ρυζόγαλο, κρέμα καραμελέ, κρέμα σοκολάτας, μπισκότα, γλυκίσματα, κομπόστες, τα τηγανητά τρόφιμα (πατάτες, κρέας, ψάρι, κροκέτες κα) και τρόφιμα που περιέχουν αλάτι. Επιπλέον συστήνεται στο μαγείρεμα να χρησιμοποιείται αποκλειστικά ελαιόλαδο ενώ επισημαίνεται ότι 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. 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. 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.

Οι υπεύθυνοι των Σταθμών πρέπει να μεριμνούν για την **σωστή προετοιμασία και τον ορθό χειρισμό των τροφίμων ώστε να διασφαλίζεται όσο το δυνατόν καλύτερα η υγιεινή των γευμάτων και να προλαμβάνονται τα τροφιμογενή νοσήματα.** Το προσωπικό που ασχολείται με την προετοιμασία και το χειρισμό τροφίμων πρέπει να λαμβάνει εκπαίδευση για την υγιεινή των τροφίμων. Επιπλέον πρέπει να εφαρμόζονται όλες οι υγειονομικές προδιαγραφές και ειδικές απαιτήσεις που προβλέπονται στις

<sup>1</sup> Action framework for developing and implementing public food procurement and service policies for a healthy diet. Geneva: World Health Organization; 2021

οικείες υγειονομικές διατάξεις για τις επιχειρήσεις τροφίμων όπως κάθε φορά ισχύουν. Στο Παράρτημα ΙΙ της σχετικής (1) Υπουργικής Απόφασης παρέχονται οδηγίες για τον χειρισμό των τροφίμων τις οποίες οφείλουν να ακολουθούν οι εργαζόμενοι που ασχολούνται με την παρασκευή και την προσφορά των γευμάτων.

Στην περίπτωση κατανάλωσης **τροφίμων που προέρχονται από τους γονείς ή κηδεμόνες** των φιλοξενουμένων παιδιών, οι υπεύθυνοι των σταθμών πρέπει να φροντίζουν για την ασφαλή αποθήκευση και ενδεχόμενη αναθέρμανση των τροφίμων όταν αυτή απαιτείται. Εφόσον τα τρόφιμα μεταφέρονται από τους γονείς, θα πρέπει να παρέχονται σε αυτούς οι απαραίτητες οδηγίες σχετικά με την σωστή αποθήκευση και τη διάρκεια της καθώς και πληροφορίες σχετικά με την αναθέρμανση των τροφίμων. Αναφορικά με το είδος των τροφίμων που προσφέρουν οι γονείς συστήνεται να ακολουθούν τις ενδεικτικές επιλογές του Παραρτήματος 1.

Οι υπεύθυνοι των σταθμών σε περίπτωση **ενδείξεων επιδημικής έξαρσης** στον παιδικό πληθυσμό οφείλουν άμεσα να ενημερώνουν την τοπική Υγειονομική Υπηρεσία και ειδικότερα, όταν πρόκειται για νοσήματα τροφιμογενούς αιτιολογίας που εμφανίζονται σε δύο ή περισσότερα παιδιά που φιλοξενούνται στον σταθμό.

#### **ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ**

Την προηγούμενη 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 στα βρέφη και νήπια. Συλλέχτηκαν στοιχεία από βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς από 50 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας μας (87 Δήμοι), με σύνολο 15.733 παιδιά (71,6 % Δημόσιοι και 28,4% Ιδιωτικοί σταθμοί). Η υπηρεσία μας προέβη σε επεξεργασία των στοιχείων που απέστειλαν ηλεκτρονικά οι σταθμοί, αξιολόγησε τη σύσταση των προγραμμάτων διατροφής με βάση τις συστάσεις των υπουργικών αποφάσεων και των εθνικών διατροφικών οδηγιών (σχετ. 2-5) και συνέκρινε τα δεδομένα με τα αντίστοιχα περσινά. Τα σημαντικότερα ευρήματα της αξιολόγησης παρουσιάζονται παρακάτω:

#### **Βρέφη και Νήπια > 18 μηνών**

- Για ακόμη μια χρονιά σύμφωνα με τα δεδομένα υπήρξε σημαντική προσκόλληση στις σχετικές συστάσεις και το πρότυπο εβδομαδιαίας κατανομής των γευμάτων. Συγκεκριμένα, το 97,3% προσφέρει **λαδερά λαχανικά** 1 φορά την εβδομάδα, το 100% προσφέρει **όσπρια** 1 φορά την εβδομάδα, το 98,9% προσφέρει **κόκκινο κρέας** έως 1 φορά την εβδομάδα, το 98,4% προσφέρει **πουλερικά** 1 φορά την εβδομάδα και το 82,7% προσφέρει **ψάρια ή θαλασσινά** 1 φορά την εβδομάδα.
- Στην ομάδα των **φρούτων**, αν και το μεγαλύτερο ποσοστό των σταθμών (89,6%) απάντησε ότι προσφέρει καθημερινά τουλάχιστον 1 μερίδα φρέσκων φρούτων, υπήρξε μια μικρή υποχώρηση

σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά που το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 93,8%. Παράλληλα, η προσφορά φρέσκων χυμών φρούτων αυξήθηκε από το 60,2 % που ήταν το προηγούμενος έτος σε 65,2%.

- Αναφορικά με την κατανάλωση **δημητριακών και προϊόντων ολικής άλεσης**, το 64,7% των σταθμών που απάντησαν καταφέρνουν να τα παρέχουν σε καθημερινή βάση, όπως ορίζουν οι συστάσεις. Παράλληλα, παρατηρήθηκε μείωση του ποσοστού των σταθμών που παρέχουν **επεξεργασμένα/λευκά δημητριακά** (λευκό ψωμί, λευκά ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού) (16,1% έναντι 19,5%).
- Στην πολύ σημαντική ομάδα των **λαχανικών**, το 86,5% των σταθμών παρέχουν καθημερινά τουλάχιστον μια μερίδα (με εξαίρεση τη μέρα που ως κυρίως γεύμα είναι τα όσπρια), ενώ το 13,5 % των σταθμών που απάντησαν δεν παρέχει αρκετά συχνά λαχανικά (το πολύ 1-2 φορές την εβδομάδα).
- Αρκετοί σταθμοί (46,8% επί των σταθμών που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο) αναφέρουν ότι προσφέρουν 1-2 φορές την εβδομάδα τρόφιμα όπως μπισκότα, τσουρέκι, κρέμες (φαρίν λακτέ, άνθος αραβοσίτου), ρυζόγαλο, επιδόρπιο γιαουρτιού και κομπόστες φρούτων. Τα εν λόγω τρόφιμα αποτελούν πηγή **πρόσθετων σακχάρων**, και οι υγειονομικές διατάξεις συστήνουν την αποφυγή όλων των τροφίμων που περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα. Εντούτοις επισημαίνεται ως ενθαρρυντικό στοιχείο ότι, σε κανέναν σταθμό δεν αναφέρεται η παροχή αλείμματος σοκολάτας και σοκολατούχου γάλακτος, που επίσης αποτελούν σημαντικές πηγές πρόσθετων σακχάρων.
- Αναφορικά με τρόφιμα που περιέχουν **κορεσμένα και υδρογονωμένα λιπαρά** (για τα οποία συστήνεται πλήρης αποφυγή τους) παρατηρήθηκε βελτίωση καθώς, το 58,8% των σταθμών που απάντησαν (έναντι 46,9% το προηγούμενο έτος) ανέφερε ότι δεν χρησιμοποιεί καθόλου βούτυρο ή μαργαρίνη, ενώ κανένας σταθμός δεν ανέφερε την παροχή τηγανητών και αλλαντικών. Εντούτοις, κρίνεται ότι τα ποσοστά αυτά μπορούν να βελτιωθούν, ενώ επισημαίνεται ότι ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί αναφορικά με τα μπισκότα, τα οποία εκτός από πρόσθετα σάκχαρα συχνά περιέχουν και υδρογονωμένα λιπαρά, με το 20,1% των σταθμών να αναφέρουν ότι τα παρέχουν τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα.

### **Βρέφη < 18 μηνών**

- Αναφορικά με το πρότυπο εβδομαδιαίας κατανομής γευμάτων, παρατηρήθηκε και εδώ για 2<sup>η</sup> συνεχόμενη χρονιά υψηλή συμμόρφωση των σταθμών στις συστάσεις για την κατανάλωση **ψαριών-θαλασσινών** (1-2 φορές/εβδομάδα), **οσπρίων** (1 φορά/εβδομάδα) και **κόκκινου κρέατος** (έως 1 φορά/εβδομάδα).
- Στην ομάδα των **φρούτων** όμως παρατηρήθηκε μια σημαντική μείωση (84% έναντι 92,6% το 2020) στον αριθμό των σταθμών που ανέφεραν ότι προσφέρουν καθημερινά τουλάχιστον 1 μερίδα φρέσκων φρούτων. Υπενθυμίζεται ότι και στο ενδεικτικό διαιτολόγιο για τα βρέφη (<18 μηνών) προτείνονται ολόκληρα φρέσκα φρούτα εποχής και φρουτόκρεμα από αυτά, και όχι η

παροχή φρέσκων χυμών φρούτων που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ελεύθερα σάκχαρα. Ενθαρρυντικό είναι το αρκετά υψηλό ποσοστό των σταθμών που δεν προσέφερε καθόλου χυμούς φρούτων, το οποίο άγγιξε το 75,8%.

- Αναφορικά με τα τρόφιμα που περιέχουν **πρόσθετα σάκχαρα**, για τα οποία συστήνεται πλήρης αποφυγή ειδικά στην εν λόγω ηλικιακή ομάδα, ένας σημαντικός αριθμός σταθμών συνεχίζει να παρέχει κέικ, μπισκότα, μέλι, μαρμελάδα και κρέμες εμπορίου (φαρίν λακτέ, αραβοσίτου).

Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι σημαντικό ποσοστό των σταθμών (78,8%) αναφέρουν ότι ανέλαβαν **δράσεις σχετικές με θέματα διατροφής**, με την ανάρτηση αφισών και τη διανομή έντυπου υλικού να είναι οι δημοφιλέστερες, ενώ περίπου οι μισοί σταθμοί αναφέρουν συνεργασία με Διαιτολόγο για την σύνταξη του διαιτολογίου και τις δράσεις ενημέρωσης.

**Στο πλαίσιο των ανωτέρω, παρακαλούνται:**

**Α) Οι υπεύθυνοι των σταθμών να μεριμνήσουν για τα κάτωθι:**

- Περαιτέρω βελτίωση του διαιτολογίου που παρέχεται στα βρέφη και τα νήπια, δίνοντας ιδιαίτερα έμφαση στα ακόλουθα:
  - Σε καθημερινή βάση να προτιμώνται **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.
  - 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. 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 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.
  - Μια ομάδα τροφίμων για την οποία ίσως υπάρχει λανθασμένη πληροφόρηση και άποψη από τους φροντιστές των παιδιών είναι τα φρούτα. 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.

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας <sup>2</sup>, η κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων τόσο από τα παιδιά όσο και από τους ενήλικες δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 10% (και ιδανικά το 5%) της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Τα «ελεύθερα σάκχαρα», βρίσκονται σε επεξεργασμένα τρόφιμα αλλά και εκ φύσεως στο μέλι και τους χυμούς φρούτων. Για το λόγο αυτό, **συστήνεται οι σταθμοί να αποφεύγουν την χορήγηση φυσικών χυμών φρούτων και να προτιμούν τα φρέσκα φρούτα**. Εξάλλου, σύμφωνα και με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις (Παράρτημα 2), τα παιδιά όλων των ηλικιών δεν πρέπει να καταναλώνουν περισσότερο από μισό ποτήρι φυσικό χυμό την ημέρα.

- Μεγάλη έμφαση θα πρέπει να δοθεί ώστε **να μην περιλαμβάνονται καθόλου στα διαιτολόγια τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε πρόσθετα σάκχαρα όπως σακχαρούχο/σοκολατούχο γάλα, δημητριακά με σοκολάτα, επιδόρπια γιαουρτιού, όλες οι συσκευασμένες κρέμες, ρυζόγαλο, μπισκότα, γλυκίσματα, κομπόστες, αλείμματα σοκολάτας**. Ιδιαίτερα δε στα διαιτολόγια βρεφών (ηλικίας έως 18 μηνών) συστήνεται να αποφεύγονται και το **μέλι, η μαρμελάδα και το κέικ**.
- Τα διαιτολόγια των σταθμών δεν θα πρέπει να περιλαμβάνουν τροφές που είναι πλούσιες σε **κορεσμένα και ιδίως υδρογονωμένα λιπαρά οξέα** (όπως τηγανητά, αλλαντικά, μπισκότα, σφολιάτες, βούτυρο κλπ), καθώς αυτά συσχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιων νοσημάτων όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο καρκίνος.
- Τυχόν **διατροφικές αλλεργίες, δυσανεξίες** ή νοσήματα που επιβάλλουν ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες θα πρέπει να δηλώνονται στον Σταθμό και να είναι ενήμεροι ο/η Παιδίατρος, ο/η 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.
- Όλοι οι σταθμοί να συνεχίσουν να περιλαμβάνουν στο προγραμματισμό τους **δράσεις ενημέρωσης και εκπαίδευσης** των γονέων 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 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. Το υλικό που παρέχεται πρέπει να προέρχεται από εγκεκριμένους φορείς και ενδεικτικά προτείνεται η χρήση του υλικού που περιλαμβάνεται στα παραρτήματα του παρόντος και βρίσκεται διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας (Ενότητα Υγεία → Δημόσια Υγεία → Μεταδοτικά και Μη Μεταδοτικά Νοσήματα → Έντυπο Ενημερωτικό Υλικό για τη Διατροφή).

<sup>2</sup> Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.

➤ 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:

α) να μεριμνήσουν για τη συμπλήρωση του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου το οποίο είναι διαθέσιμο στο link <https://forms.gle/jGatc14wBvq6BMAe8>

β) να αποστείλουν ένα αντίγραφο ενός ενδεικτικού εβδομαδιαίου διαιτολογίου (ξεχωριστά για βρέφη και για νήπια) στην ηλεκτρονική διεύθυνση [ddy\\_b@moh.gov.gr](mailto:ddy_b@moh.gov.gr)

**Β) Οι Αποκεντρωμένες Διοικήσεις** κατά λόγω αρμοδιότητας, 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.

**Γ) Οι Διευθύνσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας των Περιφερειακών Ενοτήτων** όπως μεριμνήσουν για την ενημέρωση των σταθμών χωρικής τους αρμοδιότητας και τη συνεργασία τους σε σχετικές δράσεις ενημέρωσης.

**Δ) Οι Διευθύνσεις Δημόσιας Υγείας των Υγειονομικών Περιφερειών** όπως μεριμνήσουν για την εφαρμογή δράσεων ενημέρωσης αναφορικά με τη διατροφή στους παιδικούς σταθμούς και τη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών στην βρεφική και νηπιακή ηλικία.

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.

Συνημμένα: 4 σελίδες

**Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΛΕΥΡΗΣ**

**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. **Όλοι οι βρεφονηπιακοί, βρεφικοί και παιδικοί σταθμοί που έχουν αποστείλει στοιχεία στην υπηρεσία μας (μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)**
11. **Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες της χώρας**  
-Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας

**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 Εργασίας**

Δ/ση 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΄
8. Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος – Τμήμα Γ΄

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

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

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

<b>Ιβ. Διαιτολόγιο για τμήματα βρεφών (6μηνών – 18μηνών)</b>	
<b>Πρωινό</b> (ενδεικτικές επιλογές)	<p><b>Εάν το βρέφος <u>δεν</u> έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μητρικό γάλα αντλημένο που παραδίδεται στο σταθμό την ίδια μέρα (τα στοιχεία του παιδιού αναγράφονται σε αυτοκόλλητο πάνω στο μπουκάλι) ή</li> <li>○ Γάλα 2<sup>ης</sup> βρεφικής ηλικίας ή</li> <li>○ Φρέσκο γάλα αγελαδινό ή κατσικίσιο πλήρες (μόνο για τα βρέφη άνω των 12 μηνών)</li> </ul> <p><b>Εάν το βρέφος <u>έχει</u> καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Γιαούρτι αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο απλό (όχι επιδόρπια γιαουρτιών) ή</li> <li>○ Φρουτόκρεμα από φρέσκα φρούτα εποχής ή</li> <li>○ Αυγό καλά βρασμένο και φρέσκο φρούτο</li> </ul>
<b>Μεσημεριανό</b> (ενδεικτικές επιλογές)	<p><b><u>ΨΑΡΙ</u> 1-2 φορές την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</li> </ul> <p><b><u>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ</u> 1-2 φορές την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Κοτόπουλο βραστό (κοτόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</li> </ul> <p><b><u>ΟΣΠΡΙΑ</u> 1 φορά την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Όσπρια με λαχανικά και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</li> </ul> <p><b><u>ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ</u> έως 1 φορά την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μοσχάρι βραστό (κρεατόσουπα) με λαχανικά και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</li> <li>○ Γιουβαρλάκια με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</li> </ul>
<b>Απογευματινό</b> (ενδεικτικές επιλογές)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Γιαούρτι αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο απλό (όχι επιδόρπια γιαουρτιών) ή</li> <li>○ Φρουτόκρεμα από φρέσκα φρούτα εποχής ή</li> <li>○ Ολόκληρα φρέσκα φρούτα εποχής με μαλακή υφή για τα παιδιά που καταναλώνουν μη πολτοποιημένες τροφές</li> <li>○ Χυλός βρώμης με νερό ή γάλα ή/και φρούτα</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Για τα βρέφη 6 – 9 μηνών τα οποία δεν εισάγει όλα τα τρόφιμα στο διαιτολόγιο 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.</li> <li>○ 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.</li> <li>○ 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.</li> <li>○ Συστήνεται, τα βρέφη από την ηλικία των 12 μηνών να πίνουν κατά κύριο λόγο από φλιτζάνι ή εκπαιδευτικό κύπελλο και όχι από μπιμπερό.</li> </ul>	

## 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
<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 • 1 μετρίου μεγέθους φρούτο • 2 μικρά φρούτα • ½ ποτήρι φυσικό χυμό, μόνο 1 φορά την ημέρα	<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: • 1 ποτήρι γάλα (250 ml) • 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γραμμάρια) • 30 γραμμάρια σκληρό τυρί • 60 γραμμάρια μαλακό τυρί	<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 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
<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</b> Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες κτλ. 1 μερίδα ισοδυναμεί με:	<b>Σύσταση:</b> 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
<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, γάδος, 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, ΕΛΙΕΣ &amp; ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ</b> 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)	<b>Σύσταση:</b> • 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
<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 • Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.				
<b>ΝΕΡΟ &amp; ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ</b>	<b>Σύσταση:</b> 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.				
<b>Νερό</b>	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. <a href="http://www.diatrofikoiodigoi.gr">www.diatrofikoiodigoi.gr</a>					

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

**Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**  
 (ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ)
