

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
 ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
 ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
 ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
 Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
 & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
 ΤΜΗΜΑ Δ' ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
 Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
 ΤΜΗΜΑ Γ'

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ

Αθήνα, 16.10.2015

Αρ. πρωτ.: Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/2015/Γ.Π.οικ.79331

Ταχ. Διεύθυνση : Αριστοτέλους 17
 Ταχ. Κώδικας : 101 87
 Πληροφορίες : Στρ.Χατζηχαραλάμπους
 : Κ. Κραβαρίτη
 : Ι. Κοντελέ
 Τηλέφωνο : 213-2161623/1620/1514
 Φαξ : 210-5230577
 E-mail : pfy4@moh.gov.gr

ΠΡΟΣ : ΟΠΩΣ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ
 ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

ΘΕΜΑ: Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού-Διατροφής (World Food Day)_16 Οκτωβρίου 2015, με θέμα «Κοινωνική Προστασία και Γεωργία : Διασπώντας τον κύκλο της φτώχειας στις αγροτικές περιοχές» (Social Protection and agriculture: breaking the cycle of rural poverty)

ΣΧΕΤ: 1. Το με αριθμ. Γ3δ/Δ/ΦΑΥ 9 /Γ.Π./οικ. 60005/5.08.2015 έγγραφο της Δ/νσης Π.Φ.Υ. και Πρόληψης, με θέμα «Καθορισμός ενιαίων διαδικασιών έκδοσης Εγκυκλίων για Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες /Εβδομάδες»
 2. Το από 7/10/2015 Υπηρεσιακό Σημείωμα της Δ/νση Δημόσιας Υγείας

Η Δ/νση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης, σε συνεργασία με τη Δ/νση Δημόσιας Υγείας, Τμήμα Γ', Παραγόντων Κινδύνου, Κοινωνικών Παραγόντων για την Υγεία και Εξαρτήσεων του Υπουργείου Υγείας, στο πλαίσιο της **Παγκόσμιας Ημέρας Επισιτισμού - Διατροφής (World Food Day)**, όπως αυτή έχει καθιερωθεί από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ και είναι η **16^η Οκτωβρίου εκάστου έτους**, σας ενημερώνει για τα ακόλουθα:

Α. Η Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού - Διατροφής είναι μια μέρα δράσης για την αντιμετώπιση της πείνας και την ανάδειξη της σπουδαιότητας του επισιτισμού. Στις 16 Οκτωβρίου, οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο συναντιούνται για να δηλώσουν τη δέσμευσή τους στην εξάλειψη της πείνας, διότι όταν πρόκειται για την πείνα, η μόνη

αποδεκτή κατάσταση παγκοσμίως είναι η μηδενική ανοχή του φαινομένου από πολίτες και κυβερνήσεις κρατών.

Η Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού - Διατροφής γιορτάζει τη δημιουργία του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (Food and Agriculture Organization of the United Nations-FAO) στις 16 Οκτωβρίου 1945 στο Κεμπέκ του Καναδά. Η Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού - Διατροφής καθιερώθηκε για πρώτη φορά το 1979 και έκτοτε τιμάται από εκατομμύρια ανθρώπους σε όλες σχεδόν τις χώρες.

Για το έτος 2015, ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών, (FAO) θέτει ως θέμα για την Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού - Διατροφής, την «Κοινωνική Προστασία και Γεωργία : Διασπώντας τον κύκλο της φτώχειας στις αγροτικές περιοχές» (Social Protection and agriculture: breaking the cycle of rural poverty).

B1. Η Κοινωνική Προστασία έχει επιλεγεί ως το θέμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Επισιτισμού - Διατροφής με στόχο να τονιστεί η σημασία της στη μείωση της φτώχειας στις αγροτικές περιοχές και στη δυνατότητα ισότιμης, προσιτής και ανεμπόδιστης πρόσβασης των πολιτών στα τρόφιμα ή τα μέσα αγοράς αυτών.

Η κοινωνική προστασία είναι ένας συνδυασμός πολιτικών, προγραμμάτων και παρεμβάσεων που στοχεύουν τόσο στην προστασία του φτωχού και επισφαλούς πληθυσμού, ως προς την πρόσβαση στην τροφή, όσο και στην απαλλαγή από τη φτώχεια και την πείνα.

Περίπου το 73% του παγκόσμιου πληθυσμού δεν έχει πρόσβαση σε επαρκή κοινωνική προστασία. Η πλειοψηφία του πληθυσμού αυτού ζει σε αγροτικές περιοχές των αναπτυσσόμενων χωρών και για την επιβίωσή τους εξαρτώνται από τη γεωργία.

Η Κοινωνική Προστασία επιχειρεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της ευαλωτότητας των νοικοκυριών στις αγροτικές περιοχές και διαδραματίζει βασικό ρόλο στη βελτίωση της ασφάλειας των τροφίμων και της διατροφής, συμβάλλοντας στη μείωση της φτώχειας στις περιοχές αυτές. Η προβλεψιμότητα των μέσων κοινωνικής προστασίας επιτρέπει στα νοικοκυριά να διαχειρίζονται καλύτερα τους κινδύνους και να συμμετάσχουν σε πιο επωφέλη βιοπορισμό. Ο αντίκτυπος των συστημάτων κοινωνικής προστασίας είναι μεγαλύτερος, όταν λειτουργούν συντονισμένα για την ασφάλεια των τροφίμων και τη διατροφή, την αγροτική ανάπτυξη καθώς και την ανάπτυξη στρατηγικών μείωσης της φτώχειας.

B2. Οι στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής είναι οι εξής:

- Η ενθάρρυνση της προσοχής στη γεωργική παραγωγή τροφίμων και η ενίσχυση των εθνικών, διμερών, πολυμερών και μη κυβερνητικών προσπαθειών προς το σκοπό αυτό
- Η ενθάρρυνση της οικονομικής και τεχνικής συνεργασίας μεταξύ των αναπτυσσόμενων χωρών
- Η ενθάρρυνση της συμμετοχής των αγροτών, ιδιαίτερα των γυναικών και των λιγότερο προνομιούχων ομάδων, με αποφάσεις και δραστηριότητες που θα επηρεάζουν τις συνθήκες ζωής τους
- Η αύξηση της ευαισθητοποίησης του κοινού για το πρόβλημα της πείνας στον κόσμο
- Η προώθηση της μεταφοράς τεχνογνωσίας προς τον αναπτυσσόμενο κόσμο, και
- Η ενίσχυση της διεθνούς και εθνικής αλληλεγγύης στον αγώνα κατά της πείνας, του υποσιτισμού και της φτώχειας.

Γ1. Σήμερα η πείνα απειλεί περισσότερο από 800 εκατομμύρια ανθρώπων στον πλανήτη και ο υποσιτισμός, η διατροφική ανασφάλεια, οι άθλιες συνθήκες υγιεινής και ο περιορισμός της βιοποικιλότητας είναι τα κύρια χαρακτηριστικά των υπό ανάπτυξη χωρών. Αντίθετα στις ανεπτυγμένες χώρες το πρόβλημα της παχυσαρκίας απειλεί την υγεία εκατομμυρίων πολιτών. Η εντατικοποίηση του πρωτογενούς τομέα της παραγωγής γεωργικών προϊόντων ζωικής και φυτικής προέλευσης, η ραγδαία ανάπτυξη τεχνολογιών μεταποίησης και συντήρησης τροφίμων και η υπερκατανάλωση «βιομηχανοποιημένων τροφίμων», δημιούργησαν καινούργια πρότυπα διατροφής και διαφοροποίησαν σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.

Την ίδια στιγμή που ο μισός πλανήτη αντιμετωπίζει το φάσμα της πείνας εξαιτίας χρόνιων καταστάσεων αλλά και της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης και της επίδρασης των κλιματικών αλλαγών, ο άλλος μισός αντιμετωπίζει μια σειρά προβλημάτων διατροφής που σχετίζονται είτε με την υπερκατανάλωση τροφίμων είτε με στρεβλές εικόνες και ανορθολογικά πρότυπα που παράγει ο δυτικός τρόπος ζωής. Έρευνες δείχνουν ότι η οικονομική κρίση στις ανεπτυγμένες χώρες έχει μεταξύ άλλων επίπτωση στη διατροφή ιδιαίτερα των κοινωνικο-οικονομικά αδύναμων οικογενειών και των παιδιών τους και ότι, στις περιόδους αυτές οι διατροφικές επιλογές παύουν να είναι υγιεινές και περιλαμβάνουν:

- α) αυξημένη κατανάλωση συσκευασμένων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης, λιπαρών και αλατιού
- β) αυξημένη κατανάλωση γρήγορου ή έτοιμου φαγητού
- γ) μείωση της κατανάλωσης φρούτων, φρέσκων λαχανικών, ψαριών και κρέατος

Η διάδοση και υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών αποτελεί καθοριστικό παράγοντα προάσπισης της ατομικής υγείας, καθώς και βασικό συντελεστή προαγωγής της Δημόσιας Υγείας.

Γ2. Το Περιφερειακό Γραφείο Ευρώπης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας τον Σεπτέμβριο του 2014 ενέκρινε το **Ευρωπαϊκό Σχέδιο Δράσης για τα Τρόφιμα και τη Διατροφή 2015-2020 (European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020)**, το οποίο επικεντρώνεται στα τρόφιμα και τη διατροφή ως τους σημαντικότερους παράγοντες υγείας και ευεξίας στην Ευρώπη, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη σχέση τους με την επίπτωση των χρόνιων μη μεταδιδόμενων νοσημάτων. Στόχος του Σχεδίου Δράσης είναι όλοι οι πολίτες της Ευρωπαϊκής Περιφέρειας του ΠΟΥ να έχουν ισότιμη πρόσβαση σε οικονομικά προσιτές, ισορροπημένες και υγιεινές τροφές, με σκοπό την μείωση των πρόωρων θανάτων και της νοσηρότητας από χρόνιες μη μεταδιδόμενες ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, διάφορες μορφές καρκίνου αλλά και ο υποσιτισμός. Τα Κράτη Μέλη που συμμετέχουν καλούνται με δράσεις και πολιτικές να συμβάλλουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου η πρόσβαση σε υγιεινή τροφή και πόσιμο νερό θα είναι εφικτή για όλα τα μέλη της κοινωνίας, ιδιαίτερα τις πιο ευάλωτες ομάδες, να προωθήσουν τα υγιεινά διατροφικά πρότυπα, να υποστηρίξουν τους μηχανισμούς αξιολόγησης και έρευνας και να ενισχύσουν την διατομεακή συνεργασία.

Γ3α. Το Υπουργείο Υγείας, αναγνωρίζοντας ότι οι ορθές διατροφικές συνήθειες υιοθετούνται ήδη από τα πρώτα χρόνια της παιδικής ηλικίας, δίνει προτεραιότητα στην ανάπτυξη δράσεων που σχετίζονται με τα παιδιά και τους εφήβους ειδικότερα στο σχολικό περιβάλλον, το οποίο θεωρείται ο καταλληλότερος χώρος για τη διαμόρφωση ορθών διατροφικών επιλογών. Για αυτό το λόγο προχώρησε στην έκδοση της υπ'αρ. Υ1γ/Γ.Π.οικ.81025/27-8-2013 Υ.Α. (Φ.ΕΚ. 2135/ τ.Β/ 29-82013) όπως τροποποιήθηκε με την Υ1γ/Γ.Π.οικ..96605/17-10 -2013 Υ.Α. (Φ.ΕΚ. 2800/τ.Β/4-11-2013) αναφορικά με τους κανόνες υγιεινής και με τον καθορισμό των επιτρεπομένων τροφίμων προς πώληση στα σχολικά κυλικεία της χώρας. Η επιλογή των εν λόγω προϊόντων έγινε σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με τις προδιαγραφές περιεκτικότητας σε

νάτριο, σάκχαρα και trans λιπαρά οξέα για συγκεκριμένα τρόφιμα και την απαγόρευση της διάθεσης τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα στα προαναφερόμενα συστατικά. Επιπλέον στον κατάλογο αυτό περιλαμβάνονται και ελληνικά παραδοσιακά τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά με στόχο τη προώθηση της κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων από το μαθητικό πληθυσμό καθώς και η αύξηση της πρόσβασης των παιδιών και των εφήβων σε προϊόντα με ιδιαίτερη διατροφική αξία που να παρέχουν τα θρεπτικά στοιχεία απαραίτητα για την ορθή ανάπτυξη τους καθώς και για τη βέλτιστη σχολική απόδοση.

β. Στην ίδια κατεύθυνση, από το 2012 υλοποιείται το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα διανομής φρούτων στα σχολεία σε συνεργασία με το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και το Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, σύμφωνα με τον Κανονισμό 288/2009 της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το εν λόγω πρόγραμμα έχει σαν κύριο στόχο τη σταθερή αύξηση του μεριδίου των οπωροκηπευτικών στο διαιτολόγιο των παιδιών ώστε να βελτιωθούν οι διατροφικές τους συνήθειες στο στάδιο που αυτές διαμορφώνονται και κατά συνέπεια να μειωθούν τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας.

Τέλος, αναφέρεται ότι μια από τις κυριότερες αιτίες των χρόνιων νοσημάτων που συνδέονται με τη διατροφή είναι η απομάκρυνση από την ελληνική παραδοσιακή διατροφή και η κατανάλωση έτοιμου φαγητού. Στόχος του Υπουργείου Υγείας είναι η ευαισθητοποίηση του παιδικού και του ενήλικου πληθυσμού αναφορικά με τη διατροφική αξία και τη θετική επίδραση των ελληνικών παραδοσιακών τροφίμων για τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας. Η εν λόγω ενημέρωση πρέπει να τονίζει την προώθηση της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, όχι μόνο σαν αγαθό υγείας αλλά και έως ένα αγαθό πολιτισμού. Η ενημέρωση των παιδιών και των εφήβων, για το εν λόγω θέμα, απαιτεί εφαρμογή προγραμμάτων επιμόρφωσης από σχολικούς συμβούλους και ειδικούς επιστήμονες σε δάσκαλους και καθηγητές όλων των βαθμίδων στη μεθοδολογία διδασκαλίας θεμάτων διατροφής καθώς και προγραμμάτων αγωγής και προαγωγής της υγείας για τους γονείς.

γ. Στη χώρα μας βρίσκονται σε ισχύ οι Διατροφικές Οδηγίες για Ενήλικες στην Ελλάδα, που έχουν εκδοθεί το 1999 από το Ανώτατο Επιστημονικό Συμβούλιο του Υπ. Υγείας και Πρόνοιας (περισσότερες πληροφορίες στο Παράρτημα).

δ. Με την αριθμ. ΔΥ1δ/Γ.Π.οικ.4073/16 / 1 / 2014 απόφαση του Γενικού Γραμματέα Υγείας, ανασυγκροτήθηκε η Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής το έργο της οποίας εντάσσεται στο πλαίσιο των θεμάτων διατροφής (συμπεριλαμβανομένης της ελληνικής συμμετοχής στη διαμόρφωση των κειμένων δράσης για τη διατροφή και τη

φυσική δραστηριότητα από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας) και στη διαμόρφωση διατροφικών οδηγιών για επιμέρους ομάδες του πληθυσμού, επιπλέον των ήδη συντεταγμένων και εγκεκριμένων από το Υπουργείο Υγείας -και πάντα επίκαιρων- Διατροφικών Οδηγιών για Ενήλικες στην Ελλάδα.

Δ. Σε συνέχεια των ανωτέρω, προτείνεται ενδεικτικά, η ανάπτυξη, οργάνωση και υλοποίηση των ακόλουθων ενεργειών και δράσεων:

- Ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης μαθητών, πολιτών – καταναλωτών, εκπαιδευτικών, επαγγελματιών στη διάδοση και υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, με στόχο την προαγωγή της υγείας και ευρύτερα της δημόσιας υγείας.
- Επιμόρφωσης επαγγελματιών υγείας καθώς και άλλων στελεχών αρμόδιων υπηρεσιών στο δημόσιο και ιδιωτικό τομέα που απασχολούνται σε δομές και υπηρεσίες σχετικές με την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση σε θέματα ασφάλειας των τροφίμων, της υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών, της κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων κ.α. Επίσης, ανάλογες δράσεις επιμόρφωσης δύνανται να υλοποιηθούν σε φορείς, Μονάδες Υγείας και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και ιδιαίτερα στο πλαίσιο του ΠΕΔΥ, σε υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας της Τοπικής και Περιφερειακής Αυτοδιοίκησης, καθώς και στις υπηρεσίες και τις σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά και οι νέοι σε θέματα που σχετίζονται με την προαγωγή και ενίσχυση σωστών προτύπων διατροφής, βασισμένο στην ελληνική παράδοση και τη Μεσογειακή Δίαιτα, την ανάδειξη του ρόλου της ανάπτυξης μοντέλων και προγραμμάτων κοινωνικής προστασίας και αλληλεγγύης που συμβάλλουν στη μείωση της φτώχειας, της πείνας, του υποσιτισμού και της ακατάλληλης διατροφής και ιδιαίτερα σε περιόδους οικονομικής κρίσης, καθώς και στην ενίσχυση των περιβαλλοντικών, παραγωγικών, κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων που επιδρούν στη διάσπαση του κύκλου της φτώχειας στον αγροτικό πληθυσμό.

Ιδιαίτερη σημασία είναι απαραίτητο να δίδεται στην ανάδειξη προγραμμάτων, παρεμβάσεων και πρωτοβουλιών που συνδέονται με την εξοικονόμηση των διατροφικών πόρων (πρώτων υλών και φαγητού), στην καταλληλότερη αναδιανομή και αξιοποίηση αυτών σε διάφορες κατηγορίες πληθυσμού με χαμηλότερο εισόδημα αλλά και μεταξύ διαφορετικών περιοχών ανάλογα με την ανάπτυξή τους (αγροτικές, αστικές)

- Ανάπτυξης πρωτοβουλιών για διαμόρφωση καλών πρακτικών και δημοσιοποίηση αυτών, σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων και της διατροφής

Ειδικότερα, ενδεικτικά προτείνεται:

- Ανάρτηση αφισών και διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με παροτρύνσεις και συμβουλές προς τους καταναλωτές αλλά και προς ειδικότερες ομάδες πληθυσμού, όπως τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς ή τους επαγγελματίες στο χώρο επεξεργασίας και προσφοράς τροφίμων και ποτών.
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες Φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με την υγιεινή των τροφίμων, το κατάλληλο μαγείρεμα, τη σωστή διατήρηση και αποθήκευση αυτών και την επιλογή ασφαλών πρώτων υλών καθώς και υγιεινού και ασφαλούς νερού.
- Προβολή των μηνυμάτων και των στόχων της εκστρατείας για την Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού - Διατροφής και ιδιαίτερα του μηνύματος **«Κοινωνική Προστασία και Γεωργία : Διασπώντας τον κύκλο της φτώχειας στις αγροτικές περιοχές» (Social Protection and agriculture: breaking the cycle of rural poverty)**, με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του πληθυσμού, μέσω των δελτίων ειδήσεων και της διοργάνωσης ειδικών εκπομπών.
- Ανάπτυξη συνεργασίας με μέσα μαζικής ενημέρωσης (τηλεοπτικά, ραδιοφωνικά και διαδικτυακά), για την αξιοποίηση διάσημων σεφ ή παρουσιαστών εκπομπών μαγειρικής, προς την κατεύθυνση της εξοικείωσης του τηλεοπτικού κοινού αφενός με τις πρακτικές διασφάλισης της υγιεινής των τροφίμων, διατήρησης της θρεπτικής τους αξίας, ασφαλούς και κατόπιν ενημέρωσης επιλογής των φαγητών και ποτών προς κατανάλωση και αφετέρου με τροφές που αποδεδειγμένα προάγουν την υγεία και την ευεξία (π.χ. μεσογειακή διατροφή).
- Αξιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπου τα συμμετέχοντα μέλη μπορούν να συζητούν, να μοιράζονται εμπειρίες και φωτογραφίες/video, με στόχο τη διάχυση πληροφορίας σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων και της διατροφής.

Ε. Προκειμένου να οργανωθούν και να υλοποιηθούν οι εν λόγω δράσεις και ενέργειες, προτείνεται, αρμόδιοι επαγγελματίες, όπως ιατροί δημόσιας υγείας, Χημικοί και Τεχνολόγοι Τροφίμων, Διαιτολόγοι, Διατροφολόγοι, Επόπτες Δημόσιας Υγείας, Επισκέπτες-τριες Υγείας κ.α., να συνεργαστούν σε κάθε επίπεδο με φορείς, υπηρεσίες, Νοσοκομεία, Μονάδες Υγείας του ΠΕΔΥ, Φορείς Κοινωνικής Φροντίδας,

ΟΤΑ, Μ.Κ.Ο. προσανατολισμένων στη διατροφή και στην ανθρωπιστική βοήθεια, επαγγελματικές οργανώσεις, κ.λ.π.

Ειδικότερα, όσον αφορά στην ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του μαθητικού πληθυσμού στις Σχολικές Μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, οι αρμόδιοι επαγγελματίες Υγείας σε συνεργασία με τους υπεύθυνους Αγωγής Υγείας των οικείων Δ/νσεων Π.Ε και Δ.Ε, καλούνται να οργανώσουν δράσεις πρακτικής εφαρμογής, που συνάδουν με τους στόχους της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής ως ακολούθως:

- Ενίσχυση της συμμετοχής ομάδων μαθητών σχολείων σε εκδηλώσεις προώθησης ελληνικών προϊόντων ανά περιοχή της χώρας (π.χ. γιορτές για ελιά, σταφύλια, τυριά και άλλα παραδοσιακά προϊόντα)
- Επαναπροσδιορισμός του στόχου των σχολικών εκδρομών και εκπαιδευτικών επισκέψεων και συνδυασμός τους με δράσεις, οι οποίες προάγουν την ελληνική διατροφή και την κατανάλωση τοπικών προϊόντων
- Αξιοποίηση των προαύλιων χώρων στα σχολεία, όπου αυτοί υπάρχουν, με μαθήματα πρακτικής γεωπονίας (καλλιέργεια σπάνιων σπόρων, βοτάνων, λαχανικών, οσπρίων και φρούτων) και σύνδεση της δραστηριότητας αυτής με τη βιοποικιλότητα
- Εισαγωγή μαθημάτων παραδοσιακής μαγειρικής στην ευέλικτη ζώνη με τη συμμετοχή ειδικών σε θέματα διατροφής, ελλήνων μαγείρων, και την εθελοντική συμμετοχή των γονέων.

Παράλληλα, ανάλογες δράσεις προτείνονται σε επίπεδο εκπαιδευτικών και γονέων.

ΣΤ. Οι ενδιαφερόμενοι φορείς και επαγγελματίες δύνανται να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες, για τα θέματα κοινωνικής προστασίας, υγιεινής διατροφής και ασφάλειας των τροφίμων στους ακόλουθους ιστότοπους:

Διεθνής ιστότοποι :

- <http://www.who.int/nutrition/en/>
- <http://www.fao.org/social-protection/en/>
- <http://www.fao.org/world-food-day/resources/en/>
- <http://www.fao.org/3/a-i4882e.pdf>
- <http://www.eufic.org/>
- <http://www.un-expo.org/en/un-days/world-food-day>
- http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/platform/index_en.htm

Ελληνικοί ιστότοποι :

- www.moh.gov.gr/
- http://www.nut.uoa.gr/hector/PublicDocs/CALENDAR_HECTOR_2010_Greek_low.pdf
- <http://www.hhf-greece.gr/hector.html>
- www.nut.uoa.gr/OldWebsite/Downloads/Epic_Elderly/Leaflet/EpicElderly_Leaflet_GR.zip
- www.proleptis.gr
- www.e-bug.eu

Οι αποδέκτες της παρούσας εγκυκλίου, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους Φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο Φορέα.

Επίσης, το Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου Υγείας, παρακαλείται όπως ενημερώσει σχετικά όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης.

Η Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης, παρακαλείται να αναρτήσει στην ιστοσελίδα του Υπουργείου (στην ενότητα για τον Πολίτη και στην ενότητα Υγεία /Δ/ση ΠΦΥ & Πρόληψης/Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης/ενότητα «Παγκόσμιες Ημέρες»), την παρούσα εγκύκλιο.

Οι Φορείς που θα οργανώσουν εκδηλώσεις παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις αρμόδιες Δ/σεις του Υπουργείου Υγείας (Δ/ση Δημόσιας Υγείας, ddy@moh.gov.gr, Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης pfy@moh.gov.gr).

**Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΠΑΣΚΟΖΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

1. Προεδρία της Δημοκρατίας, Βασ. Γεωργίου Β'2, 10028 Αθήνα
2. Βουλή των Ελλήνων, Βασ. Σοφίας 2-6, 10021 Αθήνα
3. Ακαδημία Αθηνών, Ελ. Βενιζέλου 28, 10679 Αθήνα

4. Υπουργεία, Δ/νσεις Διοικητικού, (για ενημέρωση υπηρεσιών και εποπτευόμενων φορέων)
5. Υπουργείο Υγείας
 - α) Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες, Γραφ. κ.κ. Διοικητών (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι εποπτευόμενους φορείς τους).
 - β) Όλους τους εποπτευόμενους Φορείς, ΝΠΙΔ & ΝΠΔΔ
 - γ) Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας, Γραφ. κ. Διοικητή
 - δ) Ε.Ο.Π.Υ.Υ., Αποστόλου 12, Γραφ. κ. Προέδρου, 15123 Μαρούσι Αττικής
 - ε) ΕΣΔΥ Γραφ. κ. Κοσμήτορος, Λ. Αλεξάνδρας 196, τ.κ. 11521, Αθήνα
 - στ) ΣΕΥΥΠ Γραφ. κ. Γεν. Επιθεωρητή
 - ζ) Ο.Κ.Α.Ν.Α. Γραφ. κ. Προέδρου, Αβέρωφ 21, 10433 Αθήνα
 - η) ΚΕΕΛΠΝΟ, Γραφ. κ. Προέδρου, Αγράφων 3-5, 15123 Μαρούσι Αττικής (για ενημέρωση υπηρεσιών και των ΚΕΔΥ)
6. Όλα τα ΑΕΙ και ΤΕΙ της Χώρας (για ενημέρωση Σχολών και Τμημάτων)
7. Γ.Ε.Σ. Δ/ση Υγειονομικού Λ. Κανελλοπούλου Π.1 & Κατεχάκη, τ.κ. 11525, Αθήνα.
8. Γ.Ε.Α. Δ/ση Υγειονομικού Π. Κανελλοπούλου 3, τ.κ. 11525, Αθήνα
9. Γ.Ε.Ν. Δ/ση Υγειονομικού, Δεινοκράτους 70, τ.κ. 11521, Αθήνα
10. ΕΦΕΤ, Κηφισίας 124 και Ιατρίδου 2 Αμπελόκηποι.
11. Περιφέρειες της Χώρας, Γραφ. κ.κ. Περιφερειάρχων (για ενημέρωση των Π.Ε.)
12. Αποκεντρωμένες Διοικήσεις, Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (για ενημέρωση ΟΤΑ)
13. Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (Κ.Ε.Δ.Ε.), Γ. Γενναδίου 8., 10678 Αθήνα
14. Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας, Παλαιολόγου 9, 15124 Μαρούσι Αττικής
15. Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος, Πειραιώς 134, 11854 Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
16. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος Πλουτάρχου 3 και Υψηλάντους, 19675, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
17. Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, Τσόχα 18 -20, 11521 Αθήνα
18. Ιατρική Εταιρεία Αθηνών, Μαιάνδρου 23 τ.κ.11525 Αθήνα (Ενημέρωση Επιστημονικών Εταιρειών)
19. Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας (ΠΕΔΥ) ΕΣΥ
Λ. Αλεξάνδρας 215, 115 23 Αθήνα
20. Διαρκής Ιερά Σύνοδος Εκκλησία της Ελλάδος ,Ι. Γενναδίου 14,11521 Αθήνα (για ενημέρωση Ι.Μ.)

21. Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων, Πανόρμου 23, τ.κ. 11522 Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
22. Ένωση Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος, Μαυροκορδάτου 11, Αθήνα, ΤΚ 10678
23. Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδας, Βασ. Σοφίας 47, τ.κ. 10676, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
24. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών –των, Αρ. Παππά 2, τ.κ. 11521, Αθήνα,(ενημέρωση Μελών)
25. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών –τριών, Παπαρηγοπούλου 15, τ.κ. 10561, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
26. Πανελλήνια Ένωση Τεχνολόγων Τροφίμων, Βερανζέρου 15 και Πατησίων, 10677 Αττική (ενημέρωση Μελών)
27. Σύλλογος Εποπτών Δημόσιας Υγείας, Γλάδστωνος 10, τ.κ.10667, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
28. Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία, Ελ. Βενιζέλου 236, 16341, Ηλιούπολη
29. Συνήγορος του Πολίτη, Χατζηγιάννη Μέξη 5 , 11521 Αθήνα
30. Γενικό Χημείο του Κράτους , Α. Τσόχα 16, 11521 Αθήνα
31. UNICEF Ξενίας 1, 11527 Αθήνα
32. Ε.Ε.Σ. Λυκαβηττού 1, 10672 Αθήνα
33. Ι.Κ.Α. Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής, Αγίου Κωνσταντίνου 8, 10241 Αθήνα
34. Γενική Γραμματεία Μέσων Ενημέρωσης – Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας :
 - α) Για λογαριασμό Δημόσιας Τηλεόρασης β) Για λογαριασμό Δημόσιας Ραδιοφωνίας Αλεξάνδρου Πάντου και Φραγκούδη 11, 10163 Αθήνα (δύο (2) αντίγραφα του εγγράφου).
34. MEGA CHANNEL, Λεωφ. Μεσογείων 117 και Ρούσου 4 ,11525 Αθήνα
35. ANTENNA, Κηφισίας 10-12, 15125 Μαρούσι Αττικής
36. ALPHA TV, 40^ο χλμ Αττικής Οδού (Σ.Ε.Α. Μεσογείων , Κτίριο 6) Κάντζα Αττικής
37. STAR CHANNEL,Βιλτανιώτη 36, 14564 Κάτω Κηφισιά Αττικής
38. ΑΘΗΝΑ 9,83 FM, Πειραιώς 100, 11854 Αθήνα
39. ANTENNA 97,2 FM, Κηφισίας 10-123 15125 Μαρούσι Αττικής
40. SKAI 100,3 FM, Φαληρέως 2 και Εθνάρχου Μακαρίου, 18547 Ν. Φάληρο Αττικής.
41. ΕΣΗΕΑ Ακαδημίας 20, 10671, Αθήνα

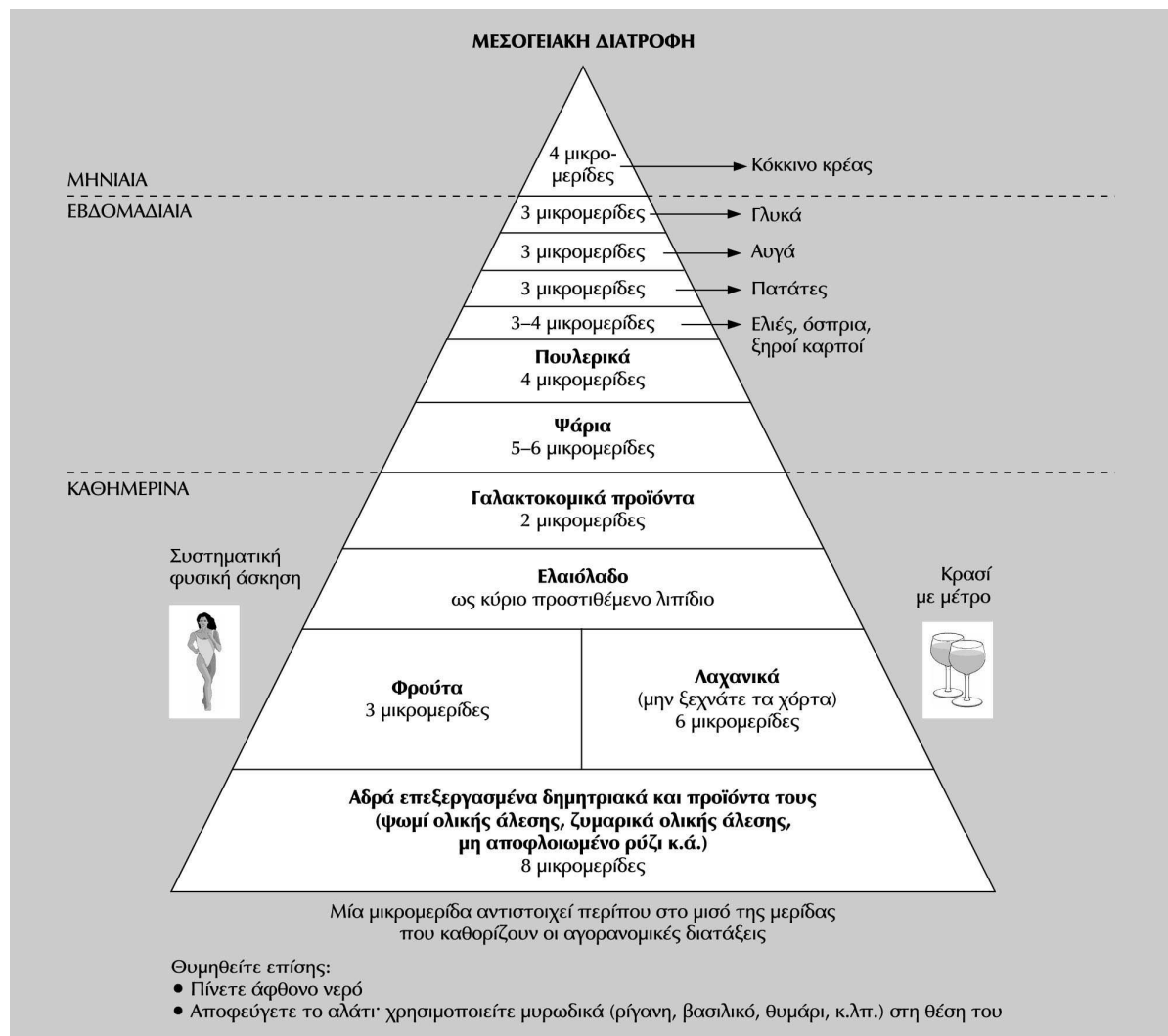
ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφ. κ. Υπουργού
2. Γραφ. κ. Αν. Υπουργού Υγείας
3. Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων
5. Γραφ. κ.κ. Προϊσταμένων Γεν. Δ/σεων
6. Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα του Υπουργείου
7. Γραφ. Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων
8. Δ/ση Δημόσιας Υγείας/Τμήμα
9. Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης
10. Δ/ση Π.Φ.Υ & Πρόληψης, Τμήμα Δ'(5)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής αποτελεί τη διαγραμματική απεικόνιση του συνόλου των Οδηγιών:



Επιπλέον, οι Οδηγίες επισημαίνουν τα κάτωθι:

- Μην ξεπερνάτε το επιθυμητό βάρος για το ύψος σας
- Τρώτε αργά, κατά προτίμηση σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, χωρίς άγχος και με τη συντροφιά προσφιλών προσώπων
- Προτιμάτε φρούτα ή ξηρούς καρπούς και όχι γλυκίσματα στα ενδιάμεσα μικρογεύματα
- Προτιμάτε ψωμί ή ζυμαρικά ολικής άλεσης
- Προτιμάτε το νερό και όχι τα αναψυκτικά

- Οι υγιείς ενήλικες (πλην των εγκύων) δεν χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κλπ) όταν ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή
- Τα υποθερμιδικά (light) τρόφιμα δεν αποτελούν υποκατάστατο ης φυσικής άσκησης για τον έλεγχο της παχυσαρκίας. Επιπλέον, η κατανάλωση τους σε μεγάλες ποσότητες έχει αποδειχθεί ότι οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους
- Η υποδειγματική διατροφή αποτελεί τον τελικό στόχο, αλλά η υιοθέτηση της σε καθημερινή βάση μπορεί να γίνει προοδευτικά.

Συμπεράσματα του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου για τη Διατροφή και τη Σωματική Δραστηριότητα

Κατά τη διάρκεια της Ελληνικής Προεδρίας της ΕΕ διαμορφώθηκαν τα **Συμπεράσματα του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου για τη Διατροφή και τη Σωματική Δραστηριότητα** που έχουν υιοθετηθεί από το Συμβούλιο των Υπουργών Υγείας και έχουν δημοσιευτεί στην Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύμφωνα με τα Συμπεράσματα, τα Κράτη Μέλη καλούνται:

- Να διατηρήσουν την υγιεινή διατροφή και την τακτική σωματική δραστηριότητα ως κορυφαία προτεραιότητα στο μέλλον, προκειμένου να περιοριστεί ο αντίκτυπος των χρόνιων ασθενειών και παθήσεων
- Να δώσουν την ευκαιρία στους πολίτες και τις οικογένειες να προβαίνουν σε συνειδητές επιλογές όσον αφορά τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, παρέχοντας πληροφορίες για όλες τις ηλικίες και τις κοινωνικοοικονομικές ομάδες, ιδιαίτερα τις πλέον ευάλωτες ομάδες
- Να προωθήσουν υγιεινές διατροφικές επιλογές και να συνεργαστούν με τους ενδιαφερόμενους φορείς προκειμένου οι εν λόγω επιλογές να καταστούν διαθέσιμες, εύκολα προσβάσιμες, εύκολα επιλέξιμες και οικονομικά προσιτές για όλους τους πολίτες
- Να προωθήσουν υγιή περιβάλλοντα, ιδιαίτερα στα σχολεία, τα προσχολικά ιδρύματα και τις αθλητικές εγκαταστάσεις, ευνοώντας την παροχή υγιεινών διατροφικών επιλογών βάσει διατροφικών προτύπων, αντιμετωπίζοντας την υπέρμετρη πρόσβαση και πρόσληψη άλατος, κορεσμένων λιπαρών, trans λιπαρών οξέων και ζάχαρης, καθώς και τη συχνή ή την υπέρμετρη κατανάλωση αναψυκτικών που περιέχουν ζάχαρη ως γλυκαντική ουσία ή/και καφεϊνούχων αναψυκτικών
- Να προωθήσουν δράσεις για τον περιορισμό της έκθεσης των παιδιών στη διαφήμιση, την εμπορία και την προώθηση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, trans λιπαρά οξέα, ζάχαρη ή αλάτι.
- Να προάγουν την υγιεινή διατροφή, δίνοντας έμφαση σε διατροφές που ωφελούν την υγεία, όπως η μεσογειακή διατροφή ή κάθε άλλη διατροφή που ακολουθεί συναφείς εθνικές διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές / διατροφικές συστάσεις.

Μπορείτε να διαβάσετε το πλήρες κείμενο των Συμπερασμάτων στον ακόλουθο σύνδεσμο:

[http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52014XG0708\(01\)&from=EL](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52014XG0708(01)&from=EL)

Επιπλέον, τα Συμπεράσματα καλούν τα Κράτη Μέλη να χρησιμοποιήσουν το **Σχέδιο Δράσης της ΕΕ για την Παιδική Παχυσαρκία για την περίοδο 2014-2020** (http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf) , ως οδηγό για την αποτελεσματική ανάληψη δράσης για τον περιορισμό της παιδικής παχυσαρκίας και την προώθηση ορθών πρακτικών. Βάση του εν λόγω Σχεδίου δημιουργήθηκε η **Κοινή Δράση για τη Διατροφή και τη Φυσική Δραστηριότητα** (http://ec.europa.eu/health/social_determinants/docs/ev_20141022_co06_en.pdf) , με συμμετοχή φορέων από όλα τα Κράτη Μέλη, όπου η χώρα μας συμμετέχει ενεργά έχοντας ρόλο συντονιστή σε ένα από τα υπο-έργα.