



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/νση: Αριστοτέλους 19
Ταχ. Κώδικας: 104 33
Πληροφορίες: Π.Βλάχος – Ι.Κοντελέ
Τηλέφωνο: 2132161313 - 1514
Email: ddy_b@moh.gov.gr

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αθήνα, 27 / 9 / 2021
Αρ. Πρωτ. Δ1β/ ΓΠ οικ. 59015

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. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Δ1β/Γποικ 68210/11-9-2018 (ΑΔΑ: 6ΡΔΛ465ΦΥΟ-1ΤΤ) εγκύκλιος μας
5. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Δ1β/Γποικ 52849/27-8-2020 (ΑΔΑ: 9ΒΔ6465ΦΥΟ-ΜΟ1) εγκύκλιος μας

Ενόψει της έναρξης της φετινής σχολικής χρονιάς και σε συνέχεια των σχετικών (1) και (2) Αποφάσεων Υπουργού Υγείας, σας υπενθυμίζουμε τις συστάσεις για την σύνταξη του διαιτολογίου που προσφέρεται 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 των παιδιών καταρτίζεται από τον/την Παιδίατρο του Σταθμού σε συνεργασία με τον/τη Διαιτολόγο-Διατροφολόγο του Σταθμού, εφόσον υπηρετεί, και φέρει υποχρεωτικά τις υπογραφές τους, ενώ αναρτάται σε εμφανές σημείο του Σταθμού ώστε να ενημερώνονται σχετικά οι γονείς.

Το διαιτολόγιο των παιδιών καθορίστηκε σύμφωνα με τις σύγχρονες επιστημονικές παιδιατρικές και διατροφικές απόψεις για την υγιεινή διατροφή των παιδιών^{1 2 3} καθώς και τις εθνικές διατροφικές συστάσεις⁴, έπειτα από γνωμοδότηση της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής. Ως βάση για το διαιτολόγιο λαμβάνεται το προτεινόμενο στο Παράρτημα Ι, που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της σχετικής (1) Απόφασης. Ιδιαίτερη μέριμνα λαμβάνεται για την χορήγηση στα παιδιά νωπών φρούτων και λαχανικών, κρέατος, ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων σε επαρκείς για τις ανάγκες τους ποσότητες όπως επίσης και η μη χορήγηση ειδών διατροφής που περιέχουν συντηρητικές χρωστικές, τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, αυξημένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή σε αλάτι. Συστήνεται να αποφεύγονται πλήρως τα τρόφιμα που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη όπως σακχαρούχο/σοκολατούχο γάλα, επιδόρπια γιαουρτιού, ρυζόγαλο, κρέμα καραμελέ, κρέμα σοκολάτας, μπισκότα, γλυκίσματα, κομπόστες, 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.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ

Την προηγούμενη χρονιά, η υπηρεσία μας με τη σχετική (5) 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 49 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας μας, με σύνολο 28.538 παιδιά (78,6 % Δημόσιοι και 21,4% Ιδιωτικοί σταθμοί), ενώ για πρώτη φορά συμπεριλήφθηκαν στο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο αναλυτικά είδη τροφίμων που πιθανόν να προσφέρονται. Η υπηρεσία μας προέβη σε στατιστική επεξεργασία των στοιχείων που απέστειλαν ηλεκτρονικά οι σταθμοί, αξιολόγησε την σύσταση των προγραμμάτων διατροφής με βάση τις συστάσεις των υπουργικών αποφάσεων και των εθνικών διατροφικών οδηγιών και συνέκρινε τα δεδομένα με τα αντίστοιχα περσινά. Τα σημαντικότερα ευρήματα της στατιστικής επεξεργασίας μας παρουσιάζονται παρακάτω:

Βρέφη και Νήπια > 18 μηνών

- Το σύνολο σχεδόν των σταθμών που απάντησαν τηρούν τις σχετικές συστάσεις αναφορικά με το πρότυπο εβδομαδιαίας κατανομής των γευμάτων. Συγκεκριμένα, το 97,3% (έναντι 90,1% το 2019) παρέχει προσφέρει **λαδερά λαχανικά** 1 φορά την εβδομάδα, το 99,1% (έναντι 92,2% το 2019) προσφέρει **όσπρια** 1 φορά την εβδομάδα, το 98,2% (έναντι 84,4% το 2019) προσφέρει

¹ Commission on Ending Childhood Obesity. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization, 2016.

² Regional Office for Europe of the World Health Organization. European food and nutrition action plan 2015–2020. Copenhagen: Regional Office for Europe of the World Health Organization, 2015

³ World Health Organization. Comprehensive Implementation Plan on Maternal, Infant and Young Child Nutrition, 2014

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

κόκκινο κρέας έως 1 φορά την εβδομάδα, το 100% (έναντι 90,8% το 2019) προσφέρει **κοτόπουλο** 1 φορά την εβδομάδα και το 86,7% (έναντι 75,2% το 2019) προσφέρει **ψάρια ή θαλασσινά** 1 φορά την εβδομάδα.

- Στην ομάδα των **φρούτων**, το ποσοστό των σταθμών που, τηρώντας τις σχετικές συστάσεις, προσέφερε καθημερινά τουλάχιστον 1 μερίδα φρούτων διατηρήθηκε σε πολύ υψηλά επίπεδα ενώ παρατηρήθηκε και μια ελαφρά αύξηση (93,8% έναντι 91,2% το 2019).
- Αναφορικά με την κατανάλωση **δημητριακών**, υπάρχει μεγάλη αύξηση στο ποσοστό των σταθμών που προσφέρουν σχεδόν καθημερινά (>3-4 φορές/εβδομάδα) μη επεξεργασμένα δημητριακά (67,3 % έναντι 14%), με ταυτόχρονη υποχώρηση του αντίστοιχου ποσοστού για τα επεξεργασμένα/λευκά δημητριακά (λευκό ψωμί, λευκά ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού)
- Στην ομάδα των **λαχανικών** παρατηρείται αύξηση (89,4 έναντι 60%) στους σταθμούς που παρέχουν καθημερινά τουλάχιστον μια μερίδα (με εξαίρεση τη μέρα που ως κυρίως γεύμα είναι τα όσπρια), ενώ το 10,6 % παρέχει λαχανικά μόνο 1-2 φορές την εβδομάδα (έναντι 28% το 2019)
- Αν και οι υγειονομικές διατάξεις συστήνουν την αποφυγή των τροφίμων που περιέχουν **πρόσθετη ζάχαρη** (άλειμμα σοκολάτας, μπισκότα, τσουρέκι, σοκολάτα, κρέμες, ρυζόγαλο, κομπόστα, σοκολατούχο γάλα, επιδόρπιο γιαουρτιού) φάνηκε ότι το 25,7% των σταθμών προσφέρει κάποιο γλύκισμα τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, με περισσότερο συχνά τρόφιμα τα μπισκότα και τις κρέμες.
- Αναφορικά με τα «επιβλαβή» **λιπαρά (κορεσμένα και υδρογονωμένα)**, ένα υψηλό ποσοστό των σταθμών (61,1%) περιλαμβάνει στο μενού του τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αυτά όπως αλλαντικά, βούτυρο, μαργαρίνη, αρτοσκευάσματα και πατάτες τηγανητές, ενώ το 14,2 % τα προσφέρει 3 ή περισσότερες φορές/εβδομάδα.

Βρέφη < 18 μηνών

- Όσον αφορά το πρότυπο εβδομαδιαίας κατανομής γευμάτων, παρατηρήθηκε μια σημαντικά αυξημένη 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). Συγκεκριμένα, το ποσοστό για τα ψάρια ανήλθε στο 83,3 % (έναντι 68,6%), για τα όσπρια στο 94,4% (έναντι 68,6%) και για το κόκκινο κρέας στο 100% (έναντι 71,4%). Αύξηση παρατηρήθηκε και στις συστάσεις για το **κοτόπουλο** (1-2 φορές/εβδομάδα) καθώς αυτό ανήλθε στο 100% έναντι 97,1% του 2019.
- Στην ομάδα των **φρούτων**, οι σταθμοί που προσέφεραν καθημερινά τουλάχιστον 1 μερίδα έφτασαν το ποσοστό του 92,6% (έναντι 91,4% το 2019).
- Αναφορικά με τα **πρόσθετα σάκχαρα**, ένα υψηλό ποσοστό (72,2%) προσφέρει κάποιο **γλύκισμα** τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα, ενώ παραπάνω από τους μισούς σταθμούς (57,4%) προσφέρουν σχεδόν σε καθημερινή βάση (3 φορές/εβδομάδα). Τα γλυκίσματα που

προσφέρονται με τη μεγαλύτερη συχνότητα είναι το κέικ, οι κρέμες και τα μπισκότα. Το 50% των σταθμών προσφέρει κρέμες 1-2 φορές/εβδ και το 15,4% τουλάχιστον 3φ/εβδ.

- Τέλος, σημαντικό είναι και το ποσοστό των σταθμών (40,2%) που περιλαμβάνει στο μενού του τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα, υψηλά σε **κορεσμένα και υδρογονωμένα λίπη τρόφιμα** (αλλαντικά, βούτυρο, μαργαρίνη, αρτοσκευάσματα και πατάτες τηγανητές).

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΒΕΛΤΙΩΣΗ

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 ειδικά για συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων. Γι' αυτό ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στα κάτωθι:

- Από την κατηγορία των δημητριακών και ψωμιού **να προτιμώνται προϊόντα ολικής άλεσης**, ώστε να εξασφαλίζεται η επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών από τα παιδιά.
- 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 γεύσεις⁵. 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 της⁶.
- **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 βάρος⁷.
- Δεν επιτρέπεται η χορήγηση αναψυκτικών, συσκευασμένων χυμών εμπορίου, αλλαντικών και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος.

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

⁵ Ventura, A. K., & Worobey, J. (2013). Early Influences on the Development of Food Preferences. *Current Biology*, 23(9), R401–R408. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.02.037>

⁶ Συστάσεις για την εισαγωγή στερεών τροφών στον 1ο χρόνο της ζωής, Υπουργείο Υγείας, 2018

⁷ World Health Organization. Guideline: sugars intake for adults and children, 2015.

συντάσσουν τα προγράμματα διατροφής θα πρέπει επιπλέον να μεριμνούν για τα κάτωθι καθ' όλη τη διάρκεια του έτους:

- 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^ο χρόνο της ζωής» (σχετική 4 εγκύκλιος) η πολτοποίηση των τροφών συνίσταται να έχει σταματήσει μέχρι τον 10^ο 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 φαγητό⁸.
- 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.
- Κατά τον 1^ο 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 φρούτα⁶.
- 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.
- Τέλος, με στόχο την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση της παιδικής παχυσαρκίας, οι Παιδίατροι των σταθμών που είναι υπεύθυνοι για την αξιολόγηση της σωματικής ανάπτυξης των βρεφών και νηπίων, θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα ενδεδειγμένα εργαλεία αξιολόγησης που συστήνονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα οποία 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.

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

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-egkyklio/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-aidikes-plhthysmiakes-omades>

⁸ World Health Organization. Infant and young child feeding, 2009.

2. **Συστάσεις για την εισαγωγή στερεών τροφών στον 1^ο χρόνο της ζωής** (σχετική 4 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>

Παράλληλα, συστήνεται 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 2 παρούσης) και ο «Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής» (Παράρτημα 3 παρούσης) καθώς και το πρόγραμμα διατροφής του σταθμού (όπως προβλέπεται από τη σχετική 1 Υπουργική Απόφαση).

Τέλος, 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/As1ZrQawMxkBgNMF6>.

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 ενέργειες τους και την περαιτέρω προώθηση της παρούσης στους σταθμούς εποπτείας τους.

Συνημμένα: 4 σελίδες

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Π.ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΣ

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. **Όλοι οι βρεφονηπιακοί, βρεφικοί και παιδικοί σταθμοί που έχουν αποστείλει στοιχεία στην υπηρεσία μας (μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)**
9. **Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες της χώρας**
- Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας
10. **Όλες τις Περιφερειακές Ενότητες 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**, Παπαρηγοπούλου 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 Γεν.Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
4. Γραφείο Τύπου
5. Γραφείο Προϊσταμένης Γεν.Δ/σης Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
6. Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος – Τμήμα Β΄

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 πλιγούρι 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 ○ Παστίσιο 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 (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 (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 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. ○ 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

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
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 κεσεδάκι 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:	Σύσταση: 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
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 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
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, 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
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 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
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 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.				
Νερό	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.diatrofikoiodigoi.gr					

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

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