



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΜΗ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19
Ταχ. Κώδικας: 104 33
Πληροφορίες: Π.Βλάχος – Ι.Κοντελέ
Τηλέφωνο: 2132161313 - 1514
Email: ddy_b@moh.gov.gr

ΑΝΑΡΤΗΤΕΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αθήνα, 22 / 9 / 2026
Αρ. Πρωτ. Δ1β/ ΓΠ οικ. 43126

**ΠΡΟΣ:
ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΠΙΝΑΚΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ**

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

ΘΕΜΑ: Διατροφή παιδιών στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς

Σχετικά:

1. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Υ1α/ΓΠοικ76785/12-10-2017 (ΦΕΚ 3758/τ.Β/25-10-17) Απόφαση Υπουργού Υγείας όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει
2. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Δ1β/ΓΠ.οικ.39558 /10-9-2025 (ΑΔΑ: 6Ι2Μ465ΦΥΟ-ΠΘΦ) εγκύκλιος μας

Στο πλαίσιο της ετήσιας ενημέρωσης που πραγματοποιεί η Υπηρεσία μας αναφορικά με την εφαρμογή των υγειονομικών διατάξεων (σχετικά 1-2) που αφορούν τη διατροφή των παιδιών στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς της χώρας, σας γνωρίζουμε τα κάτωθι:

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από τα πρώτα χρόνια της ζωής είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς όχι μόνο συμβάλλει στην ιδανική ανάπτυξη και υγεία των παιδιών αλλά παράλληλα θέτει τα θεμέλια για την υγεία και ευημερία του μελλοντικού ενήλικα μέσω της πρόληψης σημαντικών χρόνιων νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης. Ειδικότερα, η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη των παιδιών, να αποτελέσει αιτία πρόωξης εμμηναρχής στα κορίτσια, αλλά να έχει και αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του παιδιού, επηρεάζοντας αρνητικά μεταξύ άλλων την κοινωνικοποίησή του και τις σχολικές του επιδόσεις. Παράλληλα, συνδέεται ισχυρά με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης, υψηλής χοληστερόλης στο αίμα, ινσουλινοαντίστασης και σακχαρώδη διαβήτη τύπου II ¹.

Πλήθος ερευνών τις τελευταίες δύο δεκαετίες καταδεικνύουν ότι η Ελλάδα βρίσκεται μεταξύ των χωρών με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας παγκοσμίως. Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία του προγράμματος COSI του Ευρωπαϊκού γραφείου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που διενεργήθηκε σε 48 χώρες τα έτη 2022-2024, το 33% των κοριτσιών και το 41% των αγοριών ηλικίας 7-9 ετών στη χώρα μας είχαν βάρος υψηλότερο του φυσιολογικού. Εντούτοις, τα ίδια στοιχεία καταδεικνύουν ότι οι πολιτικές των τελευταίων ετών στην χώρα μας έχουν επιφέρει θετικά αποτελέσματα,

¹ Μανιός Ι, Μοσχώνης Γ, Ανδρούτσος Ο, Μαυρογιάννη Χ, Μαλακού Ε. (2022) Παχυσαρκία και συνοδά καρδιομεταβολικά νοσήματα: Αιτίες, συνέπειες, λύσεις. Οργανισμός Έρευνας και Ανάλυσης διαΝΕΟσις.

καθώς παρατηρήθηκε μείωση του επιπολασμού της υπερβαρότητας κατά 6% στα κορίτσια και 2,9% στα αγόρια σε σύγκριση με την αντίστοιχη έρευνα της περιόδου 2018-2020².

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας περνούν μεγάλο μέρος της καθημερινότητας τους στις δομές προσχολικής αγωγής και καταναλώνουν σε αυτές τουλάχιστον 2-3 γεύματα ημερησίως. Για το λόγο αυτό, οι παιδικοί σταθμοί αποτελούν το ιδανικό περιβάλλον διαμόρφωσης υγιεινών συνηθειών και πρέπει να προάγουν την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα και να ενισχύουν τις δεξιότητες των παιδιών προς την υιοθέτηση αυτών των συνηθειών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το σχολικό περιβάλλον θεωρείται κατάλληλο για τη διαμόρφωση και απόκτηση γνώσεων και ικανοτήτων και την υιοθέτηση συνηθειών που σχετίζονται με τα τρόφιμα και την υγιεινή διατροφή³.

Ακολουθώντας τις σχετικές συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και με στόχο την διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος που προωθεί της υγιεινές διατροφικές συνήθειες σε όλους τους παιδικούς σταθμούς της χώρας, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει τη σχετική (1) Υπουργική Απόφαση, με την οποία καθορίζονται τα τρόφιμα και οι μερίδες που παρέχονται για τη σίτιση βρεφών και νηπίων στους δημοτικούς και ιδιωτικούς παιδικούς, βρεφονηπιακούς και βρεφικούς σταθμούς. Οι επιλογές καθορίστηκαν με βάση τις σύγχρονες επιστημονικές παιδιατρικές και διατροφικές απόψεις για την υγιεινή διατροφή των παιδιών, τις εθνικές διατροφικές συστάσεις και το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής. Σύμφωνα με τις σχετικές διατάξεις τα διαιτολόγια των σταθμών καταρτίζονται από τον/την Παιδίατρο του Σταθμού και τον/τη Διαιτολόγο-Διατροφολόγο του Σταθμού, ενώ συστήνεται κατά τη διαμόρφωση του να λαμβάνονται υπόψη οι ενδεικτικές επιλογές που περιλαμβάνονται στο Παράρτημα Ι της σχετικής (1) Απόφασης. Αναφορικά με τη διατροφική διαχείριση παιδιών με τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες, υπενθυμίζεται ότι τα εν λόγω νοσήματα θα πρέπει να δηλώνονται από τους γονείς στον Σταθμό και να είναι ενήμεροι ο Παιδίατρος, ο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, καθώς και το προσωπικό του σταθμού, οι οποίοι οφείλουν να μεριμνήσουν ώστε το παιδί να ακολουθεί τροποποιημένο διαιτολόγιο στο οποίο δεν περιλαμβάνονται οι τροφές που τις προκαλούν.

Με στόχο την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και των διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων, τα διαιτολόγια των σταθμών οφείλουν να εναρμονίζονται με τις παρακάτω βασικές κατευθυντήριες οδηγίες:

1. Αποφυγή τροφίμων που χαρακτηρίζονται ως ενεργειακά πυκνά και πτωχά σε θρεπτικά συστατικά

Τρόφιμα όπως διάφορα γλυκίσματα (π.χ. μπισκότα, τσουρέκι, σοκολάτα κλπ), σύνθετα αρτοσκευάσματα (π.χ. κρουασάν, πίτσα κλπ), αλμυρά σνακς (π.χ. τσιπς κλπ) είναι πλούσια σε ενέργεια (θερμίδες) ενώ ταυτόχρονα είναι φτωχά σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Η συχνή κατανάλωσή τους σχετίζεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας και άλλων νοσημάτων, καθώς και με την αντικατάσταση άλλων θρεπτικών τροφίμων (π.χ. φρούτα και λαχανικά) στη διατροφή των παιδιών. Γι' αυτό συστήνεται η διαθεσιμότητα των τροφίμων αυτών στα παιδιά να είναι όσο το δυνατόν περιορισμένη και να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Ως εκ τούτου, συστήνεται η πλήρης αποφυγή τους στους παιδικούς σταθμούς.

² WHO Regional Office for Europe, 2024. Brief review of results from round 6 of COSI (WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative) 2022–2024.

³ World Health Organization (WHO), 2021. Assessing the existing evidence base on school food and nutrition policies: a scoping review.

2. Περιορισμός των πρόσθετων και ελεύθερων σακχάρων

Πηγές ελεύθερων σακχάρων αποτελούν η κοινή ζάχαρη, το μέλι, σιρόπια και όλα τα τρόφιμα στα οποία προστίθενται τα ανωτέρω. Η αυξημένη πρόσληψη πρόσθετων και ελεύθερων σακχάρων σχετίζεται με την ανάπτυξη οδοντικής τερηδόνας, χρόνιων μεταβολικών νοσημάτων και αύξηση του σωματικού βάρους. Ο κίνδυνος να είναι ένα παιδί υπέρβαρο είναι 2,5 φορές υψηλότερος εάν καταναλώνει $\geq 10\%$ των συνολικών θερμίδων του από πρόσθετα σάκχαρα ⁴.

Τρόφιμα που αποτελούν πηγές πρόσθετων και ελεύθερων σακχάρων θα πρέπει να αποφεύγονται στους βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι θα πρέπει να αποφεύγονται αλείμματα πραλίνας/σοκολάτας, ταχίνι που περιέχει πρόσθετα σάκχαρα (όπως προϊόντα ταχινιού που επίσης περιέχουν μέλι ή κακάο), μπισκότα, βρεφικές κρέμες με πρόσθετα σάκχαρα, χυμοί φρούτων, ζαχαρούχο γάλα, επιδόρπια γάλακτος και συγκεκριμένα είδη αρτοποιίας (όπως κουλουράκια, βουτήματα, κρουασάν κλπ). Επιπλέον, όσον αφορά το μέλι, επισημαίνεται ότι απαγορεύεται να δοθεί σε παιδιά κάτω του 1 έτους λόγω του κινδύνου αλλαντίασης, ενώ η κατανάλωση του θα πρέπει να είναι περιορισμένη και από τα μεγαλύτερα παιδιά λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε ελεύθερα σάκχαρα.

Ειδικά αναφορικά με τους **χυμούς φρούτων**, επισημαίνεται ότι, πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση ανέδειξε ότι η καθημερινή κατανάλωση μίας μερίδας 100% φυσικού χυμού φρούτων σχετίζεται με αύξηση του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε παιδιά, και γι' αυτό συστήνεται ο περιορισμός της κατανάλωσης τους ⁵. Συστήνεται οι σταθμοί να προτιμούν την διάθεση φρέσκων φρούτων και να αποφεύγουν την χορήγηση φυσικών χυμών φρούτων.

3. Περιορισμός των κορεσμένων και trans λιπαρών και των προϊόντων επεξεργασμένου κρέατος

Η αυξημένη πρόσληψη κορεσμένων λιπιδίων συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, γι' αυτό και οι διεθνείς οργανισμοί συνιστούν η πρόσληψη τους να είναι όσο χαμηλότερη γίνεται. Στο πλαίσιο της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής συστήνεται η συχνή κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης και η περιορισμένη κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης (όπως κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας). Ειδικά για τα λιπίδια ζωικής προέλευσης συνιστάται η αντικατάστασή τους από αντίστοιχα φυτικής προέλευσης, με πρώτη πάντα επιλογή το ελαιόλαδο. Συνιστάται επίσης η αποφυγή της χρήσης φοινικέλαιου και βαμβακέλαιου που μπορεί να χρησιμοποιούνται στο τηγάνισμα ή/και σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα⁴.

Τα προϊόντα αλλαντοποίησης και επεξεργασμένου κρέατος αποτελούν πηγή κορεσμένων λιπαρών και νατρίου. Επιπροσθέτως έχει τεκμηριωθεί επαρκώς η σχέση της συχνής κατανάλωσής τους με την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου, καρδιαγγειακών νοσημάτων και σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2. Σύμφωνα τόσο με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις όσο και με τις διεθνείς συστάσεις, τα προϊόντα επεξεργασμένου κρέατος δεν πρέπει να αποτελούν μέρος της καθημερινής διατροφής των παιδιών και εφήβων.

Σε συνάρτηση των ανωτέρω, στους παιδικούς σταθμούς θα πρέπει να αποφεύγονται: α) τα προϊόντα αλλαντοποίησης και άλλα προϊόντα επεξεργασμένου κρέατος (όπως ζαμπόν, βραστό και καπνιστό φιλέτο, μπέικον, πάριζα, μορταδέλα, λουκάνικα, αλλαντικά αέρος, γύρος, σνίτσελ, κοτομπουκιές κ.α), β)

⁴ Magriplis E, Michas G, Petridi E, Chrousos GP, Roma E, Benetou V, Cholongi N, Michas R, Panagiotakos D, Zampelas A. Dietary Sugar Intake and Its Association with Obesity in Children and Adolescents. *Children* (Basel). 2021 Aug 3;8(8):676.

⁵ Nguyen M, Jarvis SE, Chiavaroli L, Mejia SB, Zurbau A, Khan TA, Tobias DK, Willett WC, Hu FB, Hanley AJ, Birken CS, Sievenpiper JL, Malik VS. Consumption of 100% Fruit Juice and Body Weight in Children and Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatr*. 2024 Mar 1;178(3):237-246.

τα σύνθετα αρτοσκευάσματα (όπως πίτσες, πεινιρλί, κρέπες, μπουγάτσες, τυρόπιτες κ.α.) και γ) τα τηγανητά τρόφιμα. Αντίθετα, θα πρέπει να προσφέρονται ψάρι, κοτόπουλο, κόκκινο κρέας και αυγά, σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες.

4. Παροχή φρέσκων φρούτων και λαχανικών και προϊόντων ολικής άλεσης

Τα παιδιά θα πρέπει να τρώνε καθημερινά ικανοποιητικές ποσότητες από τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και διαιτητικές ίνες, όπως είναι τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά και τα προϊόντα ολικής άλεσης. Τα παιδιά ηλικίας 2-5 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά τουλάχιστον 250γρ φρούτων και λαχανικών και να προσλαμβάνουν τουλάχιστον 15γρ φυτικών ινών⁶. Προκειμένου να εκπαιδευτούν τα παιδιά στην κατανάλωση ποικιλίας φρούτων, λαχανικών και προϊόντων ολικής άλεσης, συστήνεται τα διαιτολόγια των παιδικών σταθμών να παρέχουν σε καθημερινή βάση 1 μερίδα λαχανικών είτε ως ωμή σαλάτα (π.χ. ντομάτα, αγγούρι, λάχανο), είτε ως βραστά (π.χ. μπρόκολο) ή μαγειρεμένα λαχανικά (π.χ. φασολάκια, μπριάμ) προτιμώντας τα λαχανικά εποχής. Επίσης, θα πρέπει να προσφέρεται σε καθημερινή βάση 1 μερίδα φρέσκων φρούτων, προτιμώντας τα φρούτα εποχής. Τέλος, σε καθημερινή βάση θα πρέπει να προσφέρονται δημητριακά και προϊόντα ολικής άλεσης που περιέχουν υψηλές ποσότητες των ευεργετικών για την υγεία φυτικών ινών, έναντι των επεξεργασμένων - «λευκών» δημητριακών. Καθώς τα βρέφη και τα νήπια έχουν έμφυτες προτιμήσεις για τις γλυκές και τις αλμυρές γεύσεις και απέχθεια για τις πικρές γεύσεις, οι φροντιστές τους θα πρέπει να επιδείξουν υπομονή και επιμονή ώστε μέσω της επαναλαμβανόμενης χορήγησης ποικιλίας λαχανικών και προϊόντων ολικής άλεσης από μικρή ηλικία να καλλιεργηθούν σε αυτές τις γεύσεις.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ (ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2025-2026)

Όπως κάθε χρονιά, η Υπηρεσία μας με τη σχετική (2) εγκύκλιο ζήτησε από όλους τους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς να συμπληρώσουν το ειδικά διαμορφωμένο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο, έτσι ώστε να συνεχιστεί η αξιολόγηση και η παροχή κατευθύνσεων αναφορικά με το διαιτολόγιο. Τα στοιχεία που συλλέχτηκαν από δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς αφορούσαν 20.602 βρέφη και νήπια, και συγκεκριμένα:

Δημόσιοι Σταθμοί

12.341 Νήπια > 18 μηνών και 5.914 βρέφη < 18 μηνών (Σύνολο: 18.255) από 46 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας

Ιδιωτικοί Σταθμοί

1.551 Νήπια > 18 μηνών και 796 βρέφη < 18 μηνών (Σύνολο: 2.347) από 23 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας

Η Υπηρεσία μας προέβη σε επεξεργασία των στοιχείων που συλλέχτηκαν από το ειδικά διαμορφωμένο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο και κατόπιν αξιολόγησε τη σύσταση των προγραμμάτων διατροφής με βάση τις συστάσεις των Υπουργικών Αποφάσεων και των εθνικών συστάσεων διατροφής. **Συνοπτικά**, επιχειρήθηκε να αποτυπωθεί η τάση (αυξητική ή πτωτική) προσκόλλησης στις συστάσεις, συγκρίνοντας για δύο διαδοχικές σχολικές χρονιές (2024-2025 και 2025-2026) τα ευρήματα από την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν. Τα ευρήματα αυτής της αξιολόγησης παρουσιάζονται αναλυτικά παρακάτω:

⁶ World Health Organization (WHO), 2023. Carbohydrate intake for adults and children: WHO guideline. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Βρέφη και Νήπια > 18 μηνών**Δημόσιοι σταθμοί (Πίνακας 1α)**

- ❖ Το ποσοστό των σταθμών που προσέφερε σε καθημερινή βάση φρέσκα **φρούτα και φρουτοσαλάτες** παρέμεινε εξαιρετικά υψηλό. Ταυτόχρονα παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση (11%) του ποσοστού των σταθμών που απέφυγαν πλήρως την προσφορά **φρέσκων χυμών φρούτων**, σε συνέχεια των σχετικών συστάσεων.
- ❖ Αναφορικά με τα **λαχανικά και τις σαλάτες**, παρατηρήθηκε αύξηση στο ποσοστό των σταθμών που τα προσέφερε σε σχεδόν καθημερινή βάση (τουλάχιστον 3-4 ημέρες την εβδομάδα), με το ποσοστό αυτό να παραμένει σε πολύ υψηλά επίπεδα (90,4%).
- ❖ Παρατηρήθηκε σημαντική μείωση στην προσφορά **μη επεξεργασμένων δημητριακών** (ψωμί, ζυμαρικά και δημητριακά πρωϊνού ολικής άλεσης, καστανό ρύζι και βρόμη), με το ποσοστό αυτό (63,7%) να κρίνεται χαμηλό.
- ❖ Όσον αφορά την **ομάδα τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα** (π.χ. σοκολατούχο γάλα, αλείμματα σοκολάτας, επιδόρπια γιαουρτιού, ταχίνι υψηλών σακχάρων, μπισκότα, κρέμες με πρόσθετα σάκχαρα), παρατηρήθηκε σημαντική μείωση στην προσκόλληση της σύστασης περί πλήρους αποφυγή τους. Ειδικότερα, σημαντικό ποσοστό σταθμών συνεχίζει να προσφέρει βρεφικές κρέμες και μπισκότα.

Πίνακας 1α. Δημόσιοι Σταθμοί: Βρέφη και νήπια > 18 μηνών

Ποσοστιαία προσκόλληση σταθμών στις συστάσεις			
Ομάδα τροφίμων (συχνότητα)	Έτος 2024-2025 (% σταθμών)	Έτος 2025-2026 (% σταθμών)	Μεταβολή (%)
Φρούτα-Φρουτοσαλάτες (Καθημερινά)	97,9	96,8	- 1,1
Φρέσκοι χυμοί φρούτων (Πλήρη αποφυγή)	70,9	79	+ 11
Λαχανικά-Σαλάτες (≥3-4 ημ./εβδ)	85,9	90,4	+ 5
Μη επεξεργασμένα δημητριακά (≥3-4 ημ./εβδ)	73	63,7	- 12,7
Υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα (Πλήρη αποφυγή)	48,2	40,8	- 15,3
Κρέμα συσκευασμένη	87,9	77,7	- 11,6
Μπισκότα	87,9	77,1	- 12,3

Ιδιωτικοί Σταθμοί (Πίνακας 1β)

- ❖ Παρατηρήθηκε αύξηση στο ποσοστό των σταθμών που προσέφεραν σε καθημερινή βάση φρέσκα **φρούτα και φρουτοσαλάτες**, όμως πολύ υψηλό παρέμεινε και το ποσοστό των σταθμών που προσέφεραν τουλάχιστον 1-2 ημέρες την εβδομάδα **φρέσκους χυμούς φρούτων** (35,4% έναντι 39,5% το 2024-2025).
- ❖ Το ποσοστό των σταθμών που προσέφεραν τουλάχιστον 3-4 ημέρες την εβδομάδα **λαχανικά ή σαλάτες** παρέμεινε σε υψηλά επίπεδα (83,3%).

- ❖ Το ποσοστό των σταθμών που προσέφεραν σχεδόν καθημερινά (τουλάχιστον 3-4 ημέρες την εβδομάδα) **μη επεξεργασμένα δημητριακά** παρέμεινε σε χαμηλά επίπεδα (47,9%).
- ❖ Σε χαμηλά επίπεδα κυμάνθηκε και το ποσοστό των σταθμών που δήλωσε ότι αποφεύγει πλήρως την προσφορά **τροφίμων με πρόσθετα σάκχαρα** (45,8%).

Πίνακας 1β. Ιδιωτικοί Σταθμοί: Βρέφη και νήπια > 18 μηνών

Ποσοστιαία προσκόλληση σταθμών στις συστάσεις			
Ομάδα τροφίμων (συχνότητα)	Έτος 2024-2025 (% σταθμών)	Έτος 2025-2026 (% σταθμών)	Μεταβολή (%)
Φρούτα-Φρουτοσαλάτες (Καθημερινά)	69,8	75	+ 7,4
Φρέσκοι χυμοί φρούτων (Πλήρη αποφυγή)	60,5	64,6	+ 6,8
Λαχανικά-Σαλάτες (≥3-4 ημ./εβδ)	84,9	83,3	- 1,9
Μη επεξεργασμένα δημητριακά (≥3-4 ημ./εβδ)	48,3	47,9	- 0,8
Υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα (Πλήρη αποφυγή)	46	45,8	- 0,4
Ρυζόγαλο	89,4	77,1	- 13,7

Βρέφη < 18 μηνών

Δημόσιοι Σταθμοί (Πίνακας 2α)

- ❖ Αναφορικά με την συμμόρφωση των σταθμών στις συστάσεις **εβδομαδιαίας κατανομής μεσημεριανού γεύματος**, παρατηρήθηκε μια πτωτική τάση συγκριτικά με το έτος 2024-2025 σε όλες τις κατηγορίες γευμάτων, με περισσότερο έντονη την μείωση στη συμμόρφωση αναφορικά με την συχνότητα προσφοράς ψαριού και λαχανικών.
- ❖ **Φρούτα** καθημερινά προσέφερε το 85,7% των σταθμών (έναντι 88,2% το έτος 2024-2025). Περαιτέρω, σημαντική ήταν η αύξηση (28,5%) στο ποσοστό των σταθμών που απέκλεισαν από το διαιτολόγιό τους τους **φρέσκους χυμούς φρούτων**.
- ❖ Τέλος, σχετικά με την **ομάδα τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα**, η προσκόλληση στις συστάσεις για πλήρη αποφυγή προσφοράς όλων των περιλαμβανόμενων τροφίμων παρέμεινε σε χαμηλά επίπεδα, παρουσιάζοντας μάλιστα και πτωτική τάση. Ειδικότερα δε για τα μπισκότα, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση (10,6%) στο ποσοστό των δημόσιων σταθμών που την προσέφεραν για τουλάχιστον 1-2 ημέρες την εβδομάδα.

Πίνακας 2α. Δημόσιοι Σταθμοί: Βρέφη < 18 μηνών

Ποσοστιαία προσκόλληση σταθμών στις συστάσεις			
Ομάδα τροφίμων (συχνότητα)	Έτος 2024-2025 (% σταθμών)	Έτος 2025-2026 (% σταθμών)	Μεταβολή (%)
Ψάρι (1-2 ημ./εβδ.)	85,3	74,5	- 12,7
Κοτόπουλο (1-2 ημ./εβδ.)	100	96,9	- 3,1
Όσπρια (1 ημ./εβδ.)	100	94,9	- 5,1
Λαχανικά (≥1-2 ημ./εβδ)	98,5	87,8	- 10,9
Κόκκινο κρέας (≤1 ημ./εβδ)	98,5	98	- 0,5
Φρούτα-Φρουτοσαλάτες (Καθημερινά)	88,2	85,7	- 2,8
Φρέσκοι χυμοί φρούτων (Πλήρη αποφυγή)	69,1	88,8	+ 28,5
Υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα (Πλήρη αποφυγή)	58,8	54,1	- 8,0
Κρέμα συσκευασμένη	79,4	78,6	- 0,1
Μπισκότα	86,8	77,6	- 10,6

Ιδιωτικοί σταθμοί (Πίνακας 2β)

- ❖ Σχετικά με τη συμμόρφωση των σταθμών στις συστάσεις **εβδομαδιαίας κατανομής μεσημεριανού γεύματος**, όπως και με τους δημόσιους σταθμούς παρατηρήθηκε μια πτωτική τάση σε όλες τις κατηγορίες γευμάτων.
- ❖ Σημαντικά αυξημένο βρέθηκε το ποσοστό των σταθμών που προσέφεραν **φρούτα** καθημερινά, αλλά μειωμένο βρέθηκε το ποσοστό των σταθμών που απέφυγαν πλήρως την προσφορά **φρέσκου χυμού φρούτων**.
- ❖ Αναφορικά με την **ομάδα τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα**, παρατηρήθηκε γενικότερα μια αυξητική τάση (+2,9%) της προσκόλλησης των σταθμών στην πλήρη αποφυγή τροφίμων αυτής της ομάδας, με το ποσοστό όμως αυτό να παραμένει χαμηλό.

Πίνακας 2β. Ιδιωτικοί Σταθμοί: Βρέφη < 18 μηνών

Ποσοστιαία προσκόλληση σταθμών στις συστάσεις			
Ομάδα τροφίμων (συχνότητα)	Έτος 2024-2025 (% σταθμών)	Έτος 2025-2026 (% σταθμών)	Μεταβολή (%)
Ψάρι (1-2 ημ./εβδ.)	83,7	81,8	- 2,2
Κοτόπουλο (1-2 ημ./εβδ.)	100	93,9	- 6,1
Όσπρια (1 ημ./εβδ.)	95,9	93,9	- 2,1
Λαχανικά (≥1-2 ημ./εβδ)	100	90,9	- 9,1
Κόκκινο κρέας (≤1 ημ./εβδ)	91,7	90,9	- 0,8
Φρούτα-Φρουτοσαλάτες (Καθημερινά)	72	84,8	+ 17,8
Φρέσκοι χυμοί φρούτων (Πλήρη αποφυγή)	62,5	60,6	- 3,0
Υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα (Πλήρη αποφυγή)	56	57,6	+ 2,9
Κομπόστα	100	93,9	- 6,1
Ρυζόγαλο	92	75,8	- 17,6

Συμπερασματικά, από την ανάλυση των δεδομένων του ερωτηματολογίου προκύπτουν τα κάτωθι:

Βρέφη και νήπια > 18 μηνών

- 1) Υψηλή συμμόρφωση του συνόλου ιδιωτικών και δημόσιων σταθμών στις συστάσεις για (α) την **εβδομαδιαία κατανομή μεσημεριανού γεύματος** (μ.ο για όλα τα γεύματα: 94%) και (β) **λαχανικών και σαλάτας** τουλάχιστον 3-4 ημέρες την εβδομάδα (88,8% των σταθμών). Πάραυτα, χρήζει βελτίωσης η προσφορά **ψαριού**, καθώς το 19,5% του συνόλου των σταθμών δεν το προσφέρει καθόλου μέσα στην εβδομάδα.
- 2) Σημαντική βελτίωση στη συμμόρφωση αναφορικά με πλήρη αποφυγή προσφοράς **φρέσκων χυμών φρούτων** και την προσφορά σε καθημερινή βάση **φρέσκων, ολόκληρων φρούτων-φρουτοσαλατών**.
- 3) Αναφορικά με την προσφορά **μη επεξεργασμένων δημητριακών** (ψωμί, ζυμαρικά και δημητριακά πρωϊνού ολικής άλεσης, καστανό ρύζι και βρόμη) για τουλάχιστον 3-4 ημέρες την εβδομάδα, παρατηρήθηκε πτωτική τάση, συγκριτικά με το έτος 2024-2025, σε όλους τους σταθμούς και ιδίως στους δημόσιους σταθμούς (-12,7%).
- 4) Ιδιαίτερα χαμηλή, και με πτωτική τάση συγκριτικά με το έτος 2024-2025, κρίνεται και η συμμόρφωση δημόσιων και ιδιωτικών σταθμών στις συστάσεις για πλήρη αποφυγή **τροφίμων υψηλών σε πρόσθετα σάκχαρα** (από το 40,8% των δημόσιων και από το 45,8% των ιδιωτικών σταθμών). Η μεγαλύτερη επιρροή σε αυτήν την πτωτική τάση οφείλεται, για τους μεν δημόσιους σταθμούς, στην αυξημένη προσφορά συσκευασμένης κρέμας και μπισκότων, για τους δε ιδιωτικούς σταθμούς, στην αυξημένη προσφορά ρυζόγαλου.

Βρέφη < 18 μηνών

- 1) Υψηλή συμμόρφωση, αλλά με πτωτικές τάσεις τόσο για τους δημόσιους όσο και τους ιδιωτικούς σταθμούς, στις συστάσεις για την **εβδομαδιαία κατανομή μεσημεριανού γεύματος** (ήτοι ψάρι και κοτόπουλο 1-2 ημέρες την εβδομάδα, όσπρια 1 ημέρα την εβδομάδα και κόκκινο κρέας έως 1 ημέρα την εβδομάδα). Όπως και στους σταθμούς με βρέφη και νήπια > 18 μηνών, και εδώ παρατηρήθηκε πτωτική τάση και σχετικά χαμηλή συμμόρφωση στις συστάσεις για προσφορά **ψαριού** 1-2 ημέρες την εβδομάδα, καθώς το 25,5% των δημόσιων σταθμών και το 18,2% των ιδιωτικών σταθμών δεν το προσέφεραν καθόλου μέσα στην εβδομάδα.
- 2) Σημαντική βελτίωση συγκριτικά με το έτος 2024-2025 παρατηρήθηκε στη συμμόρφωση στις συστάσεις για προσφορά **φρέσκων φρούτων-φρουτοσαλατών** από τους ιδιωτικούς σταθμούς (+17,8%), και την πλήρη αποφυγή **φρέσκων χυμών φρούτων** από τους δημόσιους σταθμούς (+28,5%). Ιδιαίτερα χαμηλό παραμένει όμως το ποσοστό των ιδιωτικών σταθμών που αποφεύγει πλήρως την προσφορά φρέσκων χυμών φρούτων (60,6%).
- 3) Τέλος, εξακολουθεί να παραμένει ιδιαίτερα χαμηλό το ποσοστό τόσο των δημόσιων όσο και των ιδιωτικών σταθμών που αποφεύγει πλήρως **τρόφιμα υψηλά σε πρόσθετα σάκχαρα**, καθώς το 45,9% των δημόσιων και το 42,4% των ιδιωτικών σταθμών, τα προσφέρει τουλάχιστον 1-2 ημέρες την εβδομάδα.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η εκπαίδευση τόσο του προσωπικού των παιδικών σταθμών όσο και των γονέων θεωρείται καίριας σημασίας προκειμένου να είναι εφικτή η υιοθέτηση των συστάσεων για υγιεινή διατροφή στους παιδικούς σταθμούς αλλά και η μεταφορά των υγιεινών συνηθειών από τον παιδικό σταθμό στο σπίτι. Για το λόγο αυτό, συστήνεται να διεξάγονται τακτικά **δράσεις ενημέρωσης και εκπαίδευσης** των γονέων και του προσωπικού των σταθμών αναφορικά με τα οφέλη της καθιέρωσης ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου και συνηθειών. Τέτοιες δράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τη διοργάνωση ενημερωτικών ομιλιών από παιδιάτρους και διατροφολόγους, τη διανομή ενημερωτικών φυλλαδίων και την ανάρτηση αφισών στους σταθμούς. Παράλληλα, συστήνεται η ενημέρωση των γονέων με αποστολή του υλικού μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Τονίζεται ότι, στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας έχουν δημιουργηθεί ψηφιακές εργαλειακές με χρήσιμο υλικό για την ισορροπημένη διατροφή των παιδιών. Μέσω του επίσημου ιστοτόπου της Εθνικής Δράσης (<https://paxisarkiakaipaidi.gov.gr>), εκπαιδευτικοί και γονείς έχουν πρόσβαση σε επιστημονικά τεκμηριωμένο υλικό ανά ηλικιακή βαθμίδα ενώ οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εντάξουν στο πρόγραμμα του σταθμού δράσεις προώθησης των υγιεινών συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Στο ίδιο πλαίσιο, τους προσεχείς μήνες τίθεται σε λειτουργία η νέα ψηφιακή εφαρμογή για κινητές συσκευές «Υγιή Παιδιά (Healthy Kids)», εμπλουτισμένη με διαδραστικό και ενημερωτικό υλικό για παιδιά και γονείς.

ΣΥΛΛΟΓΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Προκειμένου η υπηρεσία μας να συγκεντρώσει και φέτος στατιστικά στοιχεία για την διατροφή των παιδιών στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς, παρακαλούνται οι υπεύθυνοι των σταθμών να μεριμνήσουν για τη συμπλήρωση του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου το οποίο είναι διαθέσιμο στο link <https://forms.gle/EB5vv1EZv5DTLTSB8> και να αποστείλουν ένα αντίγραφο ενός ενδεικτικού εβδομαδιαίου διαιτολογίου (ξεχωριστά για βρέφη και για νήπια) στην ηλεκτρονική διεύθυνση nutrition@moh.gov.gr.

Η Υπηρεσία μας θα βρίσκεται στη διάθεσή σας για επιπλέον ενημέρωση και υποστήριξη με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των μικρών παιδιών, την πρόληψη της παχυσαρκίας και των μη μεταδοτικών νοσημάτων που συνδέονται με τη διατροφή και τη βελτίωση της προσβασιμότητας των παιδιών σε ασφαλή και θρεπτική τροφή.

Οι αποδέκτες της παρούσας παρακαλούνται όπως ενημερώσουν σχετικά τους ΟΤΑ α βαθμού της χωρικής αρμοδιότητάς τους για τις ενέργειές τους και την περαιτέρω προώθηση της παρούσας στους σταθμούς εποπτείας τους.

Συνημμένα: 5 σελίδες

Η ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΙΡΗΝΗ ΑΓΑΠΗΔΑΚΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ
ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

1. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Αττικής**
Κατεχάκη 56, ΤΚ 115 25, Αθήνα
2. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Θεσσαλίας – Στερεάς Ελλάδας**
Σωκράτους 111 ΤΚ 41336, Λάρισα
3. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Ηπείρου – Δυτικής Μακεδονίας**
Β. Ηπείρου 20 ΤΚ 45445, Ιωάννινα
4. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Πελοποννήσου – Δυτικής Ελλάδας – Ιονίου**
Ν. Εθνική Οδός Πατρών – Αθηνών 158, ΤΚ 26442, Πάτρα
5. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Μακεδονίας – Θράκης**
Καθ. Ρωσίδα 11, ΤΚ 54008, Θεσσαλονίκη
6. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Αιγαίου**
Ακτή Μιαούλη 83 & Μπότσαρη 2-8, ΤΚ 18538 Πειραιάς
7. **Αποκεντρωμένη Διοίκηση Κρήτης**
Πλ. Κουντουριώτη, ΤΚ 71202, Ηράκλειο
8. **Όλες τις Περιφέρειες της χώρας**
- Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
9. **Όλες τις Περιφερειακές Ενότητες της χώρας**
- Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
10. **Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες της χώρας**
-Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας
11. **Όλοι οι βρεφονηπιακοί, βρεφικοί και παιδικοί σταθμοί που έχουν αποστείλει στοιχεία στην υπηρεσία μας (μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου)**

ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (με την παράκληση να ενημερώσουν τα μέλη τους)

1. **Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Ιδιωτικών Παιδικών Σταθμών**
Πανεπιστημίου 4,, Αθήνα, ΤΚ 10679
2. **Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία**, Μπακοπούλου 15, ΤΚ 15451, Ν.Ψυχικό
3. **Ένωση Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων Αττικής**, Αλκμάνος 15, ΤΚ 11528, Αθήνα
4. **Σύλλογος Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Ελλάδος** info@hdna.gr
5. **Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος**, Πλουτάρχου 3 και Υψηλάντους, ΤΚ 19675, Αθήνα
6. **Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας ΕΣΥ**, Λ.Αλεξάνδρας 215, ΤΚ 11523, Αθήνα
7. **Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών Υγείας**, Παπαρρηγοπούλου 15, ΤΚ 10561, Αθήνα
8. **Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων Προαγωγής Υγείας**, Πλατεία Εργατικών Κατοικιών, ΤΚ 15124, Μαρούσι

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

1. **Υπουργείο Εσωτερικών**
Δ/ση Οργάνωσης & Λειτουργίας Τοπικής Αυτοδιοίκησης
Σταδίου 27, ΤΚ 10183, ΑΘΗΝΑ
2. **Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας**
Δ/ση Προστασίας Παιδιού και Οικογένειας
Σολωμού 60, ΤΚ 10432, ΑΘΗΝΑ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ:

1. Γραφείο Υπουργού Υγείας
2. Γραφείο Αναπληρώτριας Υπουργού Υγείας
3. Γραφείο Γεν.Γραμματέως Δημόσιας Υγείας
4. Γραφείο Προϊσταμένης Γεν.Δ/σης Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
5. Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος – Τμήμα Β'

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

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

Ια. Διαιτολόγιο για τα τμήματα νηπίων (>2,5 ετών) και για τμήματα βρεφών 1,5ετών - 2,5ετών	
Πρωινό (ενδεικτικές επιλογές)	○ Γάλα φρέσκο πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο με δημητριακά ολικής άλεσης απλά (χωρίς προσθήκη σοκολάτας, μελιού κλπ) και φρέσκο φρούτο ○ Γάλα φρέσκο πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο και ψωμί ολικής άλεσης με μέλι ή με ταχίνι ή με μαρμελάδα και φρέσκο φρούτο ○ Γιαούρτι λευκό με δημητριακά ολικής άλεσης απλά (χωρίς προσθήκη σοκολάτας, μελιού κλπ) και φρέσκο φρούτο ○ Ψωμί ολικής άλεσης και αυγό βραστό και φρέσκο φρούτο ○ Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και φρέσκο φρούτο
Μεσημερια νό (ενδεικτικές επιλογές)	ΨΑΡΙ 1 φορά την εβδομάδα: ○ Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και ψωμί ή ○ Ψάρι ψητό στον φούρνο με πατάτες φούρνου ή ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 1 φορά την εβδομάδα: ○ Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή με πουρέ και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι ή κριθαράκι ή μακαρονάκι ή πληγούρι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Κοτόπουλο βραστό (κοτόσουπα) με ρύζι και λαχανικά και ψωμί ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα: ○ Όσπρια με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί ΛΑΔΕΡΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ 1 φορά την εβδομάδα: ○ Λαδερά Λαχανικά (σπανακόρυζο, μπριάμ, φασολάκια, μπάμιες, αρακάς) με αυγό βραστό ή με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί ○ Γεμιστά με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ έως 1 φορά την εβδομάδα: ○ Μπιφτέκι φούρνου με πουρέ ή ρύζι ή πατάτες φούρνου και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Γιουβαρλάκια και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι ή μακαρονάκι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ○ Μοσχάρι βραστό (κρεατόσουπα) με λαχανικά και ψωμί ○ Μακαρόνια με κιμά και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο ○ Παστίτσιο και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο ΖΥΜΑΡΙΚΑ έως 1 φορά την εβδομάδα: ○ Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών και τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο ○ Μακαρονάκι με θαλασσινά (χταποδάκι, καλαμάρια, σουπιές) και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο
Απογευματινό (ενδεικτικές επιλογές)	○ Φρούτα εποχής ○ Γιαούρτι απλό με κομματάκια φρέσκων φρούτων (όχι επιδόρπια γιαουρτιού) – προαιρετικά μέλι ή ταχίνι ○ Κέικ παρασκευασμένο στο σταθμό κατά προτίμηση με αλεύρι ολικής άλεσης και ελαιόλαδο ○ Χαλβάς
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.	

ΙΒ. Διαιτολόγιο για τμήματα βρεφών (6μηνών – 18μηνών)	
Πρωινό (ενδεικτικές επιλογές)	Εάν το βρέφος δεν έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί: - Μητρικό γάλα αντλημένο που παραδίδεται στο σταθμό την ίδια μέρα (τα στοιχεία του παιδιού αναγράφονται σε αυτοκόλλητο πάνω στο μπουκάλι) ή - Γάλα 2^{ης} βρεφικής ηλικίας ή - Φρέσκο γάλα αγελαδινό ή κατσικίσιο πλήρες (μόνο για τα βρέφη άνω των 12 μηνών) Εάν το βρέφος έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί: - Γιαούρτι αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο απλό (όχι επιδόρπια γιαουρτιών) ή - Φρουτόκρεμα από φρέσκα φρούτα εποχής ή - Αυγό καλά βρασμένο και φρέσκο φρούτο
Μεσημεριανό (ενδεικτικές επιλογές)	ΨΑΡΙ 1-2 φορές την εβδομάδα: - Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 1-2 φορές την εβδομάδα: - Κοτόπουλο βραστό (κοτόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κλπ) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα: - Όσπρια με λαχανικά και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ έως 1 φορά την εβδομάδα: - Μοσχάρι βραστό (κρεατόσουπα) με λαχανικά και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) - Γιουβαρλάκια με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)
Απογευματινό (ενδεικτικές επιλογές)	- Γιαούρτι αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο απλό (όχι επιδόρπια γιαουρτιών) ή - Φρουτόκρεμα από φρέσκα φρούτα εποχής ή - Ολόκληρα φρέσκα φρούτα εποχής με μαλακή υφή για τα παιδιά που καταναλώνουν μη πολτοποιημένες τροφές - Χυλός βρώμης με νερό ή γάλα ή/και φρούτα
- Για τα βρέφη 6 – 9 μηνών τα οποία δεν έχουν εισάγει όλα τα τρόφιμα στο διαιτολόγιό 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. - 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. - 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. - Συστήνεται, τα βρέφη από την ηλικία των 12 μηνών να πίνουν κατά κύριο λόγο από φλιτζάνι ή εκπαιδευτικό κύπελλο και όχι από μπιμπερό.	

Ιγ. Μερίδες - Ποσοτολόγιο		
Ομάδες Τροφίμων	Τρόφιμα	Μέγεθος Μερίδας
Γάλα-Γαλακτοκομικά	Γάλα φρέσκο	250ml
	Γιαούρτι	200γρ.
	Τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα)	30γρ.
Φρούτα	Μήλο – αχλάδι - πορτοκάλι - ροδάκινο	1 μέτριο (~120γρ)
	Μανταρίνι	2 μικρά τεμάχια
	Βερίκοκα	2 τεμάχια
	Σταφύλι	15 ρώγες
	Φράουλες	8 τεμάχια
	Καρπούζι - Πεπόνι	1 φέτα
	Κεράσια	15 τεμάχια
	Φυσιικός χυμός πορτοκάλι	½ φλιτζάνι (120ml)
Λαχανικά	Ωμά λαχανικά (ως σαλάτα)	1 φλιτζάνι
	Μαγειρεμένα λαχανικά (ως γεύμα)	1 φλιτζάνι
Δημητριακά-Ψωμί-Ζυμαρικά-Ρύζι	Ψωμί	1 φέτα (30γρ)
	Φρυγανιές - Παξιμάδι	2 μικρά τεμάχια
	Δημητριακά πρωινού ή βρώμη	½ φλιτζάνι
	Ζυμαρικά βραστά, Ρύζι βραστό, Πλιγούρι	½ φλιτζάνι
	Πατάτα βραστή/ψητή	1 μέτρια
Κρέας-Ψάρι-Αυγό-Όσπρια	Μοσχάρι, Χοιρινό, Κοτόπουλο, Κιμάς	(μαγειρεμένο)
	1-2 ετών	40-60γρ.
	2-3 ετών	60γρ.
	4-5 ετών	60-90γρ.
	Ψάρι βραστό/ψητό	(μαγειρεμένο)
	1-2 ετών	60γρ.
	2-3 ετών	60-90γρ.
	4-5 ετών	90-120γρ.
	Αυγό βραστό	1 τεμάχιο
	Όσπρια (μαγειρεμένα και στραγγισμένα)	
	1-2 ετών	40-60γρ.
	2-3 ετών	60-90γρ.
	4-5 ετών	90-120γρ.
Λίπη-Έλαια	Ελαιόλαδο	1 κουταλιά σούπας (15ml)
	Ταχίνι	1 κουταλιά σούπας (15ml)

Ιδ. Συμβουλές

- Τα παιδιά δεν θα πρέπει να πιέζονται να καταναλώσουν όλο το γεύμα τους. Οι υπεύθυνοι για τη σίτιση βρεφών και νηπίων στους Σταθμούς πρέπει να ενθαρρύνονται προκειμένου να ανταποκρίνονται στις εκδηλώσεις πείνας και κορεσμού του βρέφους-νηπίου αποφεύγοντας την σίτιση για συναισθηματική ανακούφιση ή ανταμοιβή.
- Στο μαγείρεμα χρησιμοποιείται αποκλειστικά ελαιόλαδο το οποίο συστήνεται να προστίθεται στο τέλος του μαγειρέματος
- Τα λαχανικά και φρούτα να επιλέγονται σύμφωνα με την εποχικότητα τους
- Να αποφεύγονται τρόφιμα που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη όπως σακχαρούχο/σοκολατούχο γάλα, επιδόρπια γιαουρτιού, ρυζόγαλο, κρέμα καραμελέ, κρέμα σοκολάτας, μπισκότα, γλυκίσματα, κομπόστες.
- Να αποφεύγονται τηγανητά τρόφιμα (πατάτες, κρέας, ψάρι, κροκέτες κα).
- Να προστίθεται όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι και να αποφεύγονται τα τρόφιμα που το περιέχουν
- Δεν επιτρέπεται η χορήγηση αναψυκτικών καθώς και συσκευασμένων χυμών εμπορίου
- Δεν επιτρέπεται η χρήση αλλαντικών και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος
- Απαγορεύεται να δοθεί μέλι σε παιδιά κάτω του 1 έτους, λόγω του κινδύνου αλλαντίασης
- Τυχόν διατροφικές αλλεργίες, δυσανεξίες ή νοσήματα που επιβάλλουν ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες θα πρέπει να δηλώνονται στον Σταθμό και να είναι ενήμεροι ο/η Παιδιάτρος και ο/η Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, εφόσον υπηρετεί.