

**Τι να φάω στο σχολείο για να έχω ενέργεια και υγεία;**

Οι παρακάτω προτάσεις αποτελούν **ιδέες γευμάτων και σνακ που μπορούν να επιλέγουν οι μαθητές για το κολατσιό τους**, είτε αυτό προετοιμάζεται στο σπίτι είτε αγοράζεται έτοιμο από το σχολικό κυλικείο:

- \* **Φρέσκα φρούτα ή φρουτοσαλάτες**  
από φρέσκα φρούτα
- \* **Φυσικοί χυμοί** φρούτων  
χωρίς προσθήκη ζάχαρης  
και συντηρητικών
- \* **Smoothies** από φρέσκο γάλα και  
φρέσκα φρούτα χωρίς προσθήκη  
ζάχαρης
- \* **Γιαούρτι** με μέλι ή με δημητριακά  
ή με φρούτα
- \* **Σαλάτα φρέσκων λαχανικών**  
με ελαιόλαδο, τυρί, και κριτσίνια
- \* **Κουλούρι, κριτσίνια ή κράκερς**  
κατά προτίμηση ολικής άλεσης,  
με ατομική συσκευασία τυριού
- \* **Τοστ, σάντουιτς, αραβική πίτα,  
τορτίγια ή κουλούρι** με τυρί  
και λαχανικά
- \* **Τοστ ή τορτίγια με μέλι  
ή ταχίνι και μέλι**
- \* **Τυρόπιτα ή πίτα λαχανικών**
- \* **Πίτσα με τυρί και λαχανικά**
- \* **Γλυκίσματα** όπως  
μουστοκούλουρο, σταφιδόψωμο,  
μπάρα δημητριακών, παστέλι,  
μπισκότα απλά χωρίς γέμιση,  
κρέμα, ρυζόγαλο ή χαλβά,  
σε μικρές ατομικές συσκευασίες

Προτείνεται οι μαθητές να επιλέγουν  
διαφορετικό γεύμα/σνακ καθημερινά  
για να υπάρχει ποικιλία στη διατροφή!

Επισημαίνεται ότι, για τα τρόφιμα που πωλούνται στα σχολικά κυλικεία πρέπει να τηρούνται όλες οι συστάσεις για τον ορθό χειρισμό των τροφίμων και την τήρηση των κανόνων ορθής υγιεινής πρακτικής σε όλα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας, διακίνησης, διατήρησης και προσφοράς των τροφίμων.

**Το υγιεινό μου κολατσιό!**

Ενημερωτικό φυλλάδιο για μαθητές,  
γονείς και εκπαιδευτικούς

**Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες,** διαμορφώνονται από τα πρώτα χρόνια της ζωής και συμβάλλουν στην επίτευξη της καλύτερης δυνατής υγείας.

Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά **ποικιλία λαχανικών και φρούτων εποχής, γάλα, γιαούρτι ή τυρί, ποικιλία δημητριακών κατά προτίμηση ολικής άλεσης** και να αποφεύγουν την κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος (όπως τα αλλαντικά), αναψυκτικών και τροφίμων που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη ή / και μεγάλη ποσότητα αλατιού.

Δεδομένου ότι οι μαθητές περνούν μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς τους στο σχολείο, οι τροφές που καταναλώνουν εκεί παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση μιας ισορροπημένης διατροφής. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τονίζει ότι ο περιορισμός της έκθεσης σε λιγότερο υγιεινές επιλογές και η αυξημένη διαθεσιμότητα υγιεινών γευμάτων / τροφών στο σχολείο μπορεί να βελτιώσει την υγεία και τις μαθησιακές δυνατότητες των παιδιών.

Το **κολατσιό** που καταναλώνουν οι μαθητές στο σχολείο πρέπει να παρέχει ενέργεια για τις σωματικές και πνευματικές τους δραστηριότητες και να είναι πλούσιο σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά.

Ενα θρεπτικό και υγιεινό κολατσιό μπορεί να προετοιμαστεί στο σπίτι ή να αγοραστεί από το κυλικείο.

Το σχολείο, και ειδικότερα το σχολικό κυλικείο, μπορεί και πρέπει να λειτουργεί ως εκπαιδευτικό μέσο πρακτικής εφαρμογής των αρχών της υγιεινής διατροφής και **να δίνει την ευκαιρία στους μαθητές** να κάνουν τις σωστές διατροφικές επιλογές προάγοντας και προστατεύοντας κατ' αυτό τον τρόπο την υγεία των παιδιών!



Το Υπουργείο Υγείας, ακολουθώντας τις επίσημες διεθνείς και εθνικές διατροφικές συστάσεις και με τη συμβολή σημαντικών επιστημόνων στον τομέα της παιδικής διατροφής διαμόρφωσε τις με αρ. πρωτ. Υγ/Γ.Π. 81025 (ΦΕΚ 2135/τ. Β'/29-8-2013) & Υγ/Γ.Π. 96605 (ΦΕΚ 2800/τ. Β'/4-11-2013) Υγειονομικές Διατάξεις, με τις οποίες θεσπίστηκαν τα επιτρεπόμενα προς πώληση τρόφιμα στα σχολικά κυλικεία. Προκειμένου να προστατευτεί η υγεία των μαθητών, απαγορεύθηκε διάθεση τροφίμων με αυξημένη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, τρανς λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι και επιλέχθηκαν τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών, με προτίμηση σε **ελληνικά παραδοσιακά τρόφιμα και συνταγές.**

