

Τι πρέπει να πουλάνε τα κυλικεία στα Δημοτικά, Γυμνάσια και Λύκεια και Νυχτερινά Σχολεία

Ο κατάλογος των προϊόντων που διατίθενται από τα κυλικεία δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων εισάγει τα εξής καινούργια στοιχεία σε σχέση με τον προηγούμενο:

Κάθε κυλικείο θα πρέπει να διαθέτει τον Οδηγό Ορθής Υγιεινής Πρακτικής σχολικών κυλικείων του ΕΦΕΤ από τον οποίο ο ιδιοκτήτης οφείλει να ενημερώνεται.

Δυνατότητα παρασκευής φρεσκοστυμμένων φυσικών χυμών σε στίφτη ή αποχυμωτή. Η δυνατότητα αυτή δίνεται μόνο στα κυλικεία που πληρούν συγκεκριμένες προδιαγραφές ώστε να τηρούνται οι υγειονομικοί κανονισμοί.

Οι φρέσκοι χυμοί παρέχουν σημαντική ποσότητα αντιοξειδωτικών βιταμινών.

Τα υπόλοιπα κυλικεία επιτρέπεται να πωλούν μόνο τυποποιημένους 100% φυσικούς χυμούς χωρίς πρόσθετη ζάχαρη. Η επιτρεπόμενη μερίδα των τυποποιημένων χυμών μειώνεται στα 250ml ώστε να επιτευχθεί μικρότερη πρόσληψη θερμίδων και απλών σακχάρων.

Δυνατότητα παρασκευής συνδυασμών φρέσκων φρούτων με γάλα. Η δυνατότητα αυτή δίνεται μόνο στα κυλικεία που πληρούν συγκεκριμένες προδιαγραφές ώστε να τηρούνται οι υγειονομικοί κανονισμοί. Απαγορεύεται η διάθεση τυποποιημένων milkshakes καθώς και η χρήση έτοιμης σκόνης για milkshake.

Οι συνδυασμοί φρέσκων φρούτων με γάλα που παρασκευάζονται συνδυάζοντας μία μερίδα γάλακτος και μία μερίδα φρέσκου φρούτου αποτελούν ένα υγιεινό σνακ, πλούσιο σε ασβέστιο και βιταμίνες που παρέχει αρκετή ενέργεια στα παιδιά δίνοντάς τους παράλληλα τη γλυκιά γεύση χωρίς τα πρόσθετα σάκχαρα. Επίσης είναι ένας καλός τρόπος ώστε το παιδί που δεν πίνει σκέτο γάλα ή δεν τρώει φρέσκα φρούτα στο σχολείο να προσλάβει το απαραίτητο ασβέστιο, τις βιταμίνες και τις φυτικές ίνες. Επιπλέον η παρασκευή χυμών και συνδυασμών γάλακτος με φρούτα αποτελεί για τα παιδιά και ένα μάθημα υγιεινής διατροφής, καθώς με τον τρόπο αυτό τα παιδιά αναγνωρίζουν ότι έχουν την δυνατότητα να παρασκευάζουν τα συγκεκριμένα σνακ και στο σπίτι και δεν είναι απαραίτητο να καταναλώνουν μόνο τα αντίστοιχα τυποποιημένα τρόφιμα.

Δυνατότητα παρασκευής σάντουιτς με διάφορα είδη ψωμιού, τυριού και λαχανικών. Η δυνατότητα αυτή δίνεται μόνο στα κυλικεία που πληρούν συγκεκριμένες προδιαγραφές ώστε να τηρούνται οι υγειονομικοί κανονισμοί.

Τα υπόλοιπα κυλικεία επιτρέπεται να πωλούν μόνο τυποποιημένα σάντουιτς.

Τα σάντουιτς / τοστ μπορούν να παρασκευάζονται με όλους τους τύπους ψωμιού λευκού ή ολικής άλεσης όπως ψωμάκι ατομικό, ψωμί για τοστ, μπαγκέτα, αραβική πίτα, σησαμένιο κουλούρι. **Δεν επιτρέπεται το μπριος, κρουασάν, πιροσκι και πίτα για σουβλάκι.** Επιτρέπεται η χρήση των τυριών από γάλα και τυρόγαλα με ή χωρίς ωρίμανση.

Δυνατότητα προσθήκης βραστών αυγών στα σάντουιτς. Το αυγό προστέθηκε στη λίστα των επιτρεπόμενων προς πώληση τροφίμων ώστε να προστίθεται στα σάντουιτς / τοστ μόνο από τα κυλικεία που θα διαθέτουν και άδεια να παρασκευάζουν σάντουιτς. Το αυγό είναι μία πλούσια πηγή πρωτεϊνών και βιταμινών και δεν περιέχει πολλά λιπαρά. Οι χειριστές τροφίμων θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στο βράσιμο και τη μεταχείριση του αυγού.

Αφαίρεση από τη λίστα των αλλαντικών. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη αλλαντικών στα σάντουιτς/τοστ. Η απόφαση αυτή στηρίζεται στις συστάσεις του ΠΟΥ για περιορισμό των κορεσμένων λιπαρών και του αλατιού καθώς και στις εθνικές διατροφικές συστάσεις για περιορισμό της κατανάλωσης κρέατος. (Εξετάζεται η δυνατότητα χρήσης αλλαντικών χαμηλών σε λιπαρά).

Αφαίρεση όλων των λιπαρών υλών. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη λιπαρών στα σάντουιτς/τοστ όπως βούτυρο, μαργαρίνη, μαγιονέζα κλπ. καθώς τα συγκεκριμένα τρόφιμα είναι πλούσια σε trans λιπαρά και θερμίδες.

Επιτρέπεται η προσθήκη ελαιολάδου.

Δυνατότητα παρασκευής σάντουιτς με μέλι και ταχίνι. Προκειμένου τα παιδιά να έχουν τη δυνατότητα να καταναλώσουν ένα γλυκό και υγιεινό σνακ προτείνεται η παρασκευή σάντουιτς που θα περιέχουν ως γέμιση μέλι ή μέλι με ταχίνι που αποτελεί και ένα παραδοσιακό μας τρόφιμο.

Διάθεση συσκευασμένων δημητριακών. Τα συσκευασμένα δημητριακά πρωινού και οι μπάρες δημητριακών αποτελούν ένα υγιεινό σνακ, που δίνει ενέργεια στα παιδιά και δεν περιέχει καθόλου λιπαρά. Τα δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης συστήνονται διεθνώς ως μια σημαντική πηγή πρόσληψης φυτικών ινών.

Απαγορεύεται η διάθεση δημητριακών με σοκολάτα λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε απλά σάκχαρα.

Αναπροσαρμογή προδιαγραφών για μπισκότα. Οι προδιαγραφές για τα μπισκότα που είχαν τεθεί στην προηγούμενη Υ.Δ. ήταν ουσιαστικά απαγορευτικές, καθώς δεν διατίθενται στην αγορά μπισκότα με αυτές τις προδιαγραφές. Για το λόγο αυτό οι προδιαγραφές προσαρμόστηκαν ώστε να είναι δυνατή η διάθεση μπισκότων που ήδη κυκλοφορούν στην αγορά όμως περιέχουν την λιγότερη δυνατή περιεκτικότητα σε κορεσμένα και trans λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι. Έτσι, επιτρέπεται μόνο η διάθεση απλών μπισκότων ολικής άλεσης χωρίς σοκολάτα και χωρίς γέμιση.

Δεν επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας και σπανακόπιτας, λόγω της δυσκολίας προσδιορισμού της περιεκτικότητάς τους σε κορεσμένα και trans λιπαρά..

Αν και τα συγκεκριμένα τρόφιμα είναι παραδοσιακά, η παρασκευή τους γίνεται με πρώτες ύλες (τυριά, ζύμη, λιπαρές ύλες) που προσδίδουν σημαντικές ποσότητες θερμίδων, κορεσμένου λίπους και trans λιπαρών.

Δεν επιτρέπεται η διάθεση σοκολατούχου γάλακτος. Το σοκολατούχο γάλα περιέχει κορεσμένο λίπος, καθώς και μεγάλη ποσότητα πρόσθετων σακχάρων.

Για το λόγο αυτό κρίθηκε απαραίτητη η αφαίρεσή του από τη λίστα.

Εναλλακτικά το παιδί μπορεί να επιλέξει τους συνδυασμούς φρέσκων φρούτων και γάλακτος μέσα στο οποίο μπορεί να προστεθεί κακάο ή μέλι. Δεν επιτρέπεται η διάθεση κρέμας και ρυζόγαλου. Η κρέμα και το ρυζόγαλο περιέχουν μεγάλη ποσότητα πρόσθετων σακχάρων και για το λόγο αυτό κρίθηκε απαραίτητη η αφαίρεσή τους από τη λίστα. (εξετάζεται το ενδεχόμενο τροποποίησης της συνταγής με λιγότερα πρόσθετα και ζάχαρη). **Δεν επιτρέπεται η διάθεση σοκολάτας γάλακτος.** Η σοκολάτα γάλακτος περιέχει μεγάλη ποσότητα κορεσμένου λίπους και ζάχαρης και για το λόγο αυτό κρίθηκε απαραίτητη η αφαίρεσή της από τη λίστα. Επιτρέπεται η διάθεση σοκολάτας υγείας η οποία περιέχει φυτικά λιπαρά σε αντίθεση με τη σοκολάτα γάλακτος.

Ρητή απαγόρευση συγκεκριμένων τροφίμων (αναψυκτικά, φρουτοποτά, νέκταρ, ζαμπονοτυρόπιτες, λουκανικόπιτες, πιροσκή, κρουασάν, τσίχλες, καραμέλες, σοκοφρέτες, αλμυρά κράκερ). Επειδή τα συγκεκριμένα προϊόντα διατίθενται στα κυλικεία παρόλο που δεν προβλέπονται από την ισχύουσα υγειονομική διάταξη κρίθηκε απαραίτητο να αναφερθεί ρητά η απαγόρευσή τους. Είναι δεδομένο ότι απαγορεύεται η διάθεση όλων των προϊόντων που δεν περιέχονται στον κατάλογο των επιτρεπόμενων όμως δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα συγκεκριμένα προϊόντα λόγω της υψηλής θερμιδικής πυκνότητας και χαμηλής θρεπτικής αξίας τους.