

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

1. Ξεκινήστε τη μέρα σας τρώγοντας ένα καλό πρωινό (κατά προτίμηση στο σπίτι).
2. Στο σχολείο επιλέξτε το κολατσιό σας, καταναλώνοντας κάποια από τα είδη του κυλικείου (που είναι σύμφωνα με τις οδηγίες). Εναλλακτικά, μπορείτε να καταναλώσετε κολατσιό που έχετε προετοιμάσει από το σπίτι, αρκεί αυτό να έχει συντηρηθεί σωστά μέχρι τη στιγμή που θα το καταναλώσετε.
3. Καταναλώνετε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ., γάλα, γιαούρτι) χαμηλά σε λιπαρά. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου στη διατροφή μας. Θυμηθείτε ότι η περιεκτικότητα ασβεστίου στο γάλα με χαμηλά λιπαρά είναι η ίδια με αυτή στο πλήρες γάλα. Εάν δεν πίνετε γάλα, προτιμήστε ένα γιαούρτι ή κάποιο άλλο γαλακτοκομικό προϊόν.



4. Τρώτε καθημερινά φρούτα (κατά προτίμηση εποχιακά φρέσκα φρούτα). Τα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και πλήθος αντιοξειδωτικών ουσιών, ενώ παράλληλα είναι χαμηλά σε θερμίδες. Μπορείτε να εντάξετε στο κολατσιό σας με μέτρο την κατανάλωση ενός φυσικού χυμού. Θυμηθείτε όμως ότι πίνοντας ένα χυμό φρούτων προσλαμβάνετε λιγότερες φυτικές ίνες από ότι αν καταναλώνετε τα αντίστοιχα φρούτα.
5. Στο σάντουιτς ή στο τoστ προτιμάτε ψωμί ολικής αλέσεως διότι περιέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά από το λευκό ψωμί. Καλή επιλογή σνακ αποτελεί επίσης και το σουσαμένιο κουλούρι (όπου αυτό πωλείται) καθώς και άλλα προϊόντα που περιέχουν σουσάμι (όπως το παστέλι) αλλά και ξηρούς καρπούς.
6. Πίνετε αρκετό νερό για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού σας.
7. Περιορίστε την κατανάλωση ποτών και ροφημάτων που είναι υψηλά σε σάκχαρα και θερμίδες, καθώς και των πολλών γλυκισμάτων. Μειώνοντας την υπερβολική κατανάλωση σακχάρων, μειώνετε τον κίνδυνο τερηδόνας και παχυσαρκίας.
8. Φροντίστε να γυμνάζεστε καθημερινά και να διατηρείτε φυσιολογικό για την ηλικία σας βάρος. Θυμηθείτε ότι η ποσότητα κατανάλωσης κάποιων τροφών πλούσιων σε λίπος ή/και σάκχαρα και η έλλειψη άσκησης ευθύνονται για την παχυσαρκία.

## **ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ;**

Πολλές φορές όταν ένα τρόφιμο είναι επιμολυσμένο και ακατάλληλο είναι δύσκολο να το αντιληφθούμε, ιδιαίτερα αν η αλλοίωσή του είναι στα αρχικά στάδια. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που έχουμε ενδείξεις ότι ένα τρόφιμο είναι ακατάλληλο.

### Ενδεικτικά:

1. Όταν η συσκευασία του τροφίμου είναι ανοιγμένη ή σκισμένη.
2. Όταν το χρώμα ή η υφή του τροφίμου είναι διαφορετικά από ότι συνήθως.
3. Όταν η μυρωδιά του τροφίμου είναι διαφορετική από την συνηθισμένη.
4. Όταν η γεύση του τροφίμου είναι διαφορετική από την συνηθισμένη.
5. Όταν είναι εμφανώς αλλοιωμένο.
6. Όταν κατά την μάσηση του αντιληφθούμε να υπάρχει κάποιο ξένο σώμα (συνήθως κάτι πιο σκληρό από το τρόφιμο)

Σε κάθε περίπτωση που μας δημιουργηθεί υποψία για ένα τρόφιμο, δεν το καταναλώνουμε.

## **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΥΠΑΘΗ ΚΑΙ ΕΥΑΛΛΟΙΩΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ;**

Αρκετά τρόφιμα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα και αλλοιώνονται πολύ γρήγορα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Αυτά τα τρόφιμα τα ονομάζουμε ευπαθή-ευαλλοιώτα και πρέπει να διατηρούνται είτε σε θερμοκρασία ψυγείου (όχι μεγαλύτερη των 5°C ή σύμφωνα με τα αυστηρότερα όρια που αναφέρει ο παρασκευαστής) ή σε θερμοθάλαμο (>60°C).

Από τα τρόφιμα που διατίθενται στο κυλικείο θα πρέπει να διατηρούνται :

### **A) ΣΕ ΨΥΓΕΙΟ**

1. Τα φρέσκα γάλατα (τα υψηλής παστερίωσης δεν χρειάζεται μέχρι να ανοιχθούν)
2. Τα γιαούρτια
3. Τα τυριά
4. Ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων που παρασκευάζονται στο κυλικείο
5. Το ρυζόγαλο και η κρέμα
6. Τα σάντουιτς και τα τoστ πριν ψηθούν
7. Ορισμένοι χυμοί (εξαρτάται από το είδος)
8. Ο φυσικός χυμός φρούτων και λαχανικών καθώς και οι σαλάτες και φρουτοσαλάτες, που παρασκευάζονται εντός των κυλικείων - καντινών εφόσον δεν καταναλώνονται άμεσα
9. Συστήνεται το καλοκαίρι οι σοκολάτες να διατηρούνται εντός ψυγείου.

### **B) ΣΕ ΘΕΡΜΟΘΑΛΑΜΟ**

1. Οι τυρόπιτες, πίτες λαχανικών
2. Πίτσα

Τα τρόφιμα που μεταφέρονται από το σπίτι για κατανάλωση ως κολατσιό ή γεύμα στο σχολείο, πρέπει να διατηρούνται σωστά μέχρι την κατανάλωσή τους, ειδικά αν περιέχουν ευαλλοίωτα συστατικά. Τέτοια τρόφιμα, αν δεν είναι προσυσκευασμένα, πρέπει να μεταφέρονται σε συσκευασία, κατάλληλη για τρόφιμα και να διατηρούνται στις ενδεδειγμένες συνθήκες (συνήθως υπό ψύξη, σε θερμοκρασία όχι μεγαλύτερη των 5°C).

Το ζέσταμα των γευμάτων από το σπίτι μπορεί να γίνει στο σχολείο αν αυτό διαθέτει κατάλληλη υποδομή. Στην περίπτωση αυτή, το ζέσταμα είναι σημαντικό αυτό να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε η θερμοκρασία, σε κάθε μέρος του τροφίμου, να είναι ανώτερη των 70°C. Μετά τη θέρμανση, το γεύμα πρέπει να καταναλώνεται άμεσα.

Σε κάθε περίπτωση, τρόφιμα με ευαλλοίωτα συστατικά δεν πρέπει να βρίσκονται για πολύ χρόνο σε θερμοκρασία περιβάλλοντος ή σε συνθήκες ήπιας θέρμανσης.

### **ΓΙΑ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΤΙ ΠΡΟΒΛΕΠΕΤΑΙ;**

Το ότι κάποιο τρόφιμο δεν χρειάζεται ψυγείο για την συντήρηση του δεν σημαίνει ότι μπορούμε να το αποθηκεύουμε σε οποιοσδήποτε συνθήκες. Τα τρόφιμα θα πρέπει να διατηρούνται σε δροσερό και ξηρό περιβάλλον και να μην είναι εκτεθειμένα στον ήλιο.

### **ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ;**

1. Τις ενδείξεις: «ανάλωση έως» ή «ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας». Τα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται πριν την αναγραφόμενη ημερομηνία.
2. Τις συνθήκες διατήρησης ή/και συνθήκες χρήσης. Τα τρόφιμα παραμένουν αναλλοίωτα εφόσον τηρούνται οι συνθήκες διατήρησης που ορίζει ο παρασκευαστής (π.χ., διατηρείται σε σκιερό μέρος, διατηρείται στο ψυγείο, μετά το άνοιγμά του διατηρείται στο ψυγείο και καταναλώνεται εντός τεσσάρων ημερών, καταναλώνεται εντός 3 ημερών μετά το άνοιγμα του στο ψυγείο κτλ).
3. Τις οδηγίες χρήσης. Τα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης του παρασκευαστή εφόσον υπάρχουν.
4. Τυχόν συστάσεις για προϊόντα που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο για την υγεία στην περίπτωση υπερβολικής κατανάλωσής τους.
5. Τα συστατικά. Μας δίνουν πληροφορίες για την σύνθεση του τροφίμου.
6. Διατροφικές Πληροφορίες. Μας δίνουν πληροφορίες για διατροφικά χαρακτηριστικά του τροφίμου όπως θερμίδες, ποσοστά θρεπτικών συστατικών κ.α.
7. Την ποσότητα του τροφίμου (βάρος ή όγκος).
8. Τα στοιχεία του παρασκευαστή ή συσκευαστή ή διακινητή. Καθορίζει ποιος είναι «υπεύθυνος» για την ασφάλεια του συγκεκριμένου τροφίμου.

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ



### Φρούτα-Λαχανικά

- Φρέσκα φρούτα-λαχανικά ανάλογα με την εποχή καλά πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα.
- Αποξηραμένα φρούτα (π.χ., βερίκοκα, δαμάσκηνα, σύκα, σταφίδες, μπανάνες κλπ) χωρίς προσθήκη ζάχαρης, συσκευασμένα σε ατομική μερίδα έως 50γρ.
- Φυσικός χυμός φρούτων ή και λαχανικών που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων - καντινών. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικών ουσιών.

Συστήνεται να είναι δυνατή η κατανάλωση του άμεσα μετά την παρασκευή του σε ποτήρια μιας χρήσης ανακυκλώσιμου υλικού.

- Φρουτοσαλάτα που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων - καντινών από φρέσκα, καλά πλυμένα φρούτα εποχής. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικών ουσιών.
- Σαλάτα από φρέσκα, καλά πλυμένα λαχανικά που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων - καντινών, χωρίς προσθήκη αλατιού. Επιτρέπεται μόνον η προσθήκη ελαιολάδου, ξυδιού ή λεμονιού.
- Συσκευασμένοι φυσικοί χυμοί φρούτων και ομοειδών προϊόντων, χωρίς συντηρητικά και χωρίς προσθήκη ζάχαρης, σε ατομική συσκευασία έως και 330ml.

### Γαλακτοκομικά

- Γάλα τυποποιημένο, παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία έως 500ml πλήρες και ημιαποβουτυρωμένο (1,5%-1,8% λιπαρά).
- Σοκολατούχο γάλα με χαμηλά λιπαρά (max. 1,8%) σε συσκευασία έως 250ml.
- Γιαούρτι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά) χωρίς πρόσθετα σάκχαρα σε ατομική μερίδα έως 200 γραμμάρια.
- Ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων που θα παρασκευάζονται στο κυλικείο. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης. Απαγορεύεται η διάθεση άλλων τυποποιημένων αναλόγων ροφημάτων καθώς και η χρήση έτοιμης σκόνης για την παρασκευή τους.
- Τυριά πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα, μαλακά τυριά. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Εξαιρούνται τα ανακατεργασμένα τυριά ή τηγμένα τυριά και ανακατεργασμένα τυριά με αλοιφώδη υφή.

### Απλά αρτοπαρασκευάσματα ή αρτοσκευάσματα

- Κουλούρι σησαμένιο ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό.
- Κριτσίνια ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.

- Φρυγανιές ολικής άλεσης πλούσιες σε φυτικές ίνες ή λευκές, σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.
- Κράκερς ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.

Τα παραπάνω απλά αρτοπαρασκευάσματα πρέπει να πληρούν τις ακόλουθες προδιαγραφές:

- Κορεσμένα λιπαρά έως 3%
- Τράνς λιπαρά έως 0,1%
- Νάτριο έως 0,5%.

#### **Διάφορα αρτοσκευάσματα**

- Μουστοκούλουρα σε ατομική μερίδα έως 60γρ.
- Σταφιδόψωμο σε ατομική μερίδα έως 60γρ.
- Μπισκότα απλά, χωρίς γέμιση, σε ατομική συσκευασία (έως 60γρ) με τις παρακάτω προδιαγραφές:
  - Η περιεκτικότητά τους σε trans λιπαρά να μην υπερβαίνει το 2% των ολικών λιπιδίων
  - Ανά 100γρ προϊόντος: α) η ζάχαρη να μην υπερβαίνει τα 10γρ, β) τα ολικά λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 10γρ, γ) τα κορεσμένα λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 5γρ και δ) το νάτριο να μην υπερβαίνει τα 0,5γρ.
- Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης σε ατομική μερίδα έως 40γρ, η οποία να πληροί τις ακόλουθες προδιαγραφές:
  - Κορεσμένα λιπαρά έως 3%
  - Τράνς λιπαρά έως 0,1%
  - Νάτριο έως 0,5%.
- Επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας - πίτας λαχανικών σε ατομικές μερίδες των 120 γρ. και με συγκεκριμένες προδιαγραφές:
  - Η λιπαρή ύλη για τη ζύμη - φύλλο πρέπει να είναι αποκλειστικά ελαιόλαδο, μαλακή μαργαρίνη ή φυτικά έλαια, όπου το τελικό προϊόν δεν πρέπει να ξεπερνάει το 30% σε συνολικά λιπαρά και το 0,1% σε trans λιπαρά.
  - Το τυρί που θα χρησιμοποιείται στις τυρόπιτες θα πρέπει να αποτελεί τουλάχιστον το 40% του συνολικού βάρους. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Απαγορεύεται η χρήση τετηγμένων τυριών.
- Πίτσα με τις παρακάτω προδιαγραφές:
  - Για τη βάση τα επιτρεπόμενα υλικά είναι αλεύρι, μαγιά, αβγό, γιαούρτι, αλάτι και μυρωδικά βότανα. Απαγορεύεται η χρήση ενισχυτικών γεύσης όπως το γλουταμινικό μονονάτριο.
  - Για τη γέμιση τα επιτρεπόμενα προϊόντα είναι τυρί, τομάτα, πιπεριές, μανιτάρια, κρεμμύδι, καλαμπόκι. Δεν επιτρέπεται η χρήση σάλτσας και αλλαντικών.

#### **Σάντουιτς**

- Τα σάντουιτς/ τoστ μπορούν να παρασκευάζονται με συνδυασμούς των τροφίμων των επόμενων παραγράφων. Μπορούν να είναι τυποποιημένα ή να παρασκευάζονται στον χώρο του κυλικείου - καντίνας αυθημερόν.
- Επιτρέπεται η χρήση όλων των ειδών ψωμιού, ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό όπως ψωμάκι ατομικό, ψωμί για τoστ, μπαγκέτα, ελληνική πίτα, αραβική πίτα, σησαμένιο κουλούρι. Συστήνεται το ψωμί ολικής άλεσης. Δεν επιτρέπεται το μπριος, το κρουασάν ή το πιροσκι.
- Δεν επιτρέπεται η χρήση άλλων αλλαντικών, εκτός από βραστή γαλοπούλα με τις παρακάτω προδιαγραφές: α) Κορεσμένα λιπαρά έως 1% και β) Νάτριο έως 1%.
- Λαχανικά όλων των ειδών.
- Ελιές χωρίς το κουκούτσι και πάστα ελιάς.
- Τυριά (όπως αυτά αναφέρονται στην παράγραφο “Γαλακτοκομικά” παραπάνω)
- Αβγό καλά βρασμένο.
- Από λιπαρές ύλες επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου.
- Επιτρέπεται η παρασκευή γλυκών σάντουιτς με συνδυασμό των προαναφερόμενων ψωμιών και ως γέμιση 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή μέλι με ταχίνι.

#### **Γλυκίσματα**

- Κρέμα και ρυζόγαλο σε ατομικές μερίδες των 150γρ. (με περιεκτικότητα σε λίπος γάλακτος έως 4%).
- Χαλβάς σε ατομική μερίδα έως 50 γρ.
- Παστέλι σε ατομική μερίδα έως 50γρ.
- Μέλι σε ατομική μερίδα.
- Σοκολάτα υγείας και γάλακτος σε ατομική μερίδα έως 30γρ.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση τσιχλών και καραμελών.

#### **Ξηροί καρποί**

- Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται οι ξηροί καρποί όλων των ειδών χωρίς προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης σε ατομική συσκευασία έως 50γρ. Δεν επιτρέπονται οι τηγανισμένοι ξηροί καρποί.

#### **Υγρά τρόφιμα**

- Εμφιαλωμένο νερό.
- Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται τα παρακάτω αφεψήματα: χαμομήλι, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή συνθετικών γλυκαντικών.
- Καφές μόνο για το προσωπικό.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση αναψυκτικών.

Ακόμη επιτρέπεται η διάθεση και «βιολογικών προϊόντων» όπως αυτά ορίζονται στους Κανονισμούς 834/2007 και 889/2008 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, με την προϋπόθεση ότι αυτά εμπίπτουν στον ανωτέρω κατάλογο.

Τέλος, δεν επιτρέπεται η διάθεση λειτουργικών τροφίμων ή συμπληρωμάτων διατροφής και προϊόντων που περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς και η διάθεση άλλων προϊόντων, που δεν περιλαμβάνονται στην ισχύουσα Υγειονομική Διάταξη με αρ. Υ1γ/Γ.Π./οικ 81025/2013 (ΦΕΚ2135/τ.Β'/29-08-2013 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει με την Υ1γ/Γ.Π./οικ.96605/2013 (ΦΕΚ 2800/τ.Β'/04-11-2013).