

ΘΕΜΑ: «Διατροφή παιδιών και εφήβων στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης – Κανόνες υγιεινής για την σίτιση σε ολοήμερα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης».

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες, διαμορφώνονται από τα πρώτα χρόνια της ζωής και συμβάλλουν στην επίτευξη της καλύτερης δυνατής υγείας. Στην Ελλάδα, το 25% των εφήβων είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, κατατάσσοντας την χώρα μας στην 6η υψηλότερη θέση στις χώρες του Ευρωπαϊκού Γραφείου του ΠΟΥ. Τα ποσοστά είναι περισσότερο αυξημένα στα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια ¹. Αντίστοιχα, στις ηλικίες των 6-9 ετών καταγράφεται ως υπέρβαρο ή παχύσαρκο το 42% των αγοριών και το 38% των κοριτσιών ². Αντίστοιχα αποτελέσματα βρέθηκαν και στην Εθνική Έρευνας Υγείας της ΕΛΣΤΑΤ έτους 2019 όπου το 37,5% των παιδιών ηλικίας 2-14 ετών φάνηκε να έχει βάρος άνω του φυσιολογικού ³. Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά ποικιλία λαχανικών και φρούτων εποχής, γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών, 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 η συχνή πρόσληψη αυτών των συστατικών έχει σχετιστεί με την εμφάνιση νοσημάτων όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά και ο σακχαρώδης διαβήτης. Το σχολείο μπορεί και οφείλει 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 κι προστατεύοντας κατ' αυτό τον τρόπο την υγεία των παιδιών. Ταυτόχρονα, η τήρηση των κανόνων υγιεινής στο χώρο του σχολείου κατά τη διάρκεια της αποθήκευσης και κατανάλωσης φαγητού είναι απαραίτητη προκειμένου να προλαμβάνονται τα τροφιμογενή νοσήματα, αλλά ταυτόχρονα να εκπαιδεύονται τα παιδιά στην αρχές της ασφάλειας των τροφίμων.

2.ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Σύμφωνα με τις σχετικές (3) και (4) εγκυκλίους του Υπουργείου Παιδείας αναφορικά με τη λειτουργία των Δημοτικών σχολείων και των Νηπιαγωγείων κατά το τρέχον έτος, το γεύμα των μαθητών/τριών που φοιτούν στο Ολοήμερο Πρόγραμμα παρασκευάζεται στο σπίτι με ευθύνη των γονέων/κηδεμόνων τους, ενώ οι εκπαιδευτικοί που αναλαμβάνουν τη διδακτική ώρα της Διατροφικής Αγωγής, βοηθούν και καθοδηγούν τους/τις μαθητές/τριες, ώστε να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες που αφορούν στη διαδικασία του γεύματος προκειμένου να εξυπηρετούνται αυτόνομα. Η δε σίτιση των μαθητών γίνεται σύμφωνα με τους υγειονομικούς όρους και τις συστάσεις που ορίζονται από την Εθνική Επιτροπή Προστασίας της Δημόσιας Υγείας έναντι του κορωνοϊού COVID-19 και τον ΕΟΔΥ. Σύμφωνα με αυτές (άρθρο 6 της σχετικής 2 ΚΥΑ και σχετικό 9) οι βασικές συστάσεις αφορούν:

- Αποφυγή ανάμιξης και αλληλεπίδρασης μαθητών διαφορετικών τμημάτων κατά τη σίτιση.
- Προτείνεται η λήψη των γευμάτων στο θρανίο των παιδιών στην τάξη τους ή και σε άλλο χώρο με την τήρηση των απαραίτητων αποστάσεων (π.χ. τραπεζαρία, προαύλιο).
- Χρήση σκευών μιας χρήσης, αν είναι εφικτό, ή αυστηρά ατομικών σκευών.
- Ενημέρωση των μαθητών να μην μοιράζονται μεταξύ τους φαγητό ή/και νερό.
- Χρήση μάσκας κατά την ετοιμασία ή/και επιμέλεια φαγητού.
- Τήρηση απαραίτητων αποστάσεων κατά την αναμονή (π.χ. κατά την προετοιμασία και το ζέσταμα του φαγητού).
- Χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος χεριών κατά την προετοιμασία και πριν τη λήψη του γεύματος (συστήνεται η τοποθέτηση αντλίας στο χώρο όπου οι μαθητές διατηρούν και ζεσταίνουν το γεύμα τους).

Επιπλέον, σε συνέχεια τηλεφωνικής επικοινωνίας με πολίτες και συλλόγους γονέων αναφορικά με την μη τήρηση των μέτρων υγιεινής κατά την προσφορά γευμάτων και ειδικότερα αναφορικά με την παραμονή τους σε θερμοκρασία περιβάλλοντος και τη μη χρήση ψυκτικών θαλάμων καθώς και φούρνων αναθέρμανσης, επισημαίνουμε τα ακόλουθα:

- Δεν υπάρχουν επιστημονικές ενδείξεις για τη μετάδοση του ιού SARS-CoV-2 με αγωγό τατρόφιμα⁴.
- Τα τρέχοντα δεδομένα δείχνουν ότι ο ιός μεταδίδεται μεταξύ ατόμων που βρίσκονται σε στενή επαφή μεταξύ τους, συνήθως εντός 1 μέτρου (μικρής εμβέλειας). Ένα άτομο μπορεί να μολυνθεί μέσω εισπνοής αερολυμάτων ή σταγονιδίων που αποβάλλονται από άτομο που νοσεί, μέσω βήχα ή πταρμού ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις αναπνευστικού (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών).
- Εκτός από την εισπνοή των σταγονιδίων, η μόλυνση μπορεί να συμβεί επίσης με επαφή των χεριών με τις επιφάνειες που έχουν μολυνθεί από τα σταγονίδια και έπειτα αγγίζοντας τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια χωρίς να έχει προηγηθεί πλύσιμο των χεριών 5.

Για την αποφυγή της μετάδοσης του ιού μέσω των χεριών απαιτείται η χρήση αντισηπτικών κατόπιν επιμελούς πλυσίματος των χεριών με νερό και σαπούνι. Αναφορικά δε με τα σταγονίδια που πιθανά μολύνουν επιφάνειες αφής (πόμολα, χειρολαβές κ.λπ.) ή αντικείμενα κοινής χρήσης (π.χ. τραπέζια) απαιτείται απολύμανση. Για την καλύτερη δράση των απολυμαντικών είναι απαραίτητο να προηγηθεί επαρκής καθαρισμός των επιφανειών που ενδεχομένως έχει έρθει σε επαφή ο λοιμογόνος παράγοντας.

Όταν τα βασικά και απαραίτητα μέτρα αντισηψίας των χεριών και απολύμανσης των

επιφανειών εφαρμόζονται με επιμέλεια ο κίνδυνος της μετάδοσης του λοιμογόνου παράγοντα ελαχιστοποιείται. Για το λόγο αυτό, οι εκπαιδευτικοί που βοηθούν με τη διατήρηση του γεύματος υπό ψύξη (τοποθέτηση στο ψυγείο) και την αναθέρμανσή του, συστήνεται να φορούν μάσκα και γάντια μιας χρήσεως, όπως ορίζεται και για το προσωπικό των κυλικείων και χώρων εστίασης του σχολείου. Παράλληλα, συστήνεται τόσο οι μαθητές όσο και οι εκπαιδευτικοί να χρησιμοποιούν αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα χεριών κατά την προετοιμασία και πριν τη λήψη του γεύματος.

Τέλος, επισημαίνεται η σημασία της τήρησης των κανόνων υγιεινής κατά τη μεταφορά, διατήρηση και την αναθέρμανση των τροφίμων που φέρνουν οι μαθητές από το σπίτι τους ώστε να εξασφαλίζεται η ασφαλής κατανάλωση τους από τους μαθητές και να προλαμβάνονται τα τροφιμογενή νοσήματα. Σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα (σχετ.10) θα πρέπει να τηρούνται τα κάτωθι:

- Τα μαγειρεμένα γεύματα, εφόσον δεν καταναλώνονται άμεσα ή δεν μεταφέρονται εντός δύο ή τριών ωρών μετά το τέλος του μαγειρέματος στο σχολείο, πρέπει να διατηρούνται υπό ψύξη σε θερμοκρασία μικρότερη ή ίση των 5 °C.
- Τα μαγειρεμένα γεύματα και ιδιαίτερα εκείνα που περιέχουν ευπαθή και ευαλλοίωτα συστατικά, πρέπει να τοποθετούνται άμεσα σε ψυγείο μετά τη μεταφορά τους στο σχολείο και να διατηρούνται σε θερμοκρασία ίση ή μικρότερη των 5 °C μέχρι την ώρα που θα καταναλωθούν. Εξαίρεση αποτελεί η διατήρηση γευμάτων σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C, εφόσον υπάρχει τέτοια δυνατότητα με κατάλληλο εξοπλισμό (μπεν μαρί), αν αυτά έχουν μεταφερθεί εν θερμώ.
- Δεν διατηρούνται ποτέ τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, ούτε το χειμώνα ούτε το καλοκαίρι. Οι θερμοκρασίες του εύρους από 5 έως 60 °C επιτρέπουν τον πολλαπλασιασμό παθογόνων μικροοργανισμών που ενδέχεται να έχουν επιβιώσει του μαγειρέματος ή έχουν επιμολύνει το γεύμα. Επομένως, το γεύμα δεν πρέπει να διατηρείται σε αυτό το εύρος θερμοκρασίας για περισσότερο από 4 ώρες. Οι θερμοκρασίες περιβάλλοντος που είναι συνήθεις στην Ελλάδα είναι συχνά κοντά στις ιδανικές για την ανάπτυξη μικροοργανισμών.
- Η αναθέρμανση του γεύματος πρέπει να γίνεται άμεσα πριν την κατανάλωση του σε θερμοκρασία τουλάχιστον 75 °C.

3. ΥΓΙΕΙΝΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ - ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Καθοριστικό ρόλο στην καθιέρωση υγιεινού διατροφικού προτύπου για τα παιδιά

αποτελεί και η επιλογή θρεπτικού και υγιεινού κολατσιού (ενδιάμεσου γεύματος), δεδομένης και της πολύωρης παρουσίας των παιδιών στο σχολείο. Το κολατσιό αυτό πρέπει να παρέχει ενέργεια για τις σωματικές και πνευματικές τους δραστηριότητες και να είναι πλούσιο σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά. Το Υπουργείο Υγείας έχοντας ως πρωταρχικό στόχο την προστασία και προαγωγή της υγείας του ευαίσθητου μαθητικού πληθυσμού και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος που συμβάλλει στις ορθές διατροφικές επιλογές των μαθητών, έχει εκδώσει τη σχετική (5) Υγειονομική Διάταξη με την οποία θεσπίστηκαν οι υγειονομικοί όροι και προϋποθέσεις για την λειτουργία των σχολικών κυλικείων, καντινών και χώρων εστίασης στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και εκσυγχρονίστηκε ο κατάλογος των επιτρεπόμενων προς πώληση προϊόντων. Ο ισχύον κατάλογος περιλαμβάνει 7 κατηγορίες τροφίμων (φρούτα-λαχανικά, γαλακτοκομικά, απλά αρτοσκευάσματα, διάφορα αρτοσκευάσματα, σάντουιτς, γλυκίσματα, ξηροί καρποί) για ορισμένα εκ των οποίων καθορίζονται διατροφικές προδιαγραφές αναφορικά με την περιεκτικότητα σε ολικά, κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα, το νάτριο και το μέγεθος της μερίδας. Επιπλέον, για κάποια προϊόντα δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης και συντηρητικών, δεν επιτρέπεται η χρήση αλλαντικών (εκτός από βραστή γαλοπούλα) ενώ δεν επιτρέπονται και τα αναψυκτικά. Το είδος των τροφίμων και οι διατροφικές προδιαγραφές καθορίστηκαν από την Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής, σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και γενικότερα των χρόνιων νοσημάτων που συνδέονται με τη διατροφή καθώς και την προώθηση της Μεσογειακής Διατροφής. Οι ισχύουσες Υγειονομικές Διατάξεις βρίσκονται διαθέσιμες στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας στον ακόλουθο σύνδεσμο <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c387-nomothesia/6543-nomothesia-anaforika-me-ta-trofima-poy-prosferontai-sta-sxolika-kylikeia>

Επιπλέον, η υπηρεσία μας, με σκοπό την ευαισθητοποίηση του μαθητικού πληθυσμού και των γονέων αναφορικά με την ορθή επιλογή τροφίμων για το κολατσιό στο σχολείο προχώρησε στην έκδοση ενημερωτικού υλικού (φυλλάδιο και αφίσα) με υγιεινές προτάσεις για γεύματα και σνακ που μπορούν να επιλέγουν οι μαθητές για το κολατσιό τους, είτε αυτό προετοιμάζεται στο σπίτι είτε αγοράζεται έτοιμο από το σχολικό κυλικείο (Παράρτημα 1 και Παράρτημα 2). Παράλληλα έχει εκδοθεί αφίσα αναφορικά με τον «Δεκάλογο της Υγιεινής Διατροφής» που συμπεριλαμβάνεται στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Παιδιά και Εφήβους (Παράρτημα 3) και αφίσα με τίτλο «Τα μυστικά της ισορροπημένης διατροφής» (Παράρτημα 4). Το

ανωτέρω ενημερωτικό υλικό βρίσκεται διαθέσιμο στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/7782-diatrofh>

Συστήνεται όλα τα σχολεία να αξιοποιήσουν τα εν λόγω εργαλεία για την ενημέρωση και εκπαίδευση των μαθητών και γονέων, μέσω ανάρτησης τους είτε στους χώρους του σχολείου είτε σε ηλεκτρονική μορφή σε ιστοσελίδες των σχολείων είτε αποστέλλοντας τα ηλεκτρονικά στους γονείς. Επιπλέον, σύμφωνα με την σχετική (7) εγκύκλιο της Δ/νσης Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας του Υπουργείου Υγείας, το έντυπο ενημερωτικό υλικό Αγωγής Υγείας που έχει εκτυπωθεί από το Υπουργείο Υγείας έχει διανεμηθεί μέσω των Υγειονομικών Περιφερειών στις Δημόσιες Δομές Παροχής Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και στις Τοπικές Ομάδες Υγείας και διατίθεται προς διανομή προκειμένου να αξιοποιηθεί για τις ανάγκες ενημέρωσης των πολιτών και στο πλαίσιο ανάπτυξης ειδικότερων δράσεων και παρεμβάσεων σε επίπεδο κοινότητας.

Τέλος, υπενθυμίζουμε ότι στο πλαίσιο των «Εργαστηρίων Δεξιοτήτων» του Προγράμματος Σπουδών Νηπιαγωγείων, Δημοτικών και Γυμνασίων υπό τη Θεματική Ενότητα Ζω Καλύτερα-Ευ ζην, μπορεί να αξιοποιηθεί το εγκεκριμένο από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής υλικό για την Διατροφική Αγωγή, το οποίο βρίσκεται διαθέσιμο και στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/diatrofikh-agwgh/6566-diatrofikh-agwgh>.

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Α. ΠΛΕΥΡΗΣ

{ Το υγιεινό μου ΚΟΛΑΤΣΙΟ }

Φρέσκα φρούτα όπως μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνια, μπανάνια, βερύκοκα, ροδάκινο. Δοκίμασε και τη φρουτοσαλάτα! Μπορείς να δοκιμάσεις και αποξηραμένα φρούτα, όπως δάμα ή σταφίδες σε ατομικές μερίδες!

Φυσικό χυμό φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Προτιμήστε τον φρέσκο!



Γάλα πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά. Προτιμήστε λευκό!

Γιαούρτι σκέτο ή με μέλι

Smoothies από φρέσκο γάλα και φρέσκα φρούτα!

Σαλάτα λαχανικών με ελαιόλαδο, τυρί και κριτσίνια



Κουλούρι Θεσσαλονίκης

Κριτσίνια ή κράκερς, κατά προτίμηση ολικής άλεσης. Συνδύασέ τα με τυρί!

Τοστ ή σάντουιτς με τυρί και λαχανικά. Προτιμήστε ψωμί ολικής άλεσης. Για εναλλαγή δοκίμασε και ελληνική ή αραβική πίτα ή τортίγια



Τοστ ή σάντουιτς με μέλι ή μέλι με ταχίνι

Τυρόπιτα ή πίτα λαχανικών

Πίτσα με τυρί και λαχανικά, αλλά χωρίς αλλαντικά

Μουστοκούλουρο ή σταφιδόψωμο



Κρέμα ή ρυζόγαλο, παστέλι ή χαλβά σε ατομικές μερίδες

Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης

Μπισκότα απλά χωρίς γέμιση, κατά προτίμηση ολικής άλεσης



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

Και όταν διψάω; ...πίνω πάντα νερό!



* Οι προτάσεις στηρίζονται στη λίστα επιτρεπόμενων τροφίμων όπως ορίζεται από τις υπ' αριθμ. Υγ/Τ.Π.81025 (ΦΕΚ 2Β5/Β'/29-8-2013) και Υγ/Τ.Π.196605 (ΦΕΚ 2800/Β'/4-11-2013) Υγειονομικές Διατάξεις.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Λειτουργήστε ως
πρότυπο για τα παιδιά.
Ενθαρρύνετε
υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και του-
λάχιστον 1 μικρογεύμα
την ημέρα. Πρωινό καθη-
μερινά. Αρκετό νερό.



Σωματική
δραστηριότητα
καθημερινά.



Ποικιλία
λαχανικών και
φρούτων
καθημερινά.



Γάλα,
γιαούρτι ή τυρί
καθημερινά.



Ποικιλία
δημητριακών
καθημερινά.
Προτιμάτε
ολικής άλεσης.



Περιορισμός
κατανάλωσης
ζάχαρης, αλατιού
και προϊόντων που
τα περιέχουν.

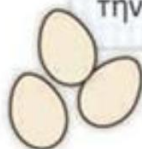


Ελαιόλαδο ως
πρώτη επιλογή.

Όσπρια
τουλάχιστον
1 φορά
την εβδομάδα.



4-7 αυγά
την εβδομάδα.



Κόκκινο ή/και
λευκό άπαχο
κρέας 2-3 φορές
την εβδομάδα.
Αποφυγή
επεξεργασμένου
κρέατος.

Ψάρια και
θαλασσινά
2-3 φορές
την εβδομάδα.
Τουλάχιστον
1 φορά την
εβδομάδα λιπαρό
ψάρι.



Κατανάλωση γευμάτων με
την τηλεόραση κλειστή και
την οικογένεια συγκεντρω-
μένη όσο συχνότερα γίνεται.

Μαγείρεμα στο σπίτι
με υγιεινό και ασφαλή
τρόπο. Επιλέγετε
προϊόντα εποχής.