

Διατροφικές συστάσεις για υγιεινό κολατσιό στο σχολείο

Μαράκης Γεώργιος, *PhD*

Δ/νση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών
Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων -
ΕΦΕΤ

**Παγκοσμιοποίηση
Αστικοποίηση
Φτώχεια
Χαμηλή μόρφωση**

**Κακή διατροφή
Χαμηλή σωματική
δραστηριότητα**

**Αυξημένη γλυκόζη
αίματος
Αυξημένη αρτηριακή
πίεση
Αυξημένα λιπίδια
αίματος
Παχυσαρκία**

**Μη –
μεταδιδόμενα
Χρόνια
εκφυλιστικά
νοσήματα**

**Περιβαλλοντικοί
παράγοντες
κινδύνου**

**Συμπεριφορικοί
παράγοντες
κινδύνου**

**Βιολογικοί
παράγοντες
κινδύνου**

Διατροφικές ιδιαιτερότητες στην παιδική και εφηβική ηλικία

- Ενέργεια και μακροθρεπτικά συστατικά
 - Λίπη
 - Υδατάνθρακες (εδώδιμες ίνες)
 - Πρωτεΐνες
- Μικροθρεπτικά συστατικά
 - Βιταμίνες
 - Ανόργανα συστατικά
 - Σίδηρος
 - Ασβέστιο





ΛΙΠΑΡΑ (1)

- **Κορεσμένα και trans λιπαρά οξέα**
 - Δίαιτες υψηλές σε κορεσμένα λίπη αυξάνουν και την καλή (HDL) αλλά και την κακή (LDL) χοληστερόλη
 - Τα trans λιπαρά καθιστούν το λιπιδαιμικό προφίλ πιο αθηρογόνο από ότι τα κορεσμένα λιπαρά. Ανεβάζουν όχι μόνο την LDL χοληστερόλη σε παρόμοια επίπεδα αλλά μειώνουν και την HDL χοληστερόλη
 - Ενδείξεις για την επίδραση αυτών των λιπαρών στην προαγωγή της φλεγμονής και την αντίσταση στη δράση της ινσουλίνης

ΛΙΠΑΡΑ (2)

- Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα
- Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα
 - ω-6 και ω-3 λιπαρά οξέα

<u>Claim type</u>	<u>Nutrient</u>	<u>Claim</u>	<u>Conditions of use</u>	<u>Commission Regulation</u>	<u>Status</u>
14(1)(b)	α-linolenic acid (ALA) & linoleic acid (LA), essential fatty acids	Essential fatty acids are needed for normal growth and development of children.	Conditions of use: Information to the consumer that the beneficial effect is obtained with a daily intake of 2 g of α-linolenic acid (ALA) and a daily intake of 10 g of linoleic acid (LA).	Commission Regulation (EC) 983/2009 of 21/10/2009 Amended by Commission Regulation (EC) 376/2010 of 03/05/2010	Authorised



ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

- Υπερκατανάλωση σακχάρων → οδοντική τερηδόνα και παχυσαρκία
- Ο WHO συστήνει: η διαιτητική πρόσληψη **πρόσθετων σακχάρων** να μην ξεπερνάει το **10%** των ημερήσιων θερμίδων
- Ενδείξεις για πιθανή συσχέτιση μεταξύ πρόσληψη σακχάρων (κυρίως **μέσω ροφημάτων πλούσιων σε σάκχαρα**) και αύξηση σωματικού βάρους και άλλων μεταβολικών επιπτώσεων

Η μερίδα μετράει!

- Η **ποσότητα** του φαγητού είναι εξίσου σημαντική με την **ποιότητα**.
- Το μέγεθος των μερίδων του φαγητού συνδέεται άμεσα με την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας: η υπερβολική κατανάλωση τροφίμων υψηλής θερμιδικής αξίας οδηγεί στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Εδώδιμες ίνες

Ενδείξεις για:

- Λειτουργία του εντέρου – πρόληψη/αντιμετώπιση δυσκοιλιότητας
- Ρύθμιση σωματικού βάρους και πρόληψη παχυσαρκίας (ανάλογα με τον τύπο εδώδιμων ινών).
- Αρνητική συσχέτιση με το μεταβολικό σύνδρομο στους εφήβους.

Διαφορετικοί τύποι ινών και ίνες από διαφορετικές πηγές έχουν διαφορετική επίδραση στην υγεία

Εδώδιμες ίνες

- “Γονείς” και “σχολεία” χρειάζεται να αυξήσουν σταδιακά την ποσότητα τροφίμων υψηλών σε εδώδιμες ίνες που παρέχουν στα παιδιά.
 - Τα ολόκληρα φρούτα έχουν περισσότερες ίνες από τους χυμούς
 - Το πολύσπορο ψωμί και αυτό ολικής αλέσεως έχουν περισσότερες ίνες από το λευκό

ΣΙΔΗΡΟΣ

- Οι έφηβοι είναι ευάλωτοι στην **σιδηροπενική αναιμία** λόγω του αυξημένου όγκου αίματος και της αυξημένης μυϊκής μάζας κατά την ανάπτυξη.
- Έναρξη έμμηνου ρύσης στα κορίτσια.
- Έγκριση ισχυρισμού του άρθρου 14(β) του Καν. (ΕΚ) 1924/2006 σχετικά με το σίδηρο
«Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη γνωσιακή ανάπτυξη των παιδιών»



ΑΣΒΕΣΤΙΟ

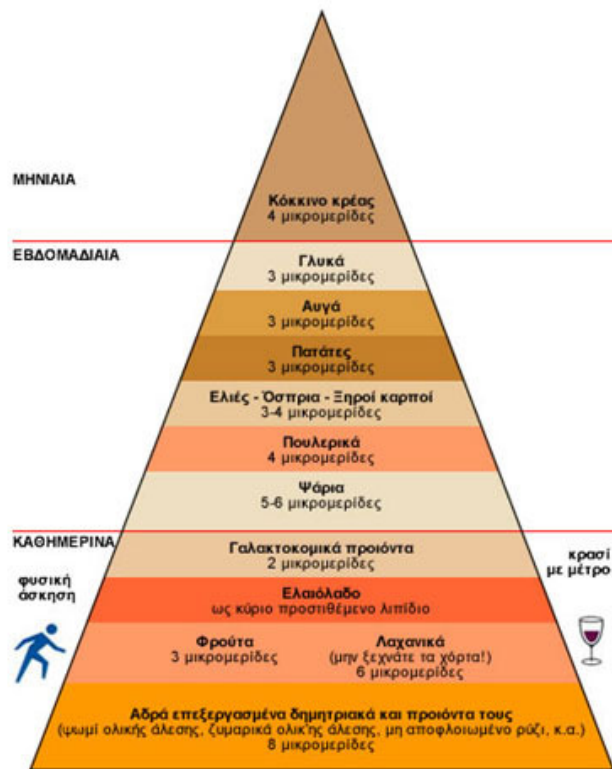
- Η επίτευξη μέγιστης οστικής μάζας κατά την παιδική ηλικία και εφηβεία είναι σημαντική για την **πρόληψη της οστεοπόρωσης** τα επόμενα χρόνια.
- Με την **κατανάλωση γαλακτοκομικών** προϊόντων μπορεί να επιτευχθεί η συνιστώμενη πρόσληψη ασβεστίου.



Συστάσεις πρόσληψης ασβεστίου
[WHO-FAO (2004)] βασισμένες σε δεδομένα από τη Β. Αμερική και τη Δ. Ευρώπη

Ομάδα	Συνιστώμενη πρόσληψη (mg/ημέρα)
Βρέφη & παιδιά	
0-6 μηνών	300
7-12 μηνών	400
1-3 ετών	500
4-6 ετών	600
7-9 ετών	700
Έφηβοι	
10-18 ετών	1300
Ενήλικες	
Γυναίκες	
19 ετών μέχρι εμμηνόπαυση	1000
μετά την εμμηνόπαυση	1300
Άντρες	
19-65 ετών	1000
65+ ετών	1300
Έγκυες	1200
Θηλάζουσες	1000

Διατροφικές οδηγίες σε μορφή διατροφικής πυραμίδας

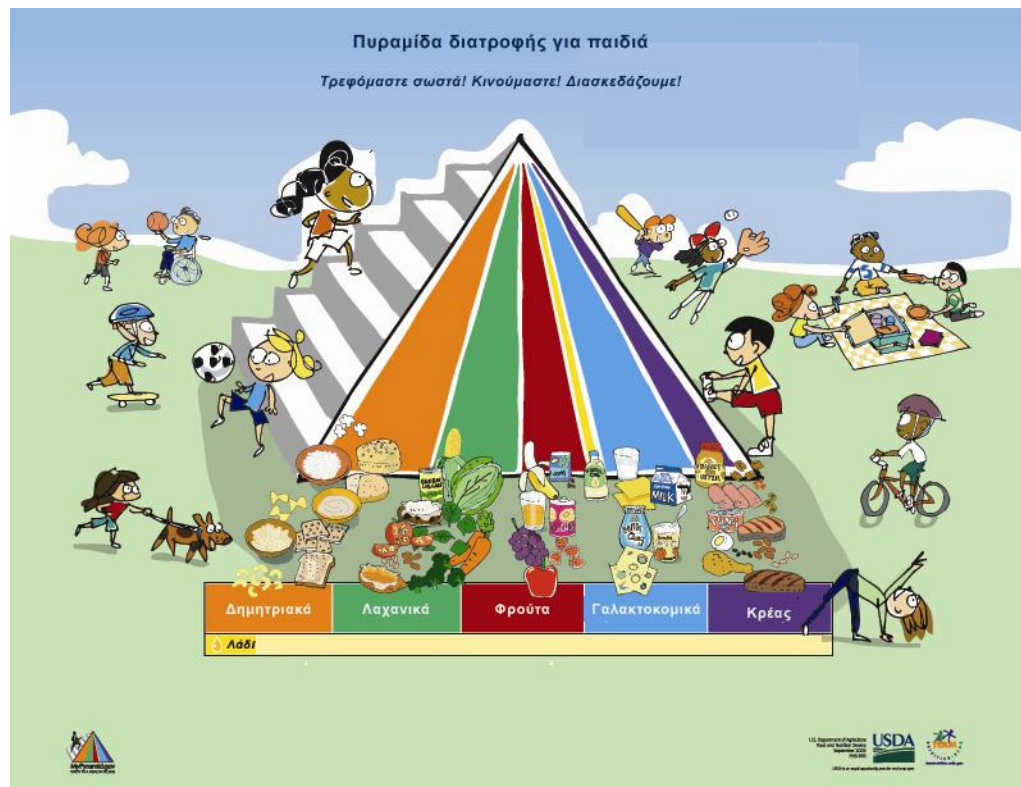


Μία μερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που ορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις

Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι, χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κλπ) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας





Υδατάνθρακες (ρύζι, ζυμαρικά, πατάτα, ψωμί, κριθαράκι, χυλοπίτες, πλιγούρι αλλά και όσπρια)

Φρούτα και λαχανικά

Πρωτεΐνες (ψάρι, κρέας, πουλερικά, τυρί, αυγό)

«Το πρότυπο διατροφικό πιάτο είναι ενδεικτικό ως προς τις αναλογίες των φαγητών και όχι τις ποσότητες, οι οποίες και πρέπει να προσαρμόζονται ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου.»

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΧΡΥΣΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

FERRERO

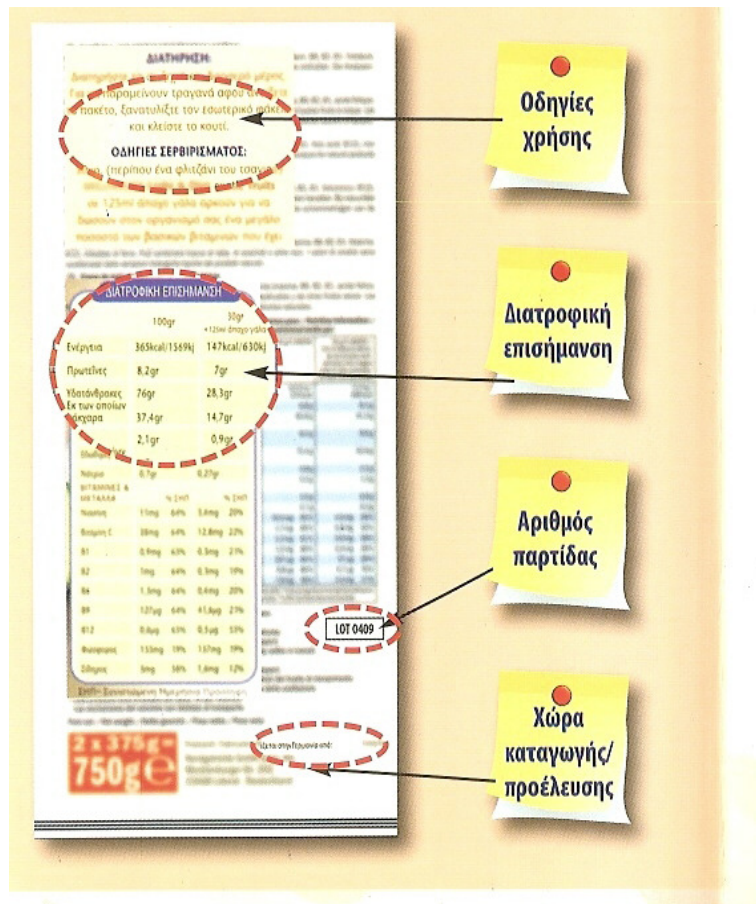
www.paideiatrofi.org

Παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών

- Πρώιμες εμπειρίες στην κατανάλωση τροφής
- Διατροφικές συνήθειες οικογένειας
- **Διατροφικές συνήθειες ατόμων ίδιας ηλικίας**
- **Σχολείο**
- Διαφημίσεις και διατροφικές μόδες

Νέος Κανονισμός της ΕΕ για παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές - Καν. (ΕΕ) 1169/2011

Ετικέτες και διατροφική επισήμανση



Η υποχρεωτική διατροφική δήλωση περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- ενεργειακή αξία
- ποσότητες λιπάρων, **κορεσμένων**, υδατανθράκων, **σακχάρων**, πρωτεϊνών και **αλατιού**

Στοιχεία από Ευρωπαϊκές μελέτες

Μελέτη HELENA

Συγκριτικά με τις διατροφικές οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων, οι έφηβοι (12,5-17,5 ετών) καταναλώνουν:

- τις μισές από τις συνιστώμενες ποσότητες **φρούτων και λαχανικών**
- λιγότερο από τα 2/3 της συνιστώμενης ποσότητας **γάλατος και γαλακτοκομικών προϊόντων**
- πολύ περισσότερη ποσότητα **κρέατος** και σκευασμάτων κρέατος, **λιπών και γλυκισμάτων**.

Πηγή: Diethelm et al. (2012). *Public Health Nutrition*, 15(3):386-98.

Σημασία κατανάλωσης πρωινού από τα παιδιά

- Παρέχει απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά (μετά τη βραδινή νηστεία)
- Μπορεί να βοηθήσει τη **συγκέντρωση** και την **απόδοση** στο σχολείο
- Ενδείξεις: Η μη τακτική κατανάλωση πρωινού, μεσημεριανού και βραδινού σχετίζεται με χαμηλή συχνότητα κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών.* ** Pedersen et al., 2012 – Int J Behav Nutr Phys Act.*



Φρούτα και λαχανικά



- Ανεπαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών εκτιμάται ότι ευθύνεται περίπου για **1 εκατομμύριο θανάτους** στην ΕΕ.
- Δίαιτες υψηλές σε φρούτα και λαχανικά μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης **καρδιαγγειακής νόσου** και κάποιων μορφών **καρκίνου**.
- Παρά τα οφέλη για την υγεία, τα **παιδιά** σε όλο τον κόσμο φαίνεται ότι **δεν καλύπτουν** τους ελάχιστους στόχους κατανάλωσης **400 g φρούτων και λαχανικών** ημερησίως όπως υποστηρίζεται διεθνώς (WHO, 2003).

Το σχολείο ως μέσο προώθησης υγιεινού τρόπου ζωής

- Σωματική δραστηριότητα
 - Αύξηση ωρών μαθήματος γυμναστικής
 - Βελτιωμένη διαθεσιμότητα επιλογών φυσικής δραστηριότητας εντός αλλά και εκτός σχολικού περιβάλλοντος
 - Οργανωμένες δραστηριότητες για άθληση πριν ή μετά το σχολείο από το σχολείο
- Διατροφή
 - Βελτιωμένη **διαθεσιμότητα** υγιεινών επιλογών τροφίμων μέσα στο σχολείο
 - Περιορισμός στη διαθεσιμότητα επιλογών τροφίμων πλούσιων σε κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και νάτριο



Εθνική νομοθεσία για τα σχολικά κυλικεία

- Τα σχολεία αποτελούν το ιδανικό περιβάλλον για να βελτιωθεί η διατροφή των παιδιών και να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα της παχυσαρκίας.
- Τα παιδιά δεν μπορούν να επιλέξουν ενστικτωδώς μια υγιεινή & ισορροπημένη διατροφή
- **ΦΕΚ 1183/Β/31.8.2006**

Διατροφικά περιγράμματα και σχεδιασμός καταλόγου επιτρεπόμενων προϊόντων στα σχολεία

- Τα διατροφικά περιγράμματα (*nutrient profiles*) αποτελούν την επιστήμη κατηγοριοποίησης των τροφίμων σύμφωνα με τη σύνθεση τους σε θρεπτικά χαρακτηριστικά.
- Το μοντέλο βασίζεται σε διατροφικές οδηγίες.
- Το μοντέλο περιέχει θετικά και αρνητικά στοιχεία
 - Θετικά στοιχεία: εδώδιμες ίνες
 - Αρνητικά στοιχεία: κορεσμένα και trans λιπαρά, προστιθέμενα σάκχαρα, αλάτι
- Διαδικασία αναθεώρησης της ισχύουσας νομοθεσίας
<http://www.yyka.gov.gr/articles/nutrition-exercise/anakoimwseis-egkyklioi/288-kanones-ygieinhs-kai-kathorismos-proiontw-n-poy-diatithentai-apo-ta-kylikeia-dhmosiwn-kai-idiwtikwn-sxoleiwn-olwn-twn-bathmidwn>

Διατροφικά περιγράμματα και σχεδιασμός καταλόγου επιτρεπόμενων προϊόντων στα σχολεία – παράδειγμα: ΜΠΙΣΚΟΤΑ

Μπισκότα απλά, χωρίς γέμιση, σε ατομική συσκευασία (έως 60 g.) με τις παρακάτω προδιαγραφές:



Συστήνονται μπισκότα ολικής αλέσεως

1. Η περιεκτικότητά τους σε **trans λιπαρά** να μην υπερβαίνει το 2% των ολικών λιπιδίων.

2. Ανά 100 γραμμάρια προϊόντος: (α) η **ζάχαρη** να μην υπερβαίνει τα 10 g., (β) τα **ολικά λιπαρά** να μην υπερβαίνουν τα 10 g., (γ) τα **κορεσμένα λιπαρά** να μην υπερβαίνουν τα 5 g. και (δ) το **νάτριο** να μην υπερβαίνει τα 0,5 g.

Προϊόντα που επιτρέπεται να διατίθενται στα σχολικά κυλικεία

- **Σάντουιτς** και τοστ τυποποιημένα (με ψωμί ολικής αλέσεως ή λευκό) με τυρί ή και γαλοπούλα (από λαχανικά επιτρέπεται η προσθήκη ντομάτας).
- **Απλά αρτοσκευάσματα**, όπως φρυγανιές, αρτίδια φραντζολάκια, σουσαμένια κουλούρια, παξιμάδια, κριτσίνια (σε ατομική συσκευασία 50g).
- **Σταφιδόψωμο** (σε ατομική συσκευασία έως 60g)
- **Μουστοκούλουρα** (σε ατομική συσκευασία έως 60g)
- **Μπισκότα** απλά, χωρίς γέμιση (σε ατομική συσκευασία έως 60g)
- **Τυρόπιτα ή Σπανακόπιτα** (έως 200g) με τυρί φέτα ή κασέρι.
- **Γιαούρτι** «παντός τύπου» χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες. Συνιστάται γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά.

Προϊόντα που επιτρέπεται να διατίθενται στα σχολικά κυλικεία

- **Φρέσκα φρούτα** (καλά πλυμένα, σε ατομική συσκευασία)
- **Ξηρά φρούτα** (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα χωρίς κουκούτσι), σε ατομική συσκευασία (έως 50g).
- **Γάλα χαμηλό σε λιπαρά**, γάλα πλήρες και γάλα με κακάο χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες, σε ατομική συσκευασία (έως 250 ml για το γάλα με κακάο, έως 330ml για το σκέτο γάλα). Συνιστάται γάλα χαμηλό σε λιπαρά
- **Ρυζόγαλο απλό, κρέμα απλή** (έως 150ml)
- **Φυσικοί χυμοί φρούτων** (100% χυμός), χωρίς πρόσθετη ζάχαρη, σε ατομική συσκευασία (έως 330 ml)
- **Εμφιαλωμένο νερό** του 0,5 λίτρου.

Προϊόντα που επιτρέπεται να διατίθενται στα σχολικά κυλικεία

- Στον κατάλογο των επιτρεπόμενων ειδών στα κυλικεία των **γυμνασίων, λυκείων και νυχτερινών σχολείων** προστίθενται τα:
 - **Ξηροί καρποί**, ανάλατοι, σε ατομική συσκευασία (έως 50 g)
 - **Μέλι**, σε ατομική συσκευασία
 - **Χαλβάς** και **παστέλι** (παντός τύπου), σε ατομική συσκευασία (έως 50 g)
 - **Σοκολάτα** υγείας και γάλακτος, χωρίς γέμιση, σε μικρή συσκευασία (έως 30 g)

Προτάσεις για καλύτερη επιλογή τροφίμων στο σχολείο

- ✓ Καταναλώνετε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα (πχ γάλα, γιαούρτι) χαμηλά σε λιπαρά.
- ✓ Τρώτε καθημερινά φρούτα (κατά προτίμηση εποχιακά φρέσκα φρούτα) ή φρέσκους χυμούς
- ✓ 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 καθώς και άλλα προϊόντα που περιέχουν σουσάμι (όπως το παστέλι) αλλά και ξηρούς καρπούς.
- ✓ Πίνετε αρκετό νερό
- ✓ Περιορίστε την κατανάλωση ποτών και ροφημάτων που είναι υψηλά σε σάκχαρα και θερμίδες, καθώς και των πολλών γλυκισμάτων.

http://www.efet.gr/images/efet_res/docs/nutrition/kilikia_n.pdf

Ασφάλεια και υγιεινή τροφίμων στα σχολικά κυλικεία

- **ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ;**
- **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΥΠΑΘΗ ΚΑΙ ΕΥΑΛΟΙΩΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ;**
- **ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ;**

Εκπαιδευτικό υλικό στην ιστοσελίδα του ΕΦΕΤ
για μαθητές και εκπαιδευτικούς

http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/consumers/consumers_info

Έλεγχοι σε σχολικά κυλικεία – στοιχεία ΕΦΕΤ

Επιθεωρήσεις
Παραβάσεις
Ενέργειες

Έτος	2007	2008	2009	2010	2011
Αριθμός	35	47	27	13	352
Τακτικές	24	32	22	7	350
Καταγγελίες	11	15	5	6	2
Γενική υγιεινή	4	6	-	1	1
Μη Ασφαλή τρόφιμα	1	-	-	1	-
Άλλες	4	6	1	1	21
Κατάσχεση	-	-	-	1	-
Παραπομπή Εισαγγελέα	9	11	8	2	16
Οικονομικές κυρώσεις	4	1	-	2	1

Τελικά σχόλια

- Κανένα τρόφιμο ή ομάδα τροφίμων μεμονωμένα δεν προσφέρει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός. **Ποικιλία** σημαίνει να επιλέγουμε από όλες τις ομάδες τροφίμων και να τρώμε διαφορετικές τροφές από κάθε ομάδα.
- Η **παιδική και εφηβική** ηλικία αποτελεί την τελευταία ευκαιρία για **παρέμβαση** με στόχο την τροποποίηση συνηθειών και προτύπων σε θέματα διατροφής.
- Δεν έχει νόημα να απαγορεύσεις κάτι, αν δεν έχει προηγηθεί η **κατάλληλη διατροφική αγωγή και εκπαίδευση**.

*Ευχαριστώ
για την προσοχή σας!*

Ευχαριστίες

Σπυριδούλα Μήλα

Δ/ση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών - ΕΦΕΤ

Γιάννης Λυκογιάννης

Δ/ση Ελέγχου Επιχειρήσεων - ΕΦΕΤ

