

πρακτικής είτε όχι, επιτυγχάνουν τον έλεγχο των κινδύνων στα τρόφιμα, δεν υφίσταται λόγος τήρησης συστημάτων αυτοελέγχου πλήρους ανάπτυξης. Σημειώνεται δε ότι, κατά τη διάρκεια της θέσπισης των διαδικασιών HACCP εκ μέρους των υπευθύνων των σταθμών, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι απευθύνονται σε ιδιαίτερα ευαίσθητο και ευπαθή πληθυσμό.

2. Οι υπεύθυνοι των σταθμών οφείλουν να γνωρίζουν τις ευθύνες τους στο πεδίο της δραστηριότητας τους, όπως αυτές προκύπτουν από τις νομοθετικές απαιτήσεις για την υγιεινή των τροφίμων, καθώς επίσης και να τηρούνται ενήμεροι για τις απαιτήσεις της νομοθεσίας από τις τοπικές υγειονομικές υπηρεσίες.

Άρθρο 7 ΕΛΕΓΧΟΙ

1. Σε όλους ανεξαιρέτως τους ανωτέρω χώρους, τόσο των δημοσίων όσο και των ιδιωτικών βρεφικών, βρεφονηπιακών και παιδικών σταθμών, θα πραγματοποιούνται έλεγχοι σε τακτά ή έκτακτα χρονικά διαστήματα από τους αρμόδιους φορείς.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ

Ia. Διαιτολόγιο για τα τμήματα νηπίων (>2,5 ετών) και για τμήματα βρεφών 1,5 ετών - 2,5 ετών	
Πρωινό (ενδεικτικές επιλογές)	<ul style="list-style-type: none"> • Γάλα φρέσκο πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο με δημητριακά ολικής άλεσης απλά (χωρίς προσθήκη σοκολάτας, μελιού κ.λπ.) 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 κ.λπ.) 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
Μεσημεριανό (ενδεικτικές επιλογές)	<p>ΨΑΡΙ 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κ.λπ.) και ψωμί ή • Ψάρι ψητό στον φούρνο με πατάτες φούρνου ή ρύζι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί <p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Όσπρια με τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα) και ψωμί <p>ΛΑΔΕΡΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ έως 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>ΖΥΜΑΡΙΚΑ έως 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

2. Οι Προϊστάμενοι των μονάδων οφείλουν να συνεργάζονται με τα αρμόδια όργανα ελέγχου για τυχόν παραβάσεις - παραλήψεις που διαπιστώνονται.

3. Οι έλεγχοι των δειγμάτων που θα λαμβάνονται κατά τη διάρκεια των τακτικών ή εκτάκτων ελέγχων θα αποστέλλονται σε διαπιστευμένα εργαστήρια.

Άρθρο 8 ΚΥΡΩΣΕΙΣ

Στους παραβάτες της παρούσης επιβάλλονται κυρώσεις σύμφωνα με την υφιστάμενη Εθνική Νομοθεσία.

Άρθρο 9 ΚΑΤΑΡΓΟΥΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Από την ημέρα ενάρξεως ισχύος της παρούσας καταργείται το άρθρο 16 της υπ' αριθμ. Γ2α/οικ.4108/1988 υπουργικής απόφασης (ΦΕΚ 546/1988 τ.Β')

Άρθρο 10 ΕΝΑΡΞΗ ΙΣΧΥΟΣ

Η παρούσα ισχύει από τη δημοσίευσή της στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Απογευματινό (ενδεικτικές επιλογές)	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<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 κάποιος 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>	

Ιβ. Διαιτολόγιο για τμήματα βρεφών (6 μηνών - 18 μηνών)	
Πρωινό (ενδεικτικές επιλογές)	<p>Εάν το βρέφος δεν έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μητρικό γάλα αντλημένο που παραδίδεται στο σταθμό την ίδια μέρα (τα στοιχεία του παιδιού αναγράφονται σε αυτοκόλλητο πάνω στο μπουκάλι) ή • Γάλα 2ης βρεφικής ηλικίας ή • Φρέσκο γάλα αγελαδινό ή κατσικίσιο πλήρες (μόνο για τα βρέφη άνω των 12 μηνών) <p>Εάν το βρέφος έχει καταναλώσει γάλα το πρωί στο σπίτι (κατά δήλωση του γονέα/φροντιστή) μπορεί να δοθεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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)	<p>ΨΑΡΙ 1-2 φορές την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ψάρι βραστό (ψαρόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κ.λπ.) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) <p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ 1-2 φορές την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κοτόπουλο βραστό (κοτόσουπα) με λαχανικά (καρότο, κολοκύθι, σέλινο κ.λπ.) και πατάτα ή φιδέ ή ρύζι ή μακαρονάκι και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) <p>ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Όσπρια με λαχανικά και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα) <p>ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ έως 1 φορά την εβδομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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)	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • Για τα βρέφη 6-9 μηνών τα οποία δεν έχουν 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. • 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	250 ml
	Γιαούρτι	200 γρ.
	Τυρί (φέτα, κασέρι, γραβιέρα)	30 γρ.
Φρούτα	Μήλο - αχλάδι - πορτοκάλι - ροδάκινο	1 μέτριο (~120 γρ)
	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 (120 ml)
Λαχανικά	Ωμά λαχανικά (ως σαλάτα)	1 φλιτζάνι
	Μαγειρεμένα λαχανικά (ως γεύμα)	1 φλιτζάνι
Δημητριακά-Ψωμί-Ζυμαρικά-Ρύζι	Ψωμί	1 φέτα (30 γρ)
	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	40-60 γρ.
	2-3 ετών	60 γρ.
	4-5 ετών	60-90 γρ.
	Ψάρι βραστό/ψητό	(μαγειρεμένο)
	1-2 ετών	60 γρ.
	2-3 ετών	60-90 γρ.
	4-5 ετών	90-120 γρ.
	Αυγό βραστό	1 τεμάχιο
	Όσπρια (μαγειρεμένα και στραγγισμένα)	
	1-2 ετών	40-60 γρ.
	2-3 ετών	60-90 γρ.
	4-5 ετών	90-120 γρ.
Λίπη-Ελαια	Ελαιόλαδο	1 κουταλιά σούπας (15 ml)
	Ταχίνι	1 κουταλιά σούπας (15 ml)

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 κ.).

> 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.