

# { Το υγιεινό μου ΚΟΛΑΤΣΙΟ }

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

Φυσικό χυμό φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης  
Προτιμήστε τον φρέσκο!



Γάλα πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά  
Προτιμήσε 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. Συνδύατέ τα με τυρί!

Τοστ ή σάντουιτς με τυρί και λαχανικά  
Προτιμήσε ψωμί ολικής άλεσης. Για εναλλαγή δοκίμασε και ελληνική ή αραβική πλιτα ή τортιτσια



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/Γ.Π.81025 (ΦΕΚ 215/Β'/29-8-2013) και Υγ/Γ.Π.196605 (ΦΕΚ 2800/Β'/4-11-2013) Υγιονομικές Διατάξεις.

**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!

**Το υγιεινό μου κολατσιό!**

Ενημερωτικό φυλλάδιο για μαθητές,  
γονείς και εκπαιδευτικούς

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.



**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!

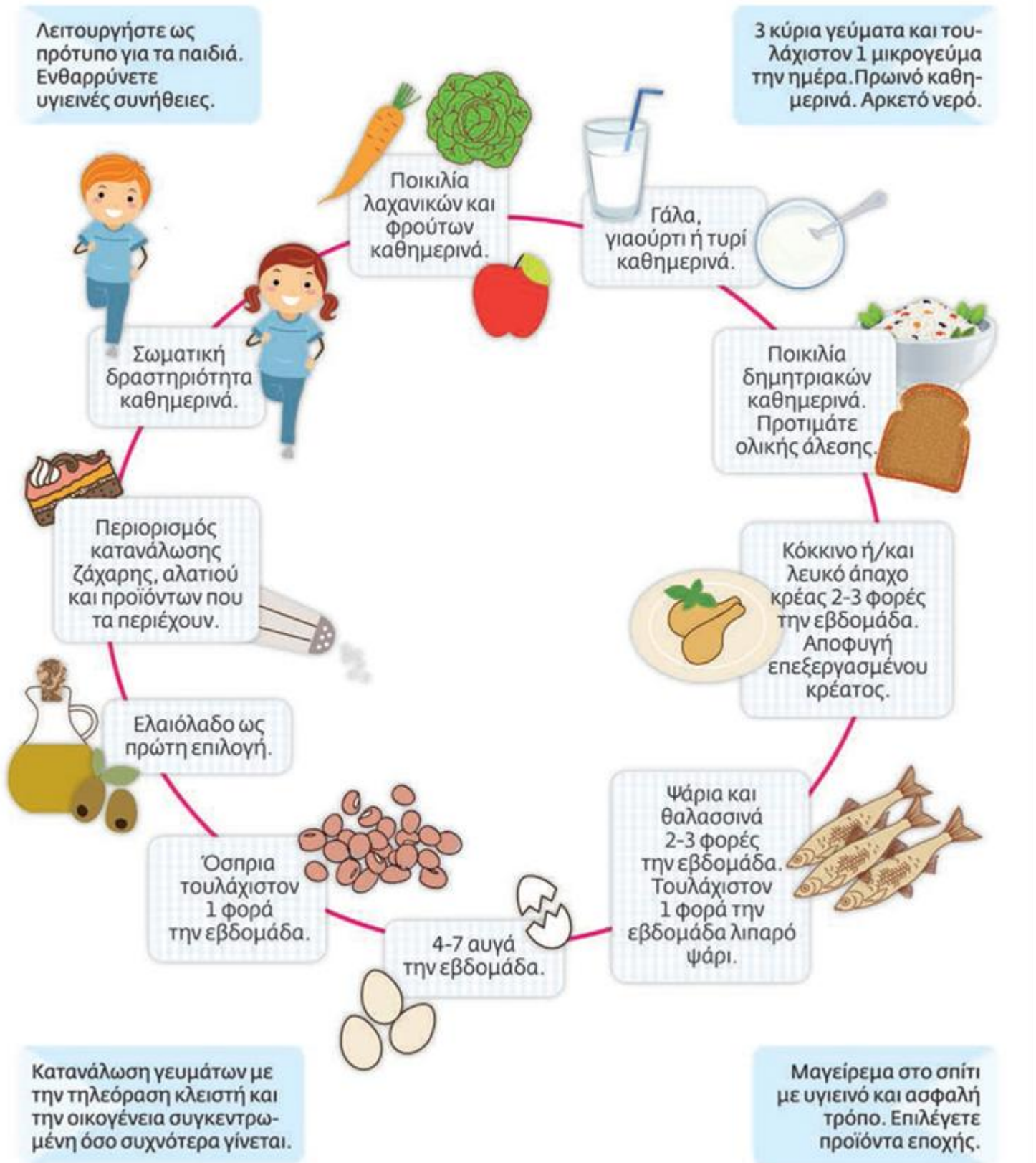


Το Υπουργείο Υγείας, ακολουθώντας τις επίσημες διεθνείς και εθνικές διατροφικές συστάσεις και με τη συμβολή σημαντικών επιστημόνων στον τομέα της παιδικής διατροφής διαμόρφωσε τις με αρ. πρωτ. Υγ/Γ.Π. 81025 (ΦΕΚ 2135/τ. Β'/29-8-2013) & Υγ/Γ.Π. 96605 (ΦΕΚ 2800/τ. Β'/4-11-2013) Υγειονομικές Διατάξεις, 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.**



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

**Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**  
(ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ)



# Τα μυστικά της ...ισορροπημένης διατροφής

Βάζω κάθε μέρα στο πιάτο μου τρόφιμα **θρεπτικά και νόστιμα**, δίνω **δύναμη και ενέργεια** στο σώμα και στο μυαλό μου!



## Ξεκινάω τη μέρα μου ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ!

Μετά από τον ύπνο το βράδυ το σώμα σου έχει «ξημάνει» από ενέργεια. Έτσι, φάε ένα καλό πρωινό για να «φορτίσεις τις μπαταρίες σου». Αν επιθυμείς αγνά, πήρε κάτι από αυτό μαζί σου για το πρώτο διάλειμμα!

Ένα καλό πρωινό =

- Γάλα με δημητριακά πρωινού
- Γάλα και 1 φέτα ψωμί με μαρμελάδα
- 1 φέτα ψωμί με τυρί και φρούτο
- 1 φέτα ψωμί και αβγό



## Περιορίζω ΤΑ ΣΝΑΚ!

1-2 σνακ την ημέρα είναι αρκετά τις περισσότερες φορές. Φρόντισε όμως αυτά να είναι καλής ποιότητας -ορίστη μερικές ιδέες που ταιριάζουν και για το σχολείο:

- Φρούτα
- Παστέλι
- Τσιστ με τυρί και λαχανικά
- Σπιτική σπανακόπιτα με τυρί
- Σάντουιτς με κοτόπουλο και λαχανικά

Εξυπνες κινήσεις για να το πετύξεις:

- απόφυγε να φας κάποιο σνακ πριν το φαγητό.
- κράτησε κάποιο κέρασμα για όταν θα έξεις φάει το θρεπτικό σνακ που έχεις πάρει μαζί σου.

## Το κύριο ποτό μου ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ!

Γνωρίζεις ότι πολύ περισσότερο από το μισό σου βάρος είναι νερό; Ειδικά από το να τρως ισορροπημένα, είναι σημαντικό να εξασφαλίζεις καθημερινά το απαραίτητο υγρό. Το νερό θα πρέπει να είναι η πρώτη σου επιλογή όταν δίψας, και όχι ένας χυμός ή γάλα ή αναψυκτικό. Προσοχή, επίσης, όταν κάνεις πολλή ζέση ή όταν κάνεις πολλή άσκηση, από τα ιδρώτες, πρέπει να πίνεις ακόμα περισσότερο νερό!

## Έχω ΠΟΙΚΙΛΙΑ στη διατροφή μου!

Το ξέρεις ότι χρειάζεσαι πάνω από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά την ημέρα για να έχεις καλή υγεία;

Για να τα παίρνεις όλα, είναι σημαντικό να τρως τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, αλλά και να τρως διαφορετικά τρόφιμα από την κάθε μία. Διότι στη συνένωση τα μυστικά για κάθε ομάδα τροφίμων, και σκέφω πώς μπορείς να αυξήσεις την ποικιλία σου!



## Τρώω κάθε μέρα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ!

Χρειάζεσαι καθημερινά περίπου 3 μερίδες από τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Όταν λάβε 1 μερίδα, εννοούμε 1 ποτήρι γάλα ή 1 μικρό κομμάτι τυρί ή 1 κασεόλα γαυόρτι. Διόλεξ, λισπών, όποια από αυτά σου αρέσουν μέχρι να φτάσεις τις 3 μερίδες!



Αν δεν σου αρέσει το γάλα σκέτο, δοκίμασε να το «τυπώνεις» με φρούτα στο μπλέντερ!



## Κάθε μέρα τρώω ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ!

Τα φρούτα και τα λαχανικά χρειάζονται καθημερινά σε μια ισορροπημένη διατροφή. Για να πάρεις τις ποσότητες που χρειάζεσαι, φρόντισε να τρως περίπου 2 φρούτα την ημέρα και 2 φορές λαχανικά -για παράδειγμα να έχεις πάντα σαλάτα με το φαγητό σου!

Ως 1 φρούτο θεωρείται = 1 μέτριο φρούτο από τα περισσότερα φρούτα (π.χ. πορτοκάλι, μήλο, μπανάνα, αχλάδι) ή μια κομμάτι από τα μικρά φρούτα (π.χ. φράουλας, σταφίλια, κεράσια)

Δοκίμασε να τρως πρώτα το φρούτο και μετά όποιο άλλο σνακ!



Για να παίρνεις από όλα τα θρεπτικά συστατικά που κρύβουν τα φρούτα και τα λαχανικά, διάλεγε να τρως από όλα τα χρώματα!



## Τρώω από την ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ σε κάθε γεύμα!

Σε όλα σου τα γεύματα να βάζεις τρόφιμα από αυτή την ομάδα, γιατί σου δίνουν τα «καύσιμα» που χρειάζονται οι μύς και το μυαλό σου, για να λειτουργούν σωστά.



Τα ολικής άλεσης προϊόντα από αυτή την ομάδα θα σου δίνουν ενέργεια για περισσότερη ώρα αλλά και περισσότερες βιταμίνες!

## Τρώω ΟΣΠΡΙΑ κάθε εβδομάδα!

Τα όσπρια είναι ...σούπερ θρεπτικά, για αυτό χρειάζονται σε μια ισορροπημένη διατροφή τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα! Ήσυχες ότι τα όσπρια έχουν έναν μοναδικό συνδυασμό συστατικών από το κρέας και από τα δημητριακά



Μπορείς εκτός από κυρίως γεύμα να τα φας και ως συνοδευτικό, π.χ. σαλάτα με φασόλια.



## Τρώω ΚΡΕΑΣ λίγες φορές την εβδομάδα!

Το κρέας έχει πολύτιμα συστατικά, που δεν θα βρεις εύκολα σε άλλα τρόφιμα. Σε μια ισορροπημένη διατροφή, όμως, δεν θα πρέπει να το τρως κάθε μέρα. Αρκεί 2-3 φορές την εβδομάδα να έχεις για γεύμα κόκκινο ή λευκό κρέας! Κόκκινο ή λευκό κρέας = μοσχαρί, χοιρινό, αγνί, κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι.



Απόφυγε την επεξεργασμένη μορφή κρέατος, όπως είναι τα αλλαντικά!



## Τρώω ΨΑΡΙ και θαλασσινά κάθε εβδομάδα!

Βάλε το ψάρι και τα θαλασσινά στη ζωή σου 2-3 φορές την εβδομάδα. Τα ψάρια (π.χ. σαρδέλα, γαύρος, τσιπούρα) και τα θαλασσινά (π.χ. καλαμαράκια, κταπόδι, γαρίδες) έχουν πολύτιμο λιπαρό, που δεν τα βρίσκεις σε κανένα άλλο τρόφιμο, και βοηθούν το μυαλό και την καρδιά σου να λειτουργούν δυνατά!



## Και μην ξεχνάς ότι το φαγητό είναι ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ!

Πήγαινε με τους μεγάλους για ψώνια, διαλέξτε μαζί τι θα έχει το τραπέζι σήμερα, και βοήθησε κι εσύ στο μαγειρέμα και στο σεβίρισμα!

