



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

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αθήνα, 27 / 8 /2020
Αρ. Πρωτ. Δ1β/ ΓΠ οικ. 52849

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

Ενόψει της έναρξης της νέας σχολικής χρονιάς, σας υπενθυμίζουμε τη σχετική (1) Υπουργική Απόφαση, όπως τροποποιήθηκε με τη σχετική (2), με τις οποίες καθορίζεται το διαιτολόγιο που προσφέρεται σε βρέφη και νήπια στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς της χώρας.

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

Προκειμένου τα βρέφη και νήπια να απολαμβάνουν τα οφέλη της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, οι υπεύθυνοι και το προσωπικό των σταθμών καθώς και οι Παιδίατροι και Διαιτολόγοι που συντάσσουν τα προγράμματα διατροφής θα πρέπει να μεριμνούν και να εξασφαλίζουν την τήρηση των αναφερομένων στις σχετικές Υπουργικές Αποφάσεις χρησιμοποιώντας ως βάση για το διαιτολόγιο των

βρεφών και των νηπίων το προτεινόμενο στο Παράρτημα Ι της σχετικής (1), το οποίο παρατίθεται και στην παρούσα (Παράρτημα 1). Επιπλέον θα πρέπει να μεριμνούν για τα κάτωθι :

- Να παρέχονται καθημερινά φρέσκα φρούτα και γαλακτοκομικά, τηρώντας τις σχετικές συστάσεις που προβλέπουν καθημερινή κατανάλωση τουλάχιστον 1 μερίδας από αυτές τις ομάδες τροφίμων.
- Να ακολουθούν το πρότυπο εβδομαδιαίας κατανομής που προτείνεται στις υγειονομικές διατάξεις για τα διαιτολόγια των νηπίων και στηρίζεται στο μεσογειακό διατροφικό πρότυπο, παρέχοντας τουλάχιστον 1 φορά/εβδ ψάρι, 1 φορά/εβδ όσπρια, 1 φορά/εβδ λαδερά λαχανικά, 1 φορά/εβδ κοτόπουλο και όχι παραπάνω από 1 φορά/εβδ κόκκινο κρέας και ζυμαρικά. Αντίστοιχα η εβδομαδιαία κατανομή για τα βρέφη είναι 1-2 φορές/εβδ ψάρι, 1 φορά/εβδ όσπρια, 1-2 φορές/εβδ κοτόπουλο και όχι παραπάνω από 1 φορά/εβδ κόκκινο κρέας.
- 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 γεύσεις. Όμως, οι προτιμήσεις για υγιεινές τροφές μπορούν να καλλιεργηθούν και η επαναλαμβανόμενη χορήγηση ποικιλίας λαχανικών στις μικρές ηλικίες έχει αποδειχτεί ότι αυξάνει μακροπρόθεσμα την προτίμηση για τα λαχανικά που αποτελούν μια από τις βασικές ομάδες τροφίμων της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής. Εξάλλου, ένα βρέφος ή μικρό παιδί μπορεί να χρειαστεί να λάβει μια νέα γεύση τουλάχιστον 8 έως 10 φορές πριν από την τελική αποδοχή της.
- **Να αποφεύγονται πλήρως οι τροφές που περιλαμβάνουν πρόσθετα σάκχαρα** όπως σακχαρούχο/σοκολατούχο γάλα, δημητριακά με σοκολάτα, επιδόρπια γιαουρτιού, μπισκοτόκρεμες, ρυζόγαλο, κρέμα καραμελέ, κρέμα σοκολάτας, μπισκότα, γλυκίσματα, κομπόστες, αλείμματα σοκολάτας. Επισημαίνεται ότι, οι διεθνείς και εθνικές διατροφικές συστάσεις τονίζουν τη σημασία αποφυγής τροφίμων που περιέχουν ζάχαρη στην παιδική ηλικία, καθώς σχετίζεται άμεσα τόσο με την εμφάνιση τερηδόνας όσο και με το αυξημένο σωματικό βάρος.
- 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» (σχετικό 4) 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 φαγητό. Επιπλέον, τα βρέφη από την ηλικία των 12 μηνών θα πρέπει να πίνουν κατά κύριο λόγο από φλιτζάνι ή εκπαιδευτικό κύπελλο και όχι από μπιμπερό.

- Σύμφωνα με τη σχετική (4), 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 φρούτα.

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

1. **Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους** (σχετική 3 εγκύκλιος). Διαθέσιμο στο <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades>

2. **Συστάσεις για την εισαγωγή στερεών τροφών στον 1^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>

Επιπλέον, 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.

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 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/uigsJMhUwe7FvXVJ9> . Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνεται επίσης στο Παράρτημα 4 της παρούσας.

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

Συνημμένα: 9 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. **Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Ιδιωτικών Παιδικών Σταθμών**
Πανεπιστημίου 4,, Αθήνα, ΤΚ 10679
9. **Όλοι οι βρεφονηπιακοί, βρεφικοί και παιδικοί σταθμοί που έχουν αποστείλει στοιχεία στην υπηρεσία μας (μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)**

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 Υφυπουργού 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 πληγούρι 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 ○ Παστίτσιο 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
Μεσημερικό νό (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 νό (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 έχουν 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 κεσεδάκια 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: • 1 φέτα ψωμί • ½ φλιτζάνι (120 ml) μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι • 1 πατάτα μετρίου μεγέθους (120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης.				
	2 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα	5-6 μερίδες/ημέρα	6-8 μερίδες/ημέρα
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 χρειάζεται 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)
