

Αθήνα 28 Μαρτίου 2019

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ενημέρωση των καταναλωτών για τα σχολικά κυλικεία

Το σχολείο, πέρα από τον πρωταρχικό παιδαγωγικό και κοινωνικό-πολιτιστικό σκοπό του, πρέπει να αποτελεί το μέσο για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής. Τα παιδιά, μέσα από την εκμάθηση και τις διατροφικές επιλογές που τους προσφέρονται καθημερινά στο σχολικό περιβάλλον, μπορούν να γνωρίζουν ή να συνηθίζουν από μικρή ηλικία στις τροφές που είναι διατροφικά κατάλληλες για εκείνα και τελικά να μάθουν να υιοθετούν μακροπρόθεσμα στη ζωή τους υγιεινότερες επιλογές στο διαιτολόγιό τους.

Παρότι ο ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών είναι πρωταρχικός και αδιαμφισβήτητος, η μέριμνα για τα σχολικά κυλικεία είναι διττή : διάθεση ασφαλών τροφίμων αλλά και χρήσιμων πληροφοριών διατροφής, συμβάλλοντας άμεσα και έμμεσα στη διατροφική διαπαιδαγώγηση τους. Επομένως, απαιτείται η συνεργασία και η ευαισθητοποίηση της συλλογικής, κοινωνικής αλλά και ατομικής ευθύνης όλων μας.

Εξάλλου, η προσπάθεια εξάλειψης προβλημάτων υγείας στα παιδιά σχετικών με την κακή διατροφή, όπως η παιδική παχυσαρκία και η τερηδόνα, οφείλει να εδραϊώνεται και στο χώρο του σχολείου συμβάλλοντας στη διαμόρφωση των αυριανών συνειδητοποιημένων καταναλωτών.

Ο ΕΦΕΤ και το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων ενημερώνουν ότι, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, τα επιτρεπόμενα προς πώληση τρόφιμα σε κυλικεία ή καντίνες των σχολείων είναι μόνο :

1. ΦΡΟΥΤΑ – ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Φρέσκα φρούτα – λαχανικά ανάλογα με την εποχή, καλά πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα.
- Αποξηραμένα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης, συσκευασμένα σε ατομική μερίδα έως 50 γραμμάρια.
- Φυσικός χυμός φρούτων ή και λαχανικών που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων – καντινών. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικών ουσιών. Συστήνεται να είναι δυνατή η κατανάλωση του άμεσα μετά την παρασκευή του σε ποτήρια μιας χρήσης ανακυκλώσιμου υλικού.
- Φρουτοσαλάτα που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων – καντινών από φρέσκα, καλά πλυμένα φρούτα εποχής. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικών ουσιών.
- Σαλάτα από φρέσκα, καλά πλυμένα λαχανικά που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων – καντινών, χωρίς προσθήκη αλατιού. Επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου, ξυδιού ή λεμονιού.
- Συσκευασμένοι φυσικοί χυμοί φρούτων και ομοειδών προϊόντων, χωρίς συντηρητικά και χωρίς προσθήκη ζάχαρης, σε ατομική συσκευασία έως και 330ml.

2. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- Γάλα τυποποιημένο, παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία έως 500ml πλήρες και ημιαποβουτυρωμένο (1,5% – 1,8% λιπαρά).
- Σοκολατούχο γάλα με χαμηλά λιπαρά (max.1,8%) σε συσκευασία έως 250ml. Γιαούρτι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά) χωρίς πρόσθετα σάκχαρα σε ατομική μερίδα έως 200 γραμμάρια.
- Ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων που θα παρασκευάζονται στο κυλικείο. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης. Απαγορεύεται η διάθεση άλλων τυποποιημένων ανάλογων ροφημάτων καθώς και η χρήση έτοιμης σκόνης για την παρασκευή τους.
- Τυριά πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα, μαλακά τυριά. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Εξαιρούνται τα ανακατεργασμένα τυριά ή τηγμένα τυριά και ανακατεργασμένα τυριά με αλειφώδη υφή.

3. ΑΠΛΑ ΑΡΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ Ή ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

- Κουλούρι σησαμένιο ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό.
- Κριτσίνια ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50 γραμμάρια.
- Φρυγανιές ολικής άλεσης πλούσιες σε φυτικές ίνες ή λευκές, σε ατομική συσκευασία έως 50 γραμμάρια.
- Κράκερς ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50 γραμμάρια.

Τα παραπάνω απλά αρτοπαρασκευάσματα πρέπει να πληρούν τις ακόλουθες προδιαγραφές : Κορεσμένα λιπαρά έως 3%, trans λιπαρά έως 0,1%, νάτριο έως 0,5%.

4. ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

- Μουστοκούλουρα σε ατομική μερίδα έως 60 γραμμάρια.
- Σταφιδόψωμο σε ατομική μερίδα έως 60 γραμμάρια.
- Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης σε ατομική μερίδα έως 40 γραμμάρια, η οποία να πληροί τις ακόλουθες προδιαγραφές : Κορεσμένα λιπαρά έως 3% trans λιπαρά έως 0,1% Νάτριο έως 0,5%.
- Μπισκότα απλά, χωρίς γέμιση, σε ατομική συσκευασία (έως 60 γραμμάρια) με τις παρακάτω προδιαγραφές :
 - Η περιεκτικότητά τους σε trans λιπαρά να μην υπερβαίνει το 2% των ολικών λιπιδίων.
 - Ανά 100 γραμμάρια προϊόντος: (α) η ζάχαρη να μην υπερβαίνει τα 10 γραμμάρια, (β) τα ολικά λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 10 γραμμάρια, (γ) τα κορεσμένα λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 5 γραμμάρια και (δ) το νάτριο να μην υπερβαίνει τα 0,5 γραμμάρια.
- Επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας – πίτας λαχανικών σε ατομικές μερίδες των 120 γραμμαρίων και με την συγκεκριμένη προδιαγραφή : Η λιπαρή ύλη για τη ζύμη – φύλλο πρέπει να είναι αποκλειστικά από ελαιόλαδο, μαλακή μαργαρίνη ή φυτικά έλαια, όπου το τελικό προϊόν δεν πρέπει να ξεπερνάει το 30% σε συνολικά λιπαρά και το 0,1% σε trans λιπαρά.
- Πίτσα με τις παρακάτω προδιαγραφές : Για τη βάση τα επιτρεπόμενα υλικά είναι αλεύρι, μαγιά, αβγό, γιαούρτι, αλάτι και μυρωδικά βότανα. Απαγορεύεται η

χρήση ενισχυτικών γεύσης όπως το γλουταμινικό μονο-νάτριο. Για τη γέμιση τα επιτρεπόμενα προϊόντα είναι τυρί, τομάτα, πιπεριές, μανιτάρια, κρεμμύδι, καλαμπόκι. Δεν επιτρέπεται η χρήση σάλτσας και αλλαντικών.

5. ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

- Τα σάντουιτς – τοστ μπορούν να παρασκευάζονται με συνδυασμούς των τροφίμων των επόμενων παραγράφων. Μπορούν να είναι τυποποιημένα ή να παρασκευάζονται στο χώρο του κυλικείου – καντίνας αυθημερόν.
- Επιτρέπεται η χρήση όλων των ειδών ψωμιού, ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό όπως ψωμάκι ατομικό, ψωμί για τοστ, μπαγκέτα, ελληνική πίτα, αραβική πίτα, σησαμένιο κουλούρι. Συστήνεται το ψωμί ολικής άλεσης. Δεν επιτρέπεται το μπριος, το κρουασάν ή το πιροσκι. Η ελληνική πίτα δεν πρέπει να περιέχει γλυκουρονικό νάτριο.
- Επιτρέπεται η χρήση τυριών όπως αναφέρονται στην περίπτωση 2 ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, στοιχείο 5.
- Δεν επιτρέπεται η χρήση άλλων αλλαντικών, εκτός από βραστή γαλοπούλα με τις παρακάτω προδιαγραφές : Κορεσμένα λιπαρά έως 1 %, νάτριο έως 1%.
- Λαχανικά όλων των ειδών.
- Ελιές χωρίς το κουκούτσι και πάστα ελιάς.
- Αβγό καλά βρασμένο.
- Από λιπαρές ύλες επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου
- Επιτρέπεται η παρασκευή γλυκών σάντουιτς με συνδυασμό των προαναφερόμενων ψωμιών και ως γέμιση 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή μέλι με ταχίνι.

6. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

- Κρέμα και ρυζόγαλο σε ατομικές μερίδες των 150 γραμμαρίων (με περιεκτικότητα σε λίπος γάλακτος έως 4%).
- Χαλβάς σε ατομική μερίδα έως 50 γραμμάρια.
- Παστέλι σε ατομική μερίδα έως 50 γραμμάρια.
- Μέλι σε ατομική μερίδα.
- Σοκολάτα υγείας και γάλακτος σε ατομική μερίδα έως 30 γραμμάρια.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση τσιχλών και καραμελών.

7. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

- Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται οι ξηροί καρποί όλων των ειδών χωρίς προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης σε ατομική συσκευασία έως 50 γραμμάρια. Δεν επιτρέπονται οι τηγανισμένοι ξηροί καρποί.

8. ΥΓΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

- Εμφιαλωμένο νερό.
- Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται τα παρακάτω αφεψήματα : χαμομήλι, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή σύνθετων γλυκαντικών.
- Καφές μόνο για το προσωπικό.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση αναψυκτικών.

9. Επιτρέπεται η διάθεση και “βιολογικών προϊόντων” όπως αυτά ορίζονται στους Κανονισμούς 834/2007 και 889/2008 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, με την προϋπόθεση ότι αυτά εμπίπτουν στον ανωτέρω κατάλογο.

10. Δεν επιτρέπεται η διάθεση λειτουργικών τροφίμων ή συμπληρωμάτων διατροφής και προϊόντων που περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς.