

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1****ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΒΡΕΦΙΚΩΝ, ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ**

(Παράρτημα της υπ.αριθμ. Υ1α/ΓΠοικ76785 (ΦΕΚ 3758/τ.Β/25-10-17) Απόφασης Υπουργού Υγείας)

<b>Ια. Διαιτολόγιο για τα τμήματα νηπίων (&gt;2,5 ετών) και για τμήματα βρεφών 1,5ετών - 2,5ετών</b>	
<b>Πρωινό</b> (ενδεικτικές επιλογές)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Γάλα φρέσκο πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο με δημητριακά ολικής άλεσης απλά (χωρίς προσθήκη σοκολάτας, μελιού κλπ) και φρέσκο φρούτο</li> <li>○ Γάλα φρέσκο πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο και ψωμί ολικής άλεσης με μέλι ή με ταχίνι ή με μαρμελάδα και φρέσκο φρούτο</li> <li>○ Γιαούρτι λευκό με δημητριακά ολικής άλεσης απλά (χωρίς προσθήκη σοκολάτας, μελιού κλπ) και φρέσκο φρούτο</li> <li>○ Ψωμί ολικής άλεσης και αυγό βραστό και φρέσκο φρούτο</li> <li>○ Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και φρέσκο φρούτο</li> </ul>
<b>Μεσημεριανό</b> (ενδεικτικές επιλογές)	<p><b>ΨΑΡΙ 1 φορά την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και ψωμί ή</li> <li>○ Ψάρι ψητό στον φούρνο με πατάτες φούρνου ή ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί</li> </ul> <p><b>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 1 φορά την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή με πουρέ και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί</li> <li>○ Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι ή κριθαράκι ή μακαρονάκι ή πλιγούρι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί</li> <li>○ Κοτόπουλο βραστό (κοτόσουπα) με ρύζι και λαχανικά και ψωμί</li> </ul> <p><b>ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Όσπρια με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί</li> </ul> <p><b>ΛΑΔΕΡΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ 1 φορά την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Λαδερά Λαχανικά (σπανακόρυζο, μπριάμ, φασολάκια, μπάμιες, αρακάς) με αυγό βραστό ή με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί</li> <li>○ Γεμιστά με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί</li> </ul> <p><b>ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ έως 1 φορά την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μπιφτέκι φούρνου με πουρέ ή ρύζι ή πατάτες φούρνου και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί</li> <li>○ Γιουβαρλάκια και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί</li> <li>○ Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί</li> <li>○ Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι ή μακαρονάκι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί</li> <li>○ Μοσχάρι βραστό (κρεατόσουπα) με λαχανικά και ψωμί</li> <li>○ Μακαρόνια με κιμά και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο</li> <li>○ Παστίτσιο και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο</li> </ul> <p><b>ΖΥΜΑΡΙΚΑ έως 1 φορά την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών και τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο</li> <li>○ Μακαρονάκι με θαλασσινά (χταποδάκι, καλαμάρια, σουπιές) και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο</li> </ul>
<b>Απογευματινό</b> (ενδεικτικές επιλογές)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Φρούτα εποχής</li> <li>○ Γιαούρτι απλό με κομματάκια φρέσκων φρούτων (όχι επιδόρπια γιαουρτιού) – προαιρετικά μέλι ή ταχίνι</li> <li>○ Κέικ παρασκευασμένο στο σταθμό κατά προτίμηση με αλεύρι ολικής άλεσης και ελαιόλαδο</li> <li>○ Χαλβάς</li> </ul>
<p>Το ανωτέρω διαιτολόγιο είναι κοινό για τα νήπια και για τα βρέφη από 18 μηνών. Ειδικά για τα τμήματα βρεφών 1,5 – 2,5 ετών δίδεται ιδιαίτερη μέριμνα σχετικά με την υφή της τροφής που παρέχεται ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του κάθε παιδιού. Εάν κάποιο βρέφος έως αυτή την ηλικία καταναλώνει πολτοποιημένες τροφές συστήνεται η σταδιακή μετάβαση του σε ψιλοκομμένες τροφές και εν συνεχεία σε μικρά κομμάτια έως ότου καταφέρει να καταναλώσει τροφές με κανονική υφή. Η μετάβαση θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις συστάσεις του/της Παιδιάτρου και του/της Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, εφόσον υπηρετεί.</p>	

<b>Ιβ. Διαιτολόγιο για τμήματα βρεφών (6μηνών – 18μηνών)</b>	
<b>Πρωινό</b> (ενδεικτικές επιλογές)	<p><b>Εάν το βρέφος δεν έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μητρικό γάλα αντλημένο που παραδίδεται στο σταθμό την ίδια μέρα (τα στοιχεία του παιδιού αναγράφονται σε αυτοκόλλητο πάνω στο μπουκάλι) ή</li> <li>○ Γάλα 2<sup>ης</sup> βρεφικής ηλικίας ή</li> <li>○ Φρέσκο γάλα αγελαδινό ή κατσικίσιο πλήρες (μόνο για τα βρέφη άνω των 12 μηνών)</li> </ul> <p><b>Εάν το βρέφος έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Γιαούρτι αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο απλό (όχι επιδόρπια γιαουρτιών) ή</li> <li>○ Φρουτόκρεμα από φρέσκα φρούτα εποχής ή</li> <li>○ Αυγό καλά βρασμένο και φρέσκο φρούτο</li> </ul>
<b>Μεσημεριανό</b> (ενδεικτικές επιλογές)	<p><b>ΨΑΡΙ 1-2 φορές την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</li> </ul> <p><b>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 1-2 φορές την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Κοτόπουλο βραστό (κοτόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</li> </ul> <p><b>ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Όσπρια με λαχανικά και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</li> </ul> <p><b>ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ έως 1 φορά την εβδομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μοσχάρι βραστό (κρεατόσουπα) με λαχανικά και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</li> <li>○ Γιουβαρλάκια με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</li> </ul>
<b>Απογευματινό</b> (ενδεικτικές επιλογές)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Γιαούρτι αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο απλό (όχι επιδόρπια γιαουρτιών) ή</li> <li>○ Φρουτόκρεμα από φρέσκα φρούτα εποχής ή</li> <li>○ Ολόκληρα φρέσκα φρούτα εποχής με μαλακή υφή για τα παιδιά που καταναλώνουν μη πολτοποιημένες τροφές</li> <li>○ Χυλός βρώμης με νερό ή γάλα ή/και φρούτα</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Για τα βρέφη 6 – 9 μηνών τα οποία δεν εισάγει όλα τα τρόφιμα στο διαιτολόγιο τους, η διατροφή τους μπορεί να αποκλίνει από τα ανωτέρω και τα τρόφιμα να εισαχθούν σταδιακά σύμφωνα με τις οδηγίες του/της Παιδιάτρου και του/της Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, εφόσον υπηρετεί, ο/η οποίος/α συντάσσει ατομικό διατροφικό πλάνο για τα εν λόγω παιδιά.</li> <li>○ Τα τρόφιμα πρέπει να έχουν την κατάλληλη υφή και πυκνότητα ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξης του παιδιού, που να διασφαλίζει την έγκαιρη μετάβαση στη σίτιση με τρόφιμα που καταναλώνονται με τα δάχτυλα και μετέπειτα στην αυτόνομη σίτιση.</li> <li>○ Η παρατεταμένη χρήση πολτοποιημένων τροφών πρέπει να αποφεύγεται και τα βρέφη πρέπει να καταναλώνουν ημι-στερεές τροφές με σβόλους από την ηλικία των 8 έως 10 μηνών το αργότερο, λαμβάνοντας υπόψη και την ικανότητα σίτισης του κάθε βρέφους σύμφωνα με τις συστάσεις του/της Παιδιάτρου και του/της Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, εφόσον υπηρετεί.</li> <li>○ Συστήνεται, τα βρέφη από την ηλικία των 12 μηνών να πίνουν κατά κύριο λόγο από φλιτζάνι ή εκπαιδευτικό κύπελλο και όχι από μπιμπερό.</li> </ul>	

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

**Διατροφικές συστάσεις και ενδεικτικές προτεινόμενες μερίδες για παιδιά και εφήβους, ανάλογα με την ηλικία τους.**

\*Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και το στάδιο ανάπτυξης.

Ομάδα Τροφίμων	12-24 μηνών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b> 1 μερίδα ισοδυναμεί με 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία λαχανικών καθημερινά. Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα τους.				
	1 μερίδα/ημέρα	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b> 1 μερίδα ισοδυναμεί με: 120-200 γραμμάρια φρούτου ή • 1 μετρίου μεγέθους φρούτο • 2 μικρά φρούτα • ½ ποτήρι φυσικό χυμό, μόνο 1 φορά την ημέρα	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία φρούτων καθημερινά.				
	1 μερίδα/ημέρα	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
<b>ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ</b> 1 μερίδα ισοδυναμεί με: • 1 ποτήρι γάλα (250 ml) • 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γραμμάρια) • 30 γραμμάρια σκληρό τυρί • 60 γραμμάρια μαλακό τυρί	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν γάλα ή/και γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά. Τα παιδιά άνω των 2 ετών μπορούν να καταναλώνουν πλήρες ή ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5-2% περιεκτικότητα σε λίπος).				
	2 μερίδες/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα
<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</b> Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες κτλ. 1 μερίδα ισοδυναμεί με:	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης.				
• 1 φέτα ψωμί • ½ φλιτζάνι (120 ml) μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι • 1 πατάτα μετρίου μεγέθους (120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)	2 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα	5-6 μερίδες/ημέρα	6-8 μερίδες/ημέρα
<b>ΚΟΚΚΙΝΟ &amp; ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ</b> 1 μερίδα (μαγειρεμένου κρέατος χωρίς κόκκαλα) ισοδυναμεί με:	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά άνω των 2 ετών να καταναλώνουν 2-3 φορές την εβδομάδα κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας. Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας: αλλαντικά (από χοιρινό, μοσχάρι, γαλοπούλα, κοτόπουλο κ.ά.) και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος (μπιφτέκια, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου κ.ά.).				
	3-4 μερίδες/εβδομάδα 40-60 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 60 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 60-90 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 90-120 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμμάρια
<b>ΑΥΓΑ</b>	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν 4-7 αυγά την εβδομάδα.				
	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα	4-7 την εβδομάδα
<b>ΨΑΡΙΑ &amp; ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ</b> 1 μερίδα (μαγειρεμένου ψαριού χωρίς κόκκαλα) ισοδυναμεί με:	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν 2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα. Τουλάχιστον η 1 μερίδα την εβδομάδα να είναι λιπαρό ψάρι (π.χ., σαρδέλα, γάδος, σαφίρι, κολιός, ζαργάνα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα.				
	2 μερίδες/εβδομάδα 60 γραμμάρια	2 μερίδες/εβδομάδα 60-90 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 90-120 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμμάρια	2-3 μερίδες/εβδομάδα 150 γραμμάρια
<b>ΟΣΠΡΙΑ</b> 1 μερίδα (μαγειρεμένα, στραγγισμένα όσπρια) ισοδυναμεί με:	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.				
	1-2 μερίδες/εβδομάδα 40-60 γραμμάρια	έως 3 μερίδες/εβδομάδα 60-90 γραμμάρια	3 μερίδες/εβδομάδα 90-120 γραμμάρια	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμμάρια	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα 150-200 γραμμάρια
<b>ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ &amp; ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ</b> 1 μερίδα ισοδυναμεί με: • 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο (15 ml) • 1 κουταλιά της σούπας άλλα φυτικά έλαια (15 ml) • 1 χούφτα ξηρών καρπών • 10-12 ελιές • 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο ή μαργαρίνη (15 ml)	<b>Σύσταση:</b> • Προτιμήστε το ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή προστιθέμενου ελαίου στη διατροφή του παιδιού, τόσο στο μαγείρεμα, όσο και στη σαλάτα. • Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό. • Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων λιπαρών (τρανς), τα οποία μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου. Ελέγξτε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων πριν τα αγοράσετε.				
	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα
<b>ΑΛΑΤΙ</b>	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι και προϊόντα που το περιέχουν				
<b>ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ</b>	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη, σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες και προϊόντα που το περιέχουν • Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.				
<b>ΝΕΡΟ &amp; ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ</b>	<b>Σύσταση:</b> Φροντίστε ώστε τα παιδιά να πίνουν αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. • Να θυμάστε ότι η ποσότητα του νερού που χρειάζονται τα παιδιά εξαρτάται από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και από το επίπεδο της σωματικής τους δραστηριότητας. Εάν βρίσκονται σε θερμό περιβάλλον ή ασκούνται έντονα, φροντίστε ώστε να καταναλώνουν περισσότερο νερό.				
<b>Νερό</b>	5 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 3-4 ποτήρια/ημέρα	5 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 3-4 ποτήρια/ημέρα	6-7 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 4-5 ποτήρια/ημέρα	8-10 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 6-8 ποτήρια/ημέρα	10-12 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων 8-10 ποτήρια/ημέρα
Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά & Εφήβους. (2014). Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis. <a href="http://www.diatrofikoiodigoi.gr">www.diatrofikoiodigoi.gr</a>					

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

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