

## 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).
3. Καταναλώνετε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα (πχ 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)
7. Σε κάθε περίπτωση που μας δημιουργηθεί υποψία για ένα τρόφιμο, δεν το καταναλώνουμε.

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

Αρκετά τρόφιμα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα και αλλοιώνονται πολύ γρήγορα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Αυτά τα τρόφιμα τα ονομάζουμε ευπαθή-ευαλωίωτα και κατά την συντήρησή τους οφείλουμε να τα έχουμε είτε σε θερμοκρασία ψυγείου (<7°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. Το ρυζόγαλο και η κρέμα
3. Τα σάντουιτς και τα τoστ πριν ψηθούν
4. Ορισμένοι χυμοί (εξαρτάται από το είδος)
5. Συστήνεται το καλοκαίρι οι σοκολάτες να διατηρούνται εντός ψυγείου.
6. Τα γιαούρτια

#### **B) ΣΕ ΘΕΡΜΟΘΑΛΑΜΟ**

1. Οι έτοιμες τυρόπιτες και σπανακόπιτες

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

Το ότι κάποιο τρόφιμο δεν χρειάζεται ψυγείο για την συντήρησή του δεν σημαίνει ότι μπορούμε να το αποθηκεύουμε σε οποιοδήποτε 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. Την ένδειξη χρονολογίας ελάχιστης διατηρησιμότητας / τελική ημερομηνία ανάλωσης («ημερομηνία λήξης»). Οι ενδείξεις αυτές χρησιμοποιούνται για να δηλώσουν για πόσο καιρό ένα τρόφιμο διατηρεί τα ποιοτικά του χαρακτηριστικά και είναι ασφαλής η χρήση του.
2. Τα συστατικά. Μας δίνουν πληροφορίες για την σύνθεση του τροφίμου.
3. Διατροφικές Πληροφορίες. Αυτές μέχρι στιγμής δεν είναι υποχρεωτικές αλλά όταν υπάρχουν πρέπει να αναγράφονται με συγκεκριμένο τρόπο. Μας δίνουν πληροφορίες για την ενεργειακή

αξία του τροφίμου καθώς και την περιεκτικότητά του σε θρεπτικές ουσίες όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες κ.α.

4. Την ποσότητα του τροφίμου (βάρος ή όγκος).
5. Τα στοιχεία του παρασκευαστή ή συσκευαστή ή διακινητή. Καθορίζει ποιος είναι «υπεύθυνος» για την ασφάλεια του συγκεκριμένου τροφίμου.

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ



1. Σάντουιτς και τoστ τυποποιημένα (με ψωμί ολικής αλέσεως ή λευκό) με τυρί ή και γαλοπούλα (από λαχανικά επιτρέπεται η προσθήκη ντομάτας).
  2. Απλά αρτοσκευάσματα, όπως φρυγανιές, αρτίδια φραντζολάκια, σουσαμμένα κουλούρια, παξιμάδια, κριτσίνια (σε ατομική συσκευασία 50g).
  3. Σταφιδόψωμο (σε ατομική συσκευασία έως 60g)
  4. Μουστοκούλουρα (σε ατομική συσκευασία έως 60g)
  5. Μπισκότα απλά, χωρίς γέμιση (σε ατομική συσκευασία έως 60g)
  6. Τυρόπιτα ή Σπανακόπιτα με τυρί φέτα ή κασέρι.
7. Γιαούρτι «παντός τύπου».
  8. Φρέσκα φρούτα (καλά πλυμένα, σε ατομική συσκευασία)
  9. Ξηρά φρούτα, όπως σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα χωρίς κουκούτσι (σε ατομική συσκευασία έως 50g).
  10. Γάλα χαμηλό σε λιπαρά, γάλα πλήρες και γάλα με κακάο (έως 250ml για το γάλα με κακάο, έως 330ml για το σκέτο γάλα).
  11. Ρυζόγαλο απλό, κρέμα απλή (έως 150ml).
  12. Φυσιικοί χυμοί φρούτων (100% χυμός) χωρίς πρόσθετη ζάχαρη (έως 330ml).
  13. Εμφιαλωμένο νερό του 0,5 λίτρου.
  14. Καφές και αφεψήματα (μόνο για το προσωπικό).

Για τα σχολικά κυλικεία των Γυμνασίων, Λυκείων και Νυχτερινών Σχολείων στο παραπάνω κατάλογο προστίθενται και:

1. Ξηροί καρποί, ανάλατοι (σε ατομική συσκευασία έως 50g).
2. Μέλι, σε ατομική συσκευασία
3. Χαλβάς και παστέλι «παντός τύπου» (σε ατομική συσκευασία έως 50g).
4. Σοκολάτα υγείας και γάλακτος, χωρίς γέμιση (σε μικρή συσκευασία έως 30g).