



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

**ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

**Αθήνα, 7 / 9 / 2023**  
Αρ. Πρωτ. Δ1β/ ΓΠ οικ. 46606

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

**ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ**

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

**Σχετικά:**

1. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Υ1α/ΓΠοικ76785/12-10-2017 (ΦΕΚ 3758/τ.Β/25-10-17) Απόφαση Υπουργού Υγείας
2. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Δ1α/Γ.Π.οικ. 43289/5-6-2018 (ΦΕΚ 2179/τ.Β/12-6-18) Απόφαση Υπουργού Υγείας
3. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Δ1β/ΓΠ.οικ.51980/14-9-2022 (ΑΔΑ: ΨΛΩΜ465ΦΥΟ-ΛΤ7) εγκύκλιος μας

Στο πλαίσιο της ετήσιας ενημέρωσης που πραγματοποιεί η Υπηρεσία μας αναφορικά με την εφαρμογή των υγειονομικών διατάξεων (σχετικά 1-2) που αφορούν τη διατροφή των παιδιών στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς της χώρας, σας γνωρίζουμε τα κάτωθι:

Όπως είναι ευρέως αποδεκτό από την επιστημονική κοινότητα, η υγιεινή διατροφή κατά τα πρώτα χρόνια ζωής του ανθρώπου αποτελεί καθοριστικό παράγοντα που επηρεάζει την υγεία έως και την ενήλικη ζωή. Κατά την βρεφική και νηπιακή ηλικία ο ρυθμός σωματικής και νοητικής ανάπτυξης είναι ταχύτερος από οποιαδήποτε άλλη περίοδο, με αποτέλεσμα οι πιθανές διατροφικές ελλείψεις να επηρεάζουν ένα πλήθος λειτουργιών<sup>1,2</sup>. Η επιλογή των κατάλληλων τροφών από πλευράς ποσότητας και θρεπτικής αξίας το διάστημα αυτό έχει συσχετιστεί ισχυρά με μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία<sup>3</sup>, με τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης χρόνιων νοσημάτων σε όλο το φάσμα ζωής του ατόμου, αλλά και με τη μείωση της θνησιμότητας και θνητότητας<sup>2</sup>. Ειδικότερα για την σωστή ανάπτυξη της εγκεφαλικής λειτουργίας του παιδιού, θα πρέπει το διαιτολόγιο να περιλαμβάνει τρόφιμα που περιέχουν επαρκείς

<sup>1</sup> Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά & Εφήβους, Υπουργείο Υγείας, 2017

<sup>2</sup> Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ([https://www.who.int/health-topics/infant-nutrition#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/infant-nutrition#tab=tab_1) )

<sup>3</sup> EFSA, Scientific Opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union, 2013

ποσότητες πρωτεϊνών, πολυακόρεστων λιπαρών οξέων μακριάς αλύσου ( $\omega_3$ ,  $\omega_6$ ), βιταμινών Α, D, Β6, Β12, χολίνης και φυλλικού οξέος, αλλά και σιδήρου, ψευδαργύρου και ιωδίου<sup>4</sup>.

Λαμβάνοντας υπόψη την σημασία της διαμόρφωσης υγιεινών διατροφικών συνηθειών ήδη από την βρεφική και νηπιακή ηλικία, καθώς και το γεγονός ότι η πλειονότητα των παιδιών αυτής της ηλικίας καταναλώνει τουλάχιστον δύο γεύματα ημερησίως σε δομές προσχολικής φροντίδας, το Υπουργείο Υγείας προχώρησε στην έκδοση των σχετικών (1) και (2) Υπουργικών Αποφάσεων, με τις οποίες καθορίστηκαν τα τρόφιμα και οι μερίδες που παρέχονται για τη σίτιση βρεφών και νηπίων στους δημοτικούς και ιδιωτικούς παιδικούς, βρεφονηπιακούς και βρεφικούς σταθμούς. Οι επιλογές καθορίστηκαν με βάση τις σύγχρονες επιστημονικές παιδιατρικές και διατροφικές απόψεις για την υγιεινή διατροφή των παιδιών, τις εθνικές διατροφικές συστάσεις και το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής. Ο ρόλος των συγκεκριμένων δομών θεωρείται κομβικός στην προώθηση της ισορροπημένης διατροφής στα μικρά παιδιά και τις οικογένειές τους και για το λόγο αυτό, η συμμόρφωση στις σχετικές συστάσεις είναι μεγάλης σημασίας.

Υπενθυμίζεται ότι, το Παράρτημα 1 της παρούσας, που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της σχετικής (1) Υπουργικής Απόφασης, περιλαμβάνει ενδεικτικές επιλογές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαμόρφωση του διαιτολογίου των σταθμών, που καταρτίζεται από τον/την Παιδίατρο του Σταθμού και τον/τη Διαιτολόγο-Διατροφολόγο του Σταθμού. Ιδιαίτερη μέριμνα λαμβάνεται για την χορήγηση στα παιδιά νωπών φρούτων και λαχανικών, κρέατος, ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων σε επαρκείς για τις ανάγκες τους ποσότητες. Επισημαίνεται ότι συστήνεται ισχυρά, **η αποφυγή χορήγησης** τροφίμων που περιέχουν **συντηρητικές χρωστικές, τεχνητές γλυκαντικές ουσίες, αυξημένη περιεκτικότητα σε κορεσμένα και βιομηχανικώς παραγόμενα trans λιπαρά οξέα, ζάχαρη και αλάτι**. Για το λόγο αυτό **συστήνεται να αποφεύγονται πλήρως τα εξής τρόφιμα:**

- σακχαρούχο/σοκολατούχο γάλα, επιδόρπια γιαουρτιού, ρυζόγαλο
- κρέμες συσκευασμένες (φαρίν λακτέ, άνθος αραβοσίτου, σοκολάτας, καραμελέ), μπισκότα, τσουρέκι, γλυκίσματα, σοκολάτα, κομπόστες φρούτων)
- σύνθετα αρτοσκευάσματα (πίτσα, πεινιρλί, κρέπες, κρουασάν, κέικ, βουτήματα, τυρόπιτα, σπανακόπιτα, ζαμπονοτυρόπιτα, μυζηθρόπιτα, κρεατόπιτα)
- άλειμμα σοκολάτας και αλείμματα ξηρών καρπών (ταχίνι, φυστικοβούτυρο) με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα
- τηγανητά (πατάτες, κρέας, ψάρι, κροκέτες κα), μαργαρίνη και βούτυρο

Επιπλέον, συστήνεται στο μαγείρεμα να χρησιμοποιείται **αποκλειστικά ελαιόλαδο** ενώ υπενθυμίζεται ότι **δεν επιτρέπεται** η χορήγηση αναψυκτικών, συσκευασμένων χυμών εμπορίου, αλλαντικών και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος, και ότι **απαγορεύεται** να δοθεί μέλι σε παιδιά κάτω του 1 έτους, λόγω του κινδύνου αλλαντίασης.

<sup>4</sup> American Academy of Pediatrics, Advocacy for Improving Nutrition in the First 1000 Days to Support Childhood Development and Adult Health, 2018

Αναφορικά με τον **τρόπο σίτισης των βρεφών** (6-18 μηνών) και τη προσαρμογή τους στις διαφορετικές υφές τη τροφής, την **υγιεινή των γευμάτων**, τη **πρόληψη τροφιμογενών νοσημάτων και επιδημικών εξάρσεων αυτών**, και τέλος τη **κατανάλωση τροφίμων που προέρχονται από τους γονείς ή κηδεμόνες** των παιδιών, συστήνεται να ακολουθούνται όσα περιγράφονται για τα αντίστοιχα θέματα στη σχετική (3) εγκύκλιο της Υπηρεσίας μας, που παραμένει σε ισχύ.

### **ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ (ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023)**

Όπως κάθε 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 σε βρέφη και νήπια. Συλλέχτηκαν στοιχεία από βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς από 56 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας μας (79 % Δημόσιοι και 21% Ιδιωτικοί σταθμοί), που φιλοξενούν συνολικά 21.448 παιδιά, εκ των οποίων 14.884 νήπια και 6.564 βρέφη (6-18 μηνών). Η Υπηρεσία μας προέβη σε επεξεργασία των στοιχείων που συλλέχτηκαν, αξιολόγησε τη σύσταση των προγραμμάτων διατροφής με βάση τις συστάσεις των Υπουργικών Αποφάσεων και των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών και συνέκρινε τα δεδομένα με τα αντίστοιχα περσινά. Τα σημαντικότερα ευρήματα της αξιολόγησης παρουσιάζονται παρακάτω:

#### **Βρέφη και Νήπια > 18 μηνών**

- Υπήρξε σημαντική προσκόλληση στο πρότυπο εβδομαδιαίας κατανομής των γευμάτων. Το 94,9% των σταθμών που απάντησαν προσφέρει **λαδερά λαχανικά** 1 φορά την εβδομάδα και **όσπρια** 1 φορά την εβδομάδα, το 98% προσφέρει **κόκκινο κρέας** έως 1 φορά την εβδομάδα, το 95,9% προσφέρει **πουλερικά** 1 φορά την εβδομάδα και το 86,2% προσφέρει **ψάρια ή θαλασσινά** τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.
- Το μεγαλύτερο ποσοστό των σταθμών (89,4%) απάντησε ότι προσφέρει καθημερινά τουλάχιστον 1 μερίδα **φρέσκων φρούτων**. Σημαντική βελτίωση υπήρξε αναφορικά με τη προσφορά χυμών φρούτων, όπου παρατηρήθηκε μείωση σε σχέση με το προηγούμενο έτος από το 65,2% στο 35,7%.
- Αναφορικά με την κατανάλωση **δημητριακών και προϊόντων ολικής άλεσης**, παρατηρήθηκε μείωση στο ποσοστό των σταθμών που τα παρέχουν σε καθημερινή βάση, από το 64,7% το έτος 2021-2022 στο 47,2% το έτος 2022-2023. Ταυτόχρονα όμως, παρατηρήθηκε αύξηση (35,4% έναντι 19,5% το 2021-2022) του ποσοστού των σταθμών που δεν περιλαμβάνουν καθόλου στο διαιτολόγιό τους **επεξεργασμένα/λευκά δημητριακά** (λευκό ψωμί, λευκά ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού), ενώ περίπου οι μισοί σταθμοί (46,7%) προσφέρουν επεξεργασμένα/λευκά δημητριακά μόνο 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Στην ομάδα των **λαχανικών** υπήρξε μια υποχώρηση (από το 86,5% στο 82%) του ποσοστού των σταθμών που ακολουθούν τις συστάσεις παρέχοντας τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα μια

μερίδα, ενώ αρκετά υψηλό (17,5%) παραμένει το ποσοστό των σταθμών που δεν παρέχει λαχανικά με τη συχνότητα που συστήνεται (παρέχοντας έως 1-2 φορές την εβδομάδα).

- Μεγάλο ποσοστό των σταθμών που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο (40%) αναφέρουν ότι προσφέρουν τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα τρόφιμα όπως μπισκότα, τσουρέκι, συσκευασμένες κρέμες (φαρίν λακτέ, άνθος αραβοσίτου, σοκολάτας, καραμελέ), ρυζόγαλο, επιδόρπιο γιαουρτιού και κομπόστες φρούτων. Επισημαίνεται ότι τα εν λόγω τρόφιμα αποτελούν πηγή **πρόσθετων σακχάρων (δηλαδή σουκρόζης, φρουκτόζης, γλυκόζης, σιρόπι γλυκόζης/φρουκτόζης** που προστίθεται στα τρόφιμα). Οι σχετικές υγειονομικές διατάξεις συστήνουν την **αποφυγή** αυτών των τροφίμων, καθώς η υψηλή κατανάλωσή τους (ιδίως με τη μορφή σακχαρούχων ποτών-χυμών) έχει συνδεθεί με αυξημένη πρόσληψη σωματικού βάρους, αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης τερηδόνας αλλά και χρόνιων νοσημάτων (σακχαρώδους διαβήτη, καρδιαγγειακών νοσημάτων)<sup>5,6</sup>.
- Αναφορικά με τα τρόφιμα που περιέχουν **κορεσμένα και βιομηχανικώς παραγόμενα υδρογονωμένα λιπαρά** (τηγανητές πατάτες, σύνθετα αρτοσκευάσματα, αλλαντικά-προϊόντα κρέατος, μαργαρίνη-βούτυρο), ποσοστό 63,3 % των σταθμών απάντησε ότι προσφέρει τουλάχιστον 1 φορά /εβδομάδα τα αναφερόμενα, και κυρίως μαργαρίνη ή βούτυρο. Επίσης, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί και στα **μπισκότα**, τα οποία εκτός από πρόσθετα σάκχαρα συχνά περιέχουν και βιομηχανικώς παραγόμενα υδρογονωμένα λιπαρά, με το 19,1% των σταθμών να αναφέρουν ότι τα παρέχουν τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα.

### **Βρέφη < 18 μηνών**

- Όσον αφορά τις συστάσεις εβδομαδιαίας κατανομής μεσημεριανού γεύματος, παρατηρήθηκε υψηλή συμμόρφωση των σταθμών στην κατανάλωση **ψαριών-θαλασσινών** (1-2 φορές/εβδομάδα ή και περισσότερο) [84,1%], **οσπρίων** (1 φορά/εβδομάδα) [91,2%], **πουλερικών** (1-2 φορές την εβδομάδα) [93%] και **κόκκινου κρέατος (έως 1 φορά/εβδομάδα)** [97,3%].
- Το ποσοστό των σταθμών που προσέφεραν **φρούτα** καθημερινά κυμάνθηκε στα ίδια επίπεδα με τα αντίστοιχα περσινά (84,5%), ενώ αύξηση παρατηρήθηκε στη προσφορά φρέσκων χυμών φρούτων τουλάχιστον 1-2 φορές / εβδομάδα, από το 24,2 % το 2021, στο 32,4%. Υπενθυμίζεται ότι και στο ενδεικτικό διαιτολόγιο για τα βρέφη (<18 μηνών) προτείνονται ολόκληρα φρέσκα φρούτα εποχής και φρουτόκρεμα από αυτά, τα οποία θα πρέπει να προτιμώνται **έναντι των φρέσκων χυμών φρούτων**.
- Ικανοποιητικά ποσοστά παρατηρήθηκαν και στις υπόλοιπες προτεινόμενες επιλογές γευμάτων-σνακ, καθώς οι σταθμοί παρέιχαν τουλάχιστον 1-2 φορές / εβδομάδα **γιαούρτι** (87,6%), **φρέσκο πλήρες γάλα** (72,1%), **αυγό** (73,5%) και **μη επεξεργασμένα δημητριακά** (81%).

<sup>5</sup> EFSA, Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre, 2010

<sup>6</sup> WHO Guideline, Sugars intake for adults and children, 2015

- Αναφορικά με τα τρόφιμα που περιέχουν **πρόσθετα σάκχαρα** και για τα οποία συστήνεται πλήρης αποφυγή ειδικά στην εν λόγω ηλικιακή ομάδα, παρότι η προσκόλληση των σταθμών σε αυτή τη σύσταση έφτασε το 63,6%, εντούτοις υπάρχει ακόμα ένας σημαντικός αριθμός σταθμών που συνεχίζει να τα παρέχει τουλάχιστον 1-2 φορές / εβδομάδα. Επομένως, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην **αποφυγή συσκευασμένης κρέμας** (φαρίν λακτέ, άνθος αραβοσίτου, σοκολάτας, καραμελέ), **μπισκότων** και **ρυζόγαλου**, τα οποία και εμφανίστηκαν με μεγαλύτερη συχνότητα στα διαιτολόγια των σταθμών.
- Τέλος, για τα τρόφιμα που περιέχουν **κορεσμένα και βιομηχανικώς παραγόμενα υδρογονωμένα λιπαρά**, η προσκόλληση των σταθμών στις συστάσεις για πλήρη αποφυγή τους ήταν αρκετά υψηλή και έφτασε το 78,2%.

### **ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΒΕΛΤΙΩΣΗ**

Σε συνέχεια των ανωτέρω, η Υπηρεσία μας συστήνει τα ακόλουθα:

#### **A) 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>7</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 **το μέλι, η μαρμελάδα και το κέικ**, ενώ απαγορεύονται σε ηλικίες κάτω των 12 μηνών.
- 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.
- Δεδομένου ότι, πολλοί σταθμοί εξέφρασαν προβληματισμούς αναφορικά με τη **διατροφική διαχείριση παιδιών με τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες**, υπενθυμίζεται ότι σύμφωνα με τη σχετική (1) Απόφαση, **τα εν λόγω νοσήματα θα πρέπει να δηλώνονται από τους γονείς στον Σταθμό και να είναι ενήμεροι ο Παιδίατρος, ο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, καθώς και το προσωπικό του σταθμού, οι οποίοι οφείλουν να μεριμνήσουν ώστε το παιδί να ακολουθεί τροποποιημένο διαιτολόγιο στο οποίο δεν περιλαμβάνονται οι εν λόγω τροφές**.
- 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 παιδίατρος, διατροφολόγους και εξειδικευμένους επιστήμονες, τη διανομή ενημερωτικών φυλλαδίων και την ανάρτηση αφισών στους σταθμούς. Παράλληλα, συστήνεται η ενημέρωση των γονέων με αποστολή του υλικού μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Ενδεικτικά προτείνεται η χρήση του υλικού που περιλαμβάνεται στα παραρτήματα του παρόντος και βρίσκεται διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας (Ενότητα Υγεία → Δημόσια Υγεία → Μεταδοτικά και Μη Μεταδοτικά Νοσήματα → Έντυπο Ενημερωτικό Υλικό για τη Διατροφή).

<sup>7</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 να μεριμνήσουν για τη συμπλήρωση του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου το οποίο είναι διαθέσιμο στο link <https://forms.gle/EdJMN1RPtjCzQwkc7> και 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

**Η ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΕΙΡΗΝΗ ΑΓΑΠΗΔΑΚΗ**

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

1. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Αττικής**  
Κατεχάκη 56, ΤΚ 115 25, Αθήνα
2. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Θεσσαλίας – Στερεάς Ελλάδας**  
Σωκράτους 111 ΤΚ 41336, Λάρισα
3. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Ηπείρου – Δυτικής Μακεδονίας**  
Β. Ηπείρου 20 ΤΚ 45445, Ιωάννινα
4. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Πελοποννήσου – Δυτικής Ελλάδας – Ιονίου**  
Ν. Εθνική Οδός Πατρών – Αθηνών 158, ΤΚ 26442, Πάτρα
5. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Μακεδονίας – Θράκης**  
Καθ. Ρωσίδα 11, ΤΚ 54008, Θεσσαλονίκη
6. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Αιγαίου**  
Ακτή Μιαούλη 83 & Μπότσαρη 2-8, ΤΚ 18538 Πειραιάς
7. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Κρήτης**  
Πλ. Κουντουριώτη, ΤΚ 71202, Ηράκλειο
8. **Όλες τις Περιφέρειες της χώρας**  
- Γενικές Δ/σεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
9. **Όλες τις Περιφερειακές Ενότητες της χώρας**  
- Δ/σεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
10. **Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες της χώρας**  
-Δ/σεις Δημόσιας Υγείας
11. **Όλοι οι βρεφονηπιακοί, βρεφικοί και παιδικοί σταθμοί που έχουν αποστείλει στοιχεία στην υπηρεσία μας (μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)**

**ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (με την παράκληση να ενημερώσουν τα μέλη τους)**

1. **Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Ιδιωτικών Παιδικών Σταθμών**  
Πανεπιστημίου 4,, Αθήνα, ΤΚ 10679
2. **Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία**, Μπακοπούλου 15, ΤΚ 15451, Ν.Ψυχικό
3. **Ένωση Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων Αττικής**, Αλκμάνος 15, ΤΚ 11528, Αθήνα
4. **Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων**, Πανόρμου 23, ΤΚ 11522 Αθήνα
5. **Ένωση Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος**, Αριστοτέλους 14, Θεσσαλονίκη, ΤΚ 54623, Ελλάδα
6. **Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος**, Πλουτάρχου 3 και Υψηλάντους, ΤΚ 19675, Αθήνα
7. **Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας ΕΣΥ**, Λ.Αλεξάνδρας 215, ΤΚ 11523, Αθήνα
8. **Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών Υγείας**. Παπαρρηγοπούλου 15, ΤΚ 10561, Αθήνα
9. **Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων Προαγωγής Υγείας**, Πλατεία Εργατικών Κατοικιών, ΤΚ 15124, Μαρούσι



**ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ**

**1. Υπουργείο Εσωτερικών**

Δ/ση Οργάνωσης & Λειτουργίας Τοπικής Αυτοδιοίκησης  
Σταδίου 27, ΤΚ 10183, ΑΘΗΝΑ

**2. Υπουργείο 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'

**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><br>(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><br>(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 πλιγούρι 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>○ Παστίσιο 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><br>(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><br>(ενδεικτικές επιλογές)  | <p><b>Εάν το βρέφος δεν 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 έχει 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>Μεσημερία νό</b><br>(ενδεικτικές επιλογές)  | <p><b>ΨΑΡΙ 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>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 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>ΟΣΠΡΙΑ 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>ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ 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><br>(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

| Ομάδα Τροφίμων  | 12-24 μηνών  | 2-3 ετών  | 4-8 ετών  | 9-13 ετών  | 14-18 ετών   |
|---|--|---|---|--|--|
| <b>Διατροφικές συστάσεις και ενδεικτικές προτεινόμενες μερίδες για παιδιά και εφήβους, ανάλογα με την ηλικία τους.</b><br>*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. |  |   |   |  |  |
| <b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b><br>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><br>1 μερίδα ισοδυναμεί με: 120-200 γραμμάρια φρούτου ή<br>• 1 μετρίου μεγέθους φρούτο<br>• 2 μικρά φρούτα<br>• 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><br>1 μερίδα ισοδυναμεί με:<br>• 1 ποτήρι γάλα (250 ml)<br>• 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γραμμάρια)<br>• 30 γραμμάρια σκληρό τυρί<br>• 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><br>Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες κτλ.<br>1 μερίδα ισοδυναμεί με:  | <b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης.  |   |   |  |  |
| • 1 φέτα ψωμί<br>• ½ φλιτζάνι (120 ml) μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι<br>• 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><br>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<br>40-60 γραμμάρια  | 2-3 μερίδες/εβδομάδα<br>60 γραμμάρια                  | 2-3 μερίδες/εβδομάδα<br>60-90 γραμμάρια                 | 2-3 μερίδες/εβδομάδα<br>90-120 γραμμάρια                 | 2-3 μερίδες/εβδομάδα<br>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><br>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<br>60 γραμμάρια   | 2 μερίδες/εβδομάδα<br>60-90 γραμμάρια                 | 2-3 μερίδες/εβδομάδα<br>90-120 γραμμάρια                | 2-3 μερίδες/εβδομάδα<br>120-150 γραμμάρια                | 2-3 μερίδες/εβδομάδα<br>150 γραμμάρια                      |
| <b>ΟΣΠΡΙΑ</b><br>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<br>40-60 γραμμάρια  | έως 3 μερίδες/εβδομάδα<br>60-90 γραμμάρια             | 3 μερίδες/εβδομάδα<br>90-120 γραμμάρια                  | τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα<br>120-150 γραμμάρια      | τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα<br>150-200 γραμμάρια        |
| <b>ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ &amp; ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ</b><br>1 μερίδα ισοδυναμεί με:<br>• 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο (15 ml)<br>• 1 κουταλιά της σούπας άλλα φυτικά έλαια (15 ml)<br>• 1 χούφτα ξηρών καρπών<br>• 10-12 ελιές<br><br>• 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο ή μαργαρίνη (15 ml)   | <b>Σύσταση:</b><br>• Προτιμήστε το ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή προστιθέμενου ελαίου στη διατροφή του παιδιού, τόσο στο μαγείρεμα, όσο και στη σαλάτα.<br>• Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.<br>• 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<br>• 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.<br>• 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<br>εκ των οποίων<br>3-4 ποτήρια/ημέρα  | 5 ποτήρια/ημέρα<br>εκ των οποίων<br>3-4 ποτήρια/ημέρα | 6-7 ποτήρια/ημέρα<br>εκ των οποίων<br>4-5 ποτήρια/ημέρα | 8-10 ποτήρια/ημέρα<br>εκ των οποίων<br>6-8 ποτήρια/ημέρα | 10-12 ποτήρια/ημέρα<br>εκ των οποίων<br>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)
