



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ: ΔΗΜΟΣΙΑΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΤΜΗΜΑ: ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Πτυχιακή Εργασία

Τίτλος εργασίας:

**ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΟΡΘΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΩΝ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ ΤΟΥ
ΔΗΜΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ**



Συγγραφέας:
Παπαδημητρίου Φανή
A.M:19679128

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Δρ. Αρετή Τσόγκα, Επίκουρη Καθηγήτρια
Επιστήμης/Χημείας Τροφίμων και Διατροφής



ΑΘΗΝΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ, 2023
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

**SCHOOL OF PUBLIC HEALTH DEPARTMENT OF PUBLIC AND
COMMUNITY HEALTH**

Diploma Thesis

Title

**Application of correct practices handling food in the nursery schools
of municipality of Piraeus**

**Student name and surname: Fani Papadimitriou
Registration number: 19679128**

Supervisor name and surname: Dr. Areti Tsoga

ATHENS, SEPTEMBER, 2023



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ: ΔΗΜΟΣΙΑΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΤΜΗΜΑ: ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΟΡΘΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή

Η πτυχιακή/διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι Εξεταστική Επιτροπή:

Α/α	ΟΝΟΜΑ ΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΑΔΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
	ΑΡΕΤΗ ΤΣΟΓΚΑ	ΕΠΙΚΟΥΡΗ (ΔΕΠ)/ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	
	ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΖΑΚΥΝΘΙΝΟΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ(ΔΕΠ) ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ	
	ΖΗΣΙΜΟΣ ΛΥΚΟΥΔΗΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ(ΕΔΙΠ) ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ	

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Παπαδημητρίου Φανή του Επαμεινώνδα, με αριθμό μητρώου 19679128, φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

**Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του επιβλέποντα καθηγητή*

Ο/Η Δηλών/ούσα



*** Ονοματεπώνυμο/Ιδιότητα**

Ψηφιακή Υπογραφή Επιβλέποντα

** Σε εξαιρετικές περιπτώσεις και μετά από αιτιολόγηση και έγκριση του επιβλέποντα, προβλέπεται χρονικός περιορισμός πρόσβασης (embargo) 6-12 μήνες. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να υπογράψει ψηφιακά ο/η επιβλέπων/ουσα καθηγητής/τρια, για να γνωστοποιεί ότι είναι ενημερωμένος/η και συναινεί. Οι λόγοι χρονικού αποκλεισμού πρόσβασης περιγράφονται αναλυτικά στις πολιτικές του Ι.Α. (σελ. 6):*

https://www.uniwa.gr/wp-content/uploads/2021/01/%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CC%81%CF%82_%CE%99%CE%B4%CF%81%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85%CC%81_%CE%91%CF%80%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CC%81%CE%B%CF%85_final.pdf

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι να αναδειχθούν: η ορθή πολιτική της εφαρμογής ενός συστήματος ποιοτικού ελέγχου και διασφάλισης ποιότητας των τροφίμων που χρησιμοποιούνται για τη σίτιση των νηπίων στους παιδικούς σταθμούς του Δήμου Πειραιά, και η κατάλληλη εκπαίδευση του προσωπικού που μεταχειρίζεται τα τρόφιμα και προετοιμάζει τα γεύματα των νηπίων.

Στα πλαίσια της συγκεκριμένης πτυχιακής, ύστερα από συνεννόηση με τους υπευθύνους των παιδικών σταθμών του Δήμου Πειραιά, καταγράφονται:

1. οι πρακτικές που εφαρμόζονται κατά την παραλαβή, αποθήκευση και μεταχείριση των τροφίμων που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των γευμάτων,
2. ο τρόπος συντήρησης των γευμάτων μέχρι να διατεθούν στα νήπια,
3. τα είδη των προϊόντων που επιλέγονται για τη σίτιση των νηπίων,
4. οι πρακτικές καθαριότητας και απολύμανσης του χώρου παρασκευής των γευμάτων, καθώς αυτό το κομμάτι αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των ορθών πρακτικών μεταχείρισης των τροφίμων.
5. η συνολική εκπαίδευση που έχει δεχθεί το προσωπικό που έρχεται σε επαφή με τα τρόφιμα και παρασκευάζει τα προσφερόμενα γεύματα.

Το όφελος από τη συγκεκριμένη ερευνητική πτυχιακή είναι η ανάδειξη της εφαρμογής ορθών πρακτικών μεταχείρισης τροφίμων σε ένα πολύ ευαίσθητο χώρο, όπως οι παιδικοί σταθμοί, και ιδίως στο δημόσιο τομέα.

Λέξεις-κλειδιά:

Παιδικός σταθμός, νήπια, βρέφη, τρόφιμα, μεταχείριση τροφίμων, ορθές πρακτικές, κουζίνα, Πειραιάς

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to highlight the correct policy of implementing a system of quality control and quality assurance of the food used to feed infants in the kindergartens of the Municipality of Piraeus, and the appropriate training of the staff who handle the food and prepare toddler meals.

In the context of the specific thesis, after consultation with the managers of the Piraeus Municipality's daycare centers, the following are recorded:

1. the practices applied during the receipt, storage and treatment of the food used for the preparation of the meals,
2. the way of preserving the meals until they are available to the infants,
3. the types of products chosen for infant feeding,
4. the cleaning and disinfection practices of the food preparation area, as this part is an integral part of good food handling practices.
5. the overall training received by staff who come into contact with food and prepare the meals offered.

The benefit of this research thesis is the highlighting of the application of good food handling practices in a very sensitive area, such as daycare centers, and especially in the public sector.

Keywords:

Nursery school, Kindergartens, toddlers, infants, food, handling of food, correct practices, cuisine, Piraeus

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου Δρ. Αρετή Τσόγκα για την άπλετη βοήθεια, την καθοδήγηση, τη στήριξη και τη μετάδοση των γνώσεων που μου πρόσφερε προκειμένου να ξεκινήσω και να διεκπεραιώσω την πτυχιακή μου εργασία.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την αρμόδια αντιδήμαρχο κα. Ζηλάκου Χ., την κυρία Ε-Μ Βασίλαινα, διευθύντρια των βρεφονηπιακών σταθμών του Δήμου Πειραιά, καθώς και όλες τις προϊστάμενες, μαγείρισσες, μάγειρες και τραπεζοκόμους των παιδικών σταθμών για τη συνεργασία και τη βοήθεια που μου προσέφεραν ώστε να πραγματοποιήσω την ερευνητική μου πτυχιακή εργασία.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για την καθημερινή στήριξη και αγάπη που μου προσφέρει και τις φίλες και φίλους μου που ήταν και συνεχίζουν να είναι δίπλα μου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Σελ.4
ABSTRACT	Σελ.5
Ευχαριστίες	Σελ.6
Κατάλογος Πινάκων	Σελ.8
Κατάλογος Εικόνων	Σελ.9
Κατάλογος Γραφημάτων	Σελ.10
Συνομογραφίες	Σελ.11
Εισαγωγή	Σελ.12
Κεφάλαιο 1 Νομικό πλαίσιο τροφίμων για βρεφονηπιακούς σταθμούς	
1.1. Υγιεινή Και Ασφάλεια Τροφίμων	Σελ.13
1.2. Αρχές Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου Ανάλυσης Κινδύνων και ISO 22.000	Σελ.13
1.2.1. HACCP	Σελ.13
1.2.2. ISO 22.000	Σελ.15
1.3. Τροφιμογενή νοσήματα	Σελ.15
1.4. Κίνδυνοι τροφίμων	Σελ.17
1.4.1. Τρόφιμα χαμηλού και υψηλού κινδύνου	Σελ.19
1.4.2. Διασταυρούμενη επιμόλυνση	Σελ.19
1.4.3. Αλλεργίες	Σελ.20
1.5. Παραλαβή Α΄ Υλών	Σελ.20
1.6. Αποθήκευση	Σελ.21
1.7. Ορθές πρακτικές υγιεινής των εργαζομένων	Σελ.23
1.7.1. Προσωπική υγιεινή	Σελ.23
1.7.2. Στην επεξεργασία	Σελ.25
1.7.3. Στο σερβίρισμα	Σελ.27
1.8. Καθαριότητα και απολύμανση χώρων και εξοπλισμού τροφίμων	Σελ.27
Κεφάλαιο 2 Διατροφικές συστάσεις	
2.1. Διαιτολόγιο Βρεφικών, Βρεφονηπιακών και Παιδικών Σταθμών	Σελ.29
2.2. Η σημασία της απόκτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών στα βρέφη και στα νήπια	Σελ.34
Κεφάλαιο 3 Υλικά και Μέθοδοι	
3.1. Εισαγωγή	Σελ.38
3.2. Μεθοδολογία	Σελ.38
Κεφάλαιο 4 Αποτελέσματα	
4.1. Εισαγωγή	Σελ.41
4.2. Κοινωνικά και δημογραφικά στοιχεία	Σελ.41
4.3. Παραλαβή και μεταχείριση τροφίμων	Σελ.43
4. 4. Καθαρισμός και απολύμανση της κουζίνας	Σελ.54
Κεφάλαιο 5 Συζήτηση και Συμπεράσματα	
5.1. Συζήτηση	Σελ.59
5.2. Συμπεράσματα	Σελ.60
5.3. Μελλοντικές δράσεις	Σελ.61
Βιβλιογραφία	Σελ.62
Παράρτημα	Σελ.65

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 2.1.1. Διαιτολόγιο για τα τμήματα βρεφών (6-18 μηνών)	Σελ.29
Πίνακας 2.1.2. Διαιτολόγιο για τα τμήματα νηπίων (>2,5 ετών) και για τμήματα βρεφών 1,5-2,5ετών	Σελ.30
Πίνακας 4.2.1. Χρόνος εργασίας μάγειρα/μαγείρισσας/τραπεζοκόμου στον παιδικό σταθμό	Σελ.41
Πίνακας 4.3.1. Υπάλληλος που παραλαμβάνει τα τρόφιμα σε κάθε Δημοτικό παιδικό σταθμό	Σελ.44
Πίνακας 4.3.2. Ποιος επιτρέπεται να εισέλθει στην κουζίνα	Σελ.45
Πίνακας 4.3.3. Θερμοκρασία χώρων ξηρής αποθήκευσης των τροφίμων ανά παιδικό σταθμό	Σελ.46
Πίνακας 4.3.4. Έλεγχος και καταγραφή της θερμοκρασίας του ψυγείου	Σελ.46
Πίνακας 4.3.5. Απόψυξη κατεψυγμένων τροφίμων	Σελ.47
Πίνακας 4.3.6. Τήρηση της εποχικότητας και της φρεσκότητας που ορίζει ο νόμος	Σελ.48
Πίνακας 4.3.7. Κινήσεις προσωπικής υγιεινής του προσωπικού κουζίνας	Σελ.49
Πίνακας 4.3.8. Πώς δοκιμάζεται εάν το γεύμα έχει ετοιμαστεί;	Σελ.50
Πίνακας 4.3.9. Δοκιμή του φαγητού	Σελ.51
Πίνακας 4.3.10. Σε πόση ώρα μετά την ολοκλήρωση της προετοιμασίας του γεύματος σιτίζονται τα παιδιά	Σελ.52
Πίνακας 4.3.11. Συντήρηση γεύματος εάν το μαγείρεμα ολοκληρωθεί νωρίς το πρωί	Σελ.53
Πίνακας 4.3.12. Πώς μεταχειρίζεστε τα κεράσματα γλυκών στο σταθμό	Σελ.54
Πίνακας 4.4.1. Πρόγραμμα καθαρισμού που χρησιμοποιείτε	Σελ.56
Πίνακας 4.4.2. Κάδος απορριμμάτων	Σελ.58

Κατάλογος Εικόνων

Εικόνα 2.1.1. Προτεινόμενες μερίδες τροφίμων για βρέφη, νήπια, παιδιά και εφήβους, σύμφωνα με τους εθνικούς διατροφικούς οδηγούς.

Σελ.32

Γράφημα 4.2.1. Ηλικία μάγειρα/μαγείρισσας ανά παιδικό σταθμό	Σελ.42
Γράφημα 4.2.2. Ηλικία τραπεζοκόμου ανά παιδικό σταθμό	Σελ.43
Γράφημα 4.4.1. Για το καθαρισμό και την απολύμανση της κουζίνας χρησιμοποιείτε κατάλληλα και εγκεκριμένα καθαριστικά και απολυμαντικά;	Σελ.55
Γράφημα 4.4.2. Τα καθαριστικά και τα απολυμαντικά της κουζίνας φυλάσσονται σε διαφορετικό χώρο από αυτόν της κουζίνας;	Σελ.57

Συνοπτομογραφίες

ΕΦΕΤ
F.I.F.O.
F.E.F.O.

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων
First In First Out
First Expired First Out

Εισαγωγή

Οι παιδικοί και βρεφονηπιακοί σταθμοί ορίζονται σύμφωνα με το ΦΕΚ 3758/25.10.2017, ως μονάδες αγωγής και διαπαιδαγώγησης για παιδιά βρεφικής και προσχολικής ηλικίας με σκοπό, εκτός των άλλων, να παρέχουν ημερήσια διατροφή και φροντίδα στα παιδιά που φιλοξενούν τηρώντας τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας. Οι παιδικοί σταθμοί, αφορούν μία ευαίσθητη ομάδα του πληθυσμού η οποία βρίσκεται στην ανάπτυξη και απαιτούνται κατάλληλοι χειρισμοί για τη σωστή φύλαξη και διατροφή τους. Μάλιστα, σύμφωνα με την Υγειονομική Διάταξη, ΦΕΚ 2161/23.06.2017, ανήκουν στο επίπεδο κινδύνου ΙΙΙ(ΦΕΚ 3758/25.10.2017), (ΦΕΚ 2161/23.06.2017).

Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, υπουργική απόφαση 47829/2017/ΦΕΚ2161/τ.Α., ΦΕΚ3758/2017/τ. Β΄, ΦΕΚ 2179/2018/τ. Β΄, Εγκύκλιοι 2019, 2020, 2021 και 2022, οι παιδικοί σταθμοί οφείλουν:

1. Να εφαρμόζουν ορθές πρακτικές μεταχείρισης των τροφίμων με στόχο τη διασφάλιση της υγιεινής των τροφίμων,
2. Τα διαιτολόγια των νηπίων που φιλοξενούνται στους παιδικούς να καθορίζονται σύμφωνα με τις σύγχρονες επιστημονικές παιδιατρικές και διατροφικές απόψεις, και λαμβάνοντας υπόψιν τις Ελληνικές διατροφικές οδηγίες.

Στη συγκεκριμένη ερευνητική πτυχιακή εργασία καταγράφονται οι παραπάνω ορθές πρακτικές που πρέπει να εφαρμόζονται στους παιδικούς σταθμούς, καθώς και οι διατροφικές συστάσεις των βρεφών και νηπίων από το Υπουργείο Υγείας. Επίσης, καταγράφονται όλες οι πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν κατά την έρευνα στους 12 παιδικούς σταθμούς του Δήμου Πειραιά σχετικά με την παραλαβή και αποθήκευση των τροφίμων, τις ορθές πρακτικές μεταχείρισής τους και την καθαριότητα που εφαρμόζεται στις κουζίνες και στις τραπεζαρίες, κάποιες παρεκκλίσεις που παρατηρήθηκαν και οι απαντήσεις από τα ερωτηματολόγια, τα οποία δόθηκαν στους μάγειρες, στις μαγείρισσες και στις τραπεζοκόμους και οι οποίες ταξινομήθηκαν σε πίνακες και γραφήματα.

Κεφάλαιο 1 Νομικό πλαίσιο τροφίμων για βρεφονηπιακούς σταθμούς

1.1.Υγιεινή Και Ασφάλεια Τροφίμων

Σύμφωνα με το άρθρο 5 του ΦΕΚ 3758/25.10.2017, είναι αναγκαία η εφαρμογή ορθών κανόνων υγιεινής στους βρεφονηπιακούς σταθμούς, ώστε να εξασφαλίζεται η παροχή ασφαλών τροφίμων και η αποφυγή των τροφιμογενών νοσημάτων. Αυτό επιτυγχάνεται με την ύπαρξη κατάλληλων εγκαταστάσεων παρασκευής τροφίμων. Επίσης, οι χειριστές τροφίμων (μάγειρες, τραπεζοκόμοι) στους βρεφονηπιακούς σταθμούς απαιτείται να έχουν δεχθεί εκπαίδευση υγιεινής τροφίμων και να ακολουθούν τις ορθές οδηγίες χειρισμού τροφίμων. Η παροχή φαγητού από τους γονείς ή κηδεμόνες, γίνεται εφόσον είναι απαραίτητη, με την προϋπόθεση να πραγματοποιείται ασφαλής αποθήκευση και αναθέρμανση του, με κατάλληλη ενημέρωση των γονέων για τις διαδικασίες. Τέλος, σε επιδημική έκρηξη με δύο ή παραπάνω κρούσματα νηπίων ή βρεφών, ο υπεύθυνος του κάθε σταθμού υποχρεούται να ενημερώσει την τοπική Υγειονομική Υπηρεσία.

1.2. Αρχές Κρίσιμων Σημείων Ελέγχου Ανάλυσης Κινδύνων και ISO 22.000

1.2.1. HACCP

Το HACCP είναι ένα σύστημα, το οποίο προσδιορίζει τους υγειονομικούς κινδύνους που επηρεάζουν δυσμενώς την ασφάλεια των προϊόντων και προσδιορίζει με λεπτομέρεια τα μεγέθη για τον έλεγχο τους (Χανιώτης, 2015). Πιο συγκεκριμένα, επιβάλλεται από το HACCP στις βιομηχανίες τροφίμων, να διασφαλίζουν την παραλαβή ασφαλών πρώτων υλών από τους προμηθευτές τους, την παραγωγή ασφαλών τροφίμων στις εγκαταστάσεις τους και την ασφαλή αποστολή των προϊόντων τους στους καταναλωτές (ή σε άλλες περιπτώσεις λιανοπωλητές/χονδρεμπόρους). Η εφαρμογή των αρχών HACCP είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία των βρεφικών και βρεφονηπιακών σταθμών και την ασφαλή σίτιση των παιδιών, αφού οι συγκεκριμένες αρχές λαμβάνονται υπόψη από την πρωτογενή παραγωγή έως την τελική κατανάλωση. Για να εφαρμόζεται ορθά το HACCP θα πρέπει να υλοποιούνται προαπαιτούμενα προγράμματα, όπως αυτό των Καλών Πρακτικών Υγιεινής, καθώς και συνεχής εκπαίδευση του προσωπικού και των υπευθύνων. Με το HACCP καθορίζονται και ελέγχονται οι κίνδυνοι στα τρόφιμα μέσω μέτρων ελέγχου για την πρόληψη, την εξάλειψη τους ή την μείωσή τους σε αποδεκτά επίπεδα ώστε να παράγεται ασφαλές προϊόν. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει μέτρο ελέγχου για έναν σημαντικό κίνδυνο, τότε τροποποιείται το προϊόν ή η διαδικασία (Χανιώτης, 2015, FAO, 2022).

Σύμφωνα με τη νομοθεσία, πρέπει το κτήριο να αντικατοπτρίζει τις ισχύουσες πολεοδομικές διατάξεις, οι τοίχοι, οι οροφές, τα δάπεδα, οι πόρτες και τα παράθυρα θα πρέπει να είναι από κατάλληλο υλικό που καθαρίζεται εύκολα και σε καλή κατάσταση χωρίς φθορές ή ανάπτυξη μούχλας. Η ύδρευση να γίνεται από το δίκτυο ύδρευσης του δήμου ή από ιδιωτική πηγή/γεώτρηση με την κατάλληλη επεξεργασία, ώστε να είναι πόσιμο σύμφωνα με τη νομοθεσία. Παράλληλα, πρέπει να παρέχεται κρύο και ζεστό νερό στις βρύσες του κτηρίου. Επίσης, η αποχέτευση να έχει κατασκευή τέτοια ώστε να μην επιμολύνονται τα τρόφιμα, δηλαδή τα λύματα να ρέουν από τις περιοχές υψηλότερου επιπέδου υγιεινής στις περιοχές χαμηλότερου επιπέδου και να γίνεται τακτική συντήρηση του συστήματος. Ακόμη, είναι αναγκαίος ο διαχωρισμός των λιπών και ελαίων πριν την εισαγωγή τους στην αποχέτευση και η κατάλληλη συλλογή τους,

όπως προβλέπει η Εθνική και Κοινοτική Νομοθεσία. Για τα απορρίμματα χρειάζονται κάδοι με καπάκι ποδοκίνητοι ή αυτόματοι (φωτοκύτταρο), από κατάλληλο υλικό για να καθαρίζεται εύκολα και να απολυμαίνεται. Τα απορρίμματα πρέπει να απομακρύνονται έγκαιρα όταν οι κάδοι γεμίζουν. Θα πρέπει να εξασφαλίζεται φυσικός ή τεχνητός φωτισμός και αερισμός στο κτήριο. Επιπλέον, η απαγωγή των αερίων καύσης να γίνεται μέσω ειδικού απορροφητικού συστήματος συνδεδεμένου με την κεντρική καπνοδόχο του κτηρίου, ώστε οι καπνοί να οδηγούνται στην ατμόσφαιρα. Είναι αναγκαίος ο συστηματικός καθαρισμός και η συντήρηση του απορροφητικού συστήματος για να μην επιμολύνονται τα τρόφιμα. Τα αποχωρητήρια πρέπει να έχουν τον κατάλληλο αριθμό ανάλογα με τον αριθμό του προσωπικού, να υπάρχουν νιπτήρες στους προθαλάμους με παροχή κρύου και ζεστού νερού, σαπούνι, χαρτί μία χρήσης για το στέγνωμα των χεριών και κάδοι ποδοκίνητοι με καπάκι. Τα αποχωρητήρια των παιδιών θα πρέπει να έχουν ανάλογο αριθμό με το σύνολο των παιδιών του σταθμού και να έχουν κατασκευή ανάλογη με τις τεχνικές προδιαγραφές. Τόσο τα αποχωρητήρια του προσωπικού όσο και τα αποχωρητήρια των παιδιών θα πρέπει να διατηρούνται καθαρά. Ο φωτισμός και αερισμός στα αποχωρητήρια να γίνεται φυσικά ή τεχνητά και να υπάρχουν σήτες στα παράθυρα. Όσον αφορά στα αποδυτήρια του προσωπικού, αυτά θα πρέπει να βρίσκονται σε ξεχωριστό χώρο για άνδρες και γυναίκες, με ένα ερμάριο για τον κάθε εργαζόμενο όπου θα φυλάσσει τα προσωπικά του αντικείμενα. Τέλος, ο εκάστοτε παιδικός σταθμός πρέπει να τηρεί τα διαγράμματα ροής του σταθμού μαζί με την περιγραφική τεχνική έκθεση υπογεγραμμένα από υγειονόμο (ΕΚ, 2004, Χανιώτης, 2015, ΦΕΚ 2161/23.06.2017, ΦΕΚ 3758/25.10.2017, Υπουργείο Υγείας, 2023).

Τα αρχεία που είναι ανάγκη να τηρεί ο εκάστοτε βρεφικός ή βρεφονηπιακός σταθμός είναι:

- ✓ Αρχείο νερού
- ✓ Αρχείο προσωπικού με τα πιστοποιητικά υγείας των εργαζομένων
- ✓ Αρχείο απεντόμωσης-μυοκτονίας
- ✓ Αρχείο θερμοκρασιών ψυγείου-καταψύκτη
- ✓ Αρχείο καθαρισμού και απολύμανσης
- ✓ Αρχείο πρώτων υλών και προμηθευτών
- ✓ Αρχείο με τις άδειες, τα διαγράμματα ροής και την περιγραφική τεχνική έκθεση (ΦΕΚ 2161/23.06.2017)

Όσον αφορά τα υλικά, τα οποία πρόκειται να έρθουν σε επαφή με τρόφιμα και ποτά, κατά την μεταφορά, αποθήκευση, προετοιμασία, επεξεργασία και διανομή του φαγητού, είναι ανάγκη να είναι κατασκευασμένα κατάλληλα ώστε να μην μεταφέρουν συστατικά τους που θέτουν σε κίνδυνο την ανθρώπινη υγεία και να μην επιφέρουν μεταβολή στη σύσταση των τροφίμων και ποτών ή να αλλοιώνουν τα οργανοληπτικά τους χαρακτηριστικά. Τα επιτρεπτά υλικά που μπορούν να χρησιμοποιούνται είναι τα παρακάτω:

- α) Χαρτί και χαρτόνι
- β) Γυαλί
- γ) Κεραμικά
- δ) Μέταλλα και κράματα
- ε) Πλαστικές ύλες συμπεριλαμβανομένων των επιχρισμάτων και των βερνικιών
- στ) Ξύλο συμπεριλαμβανομένου του φελλού
- ζ) Κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα
- η) Παραφινούχοι και μικροκρυσταλλικοί κηροί
- θ) Ελαστομερή και καουτσούκ

- ι) Αναγεννημένη κυτταρίνη
- ια) Επιχρίσματα επιφανειών (τριαζίνη-μελαμίνη)(ΚΤΠ, άρθρα 21,28, 2009).

1.2.2. ISO 22.000

Το Διεθνές Πρότυπο ISO 22.000:2018 ορίζει τις απαραίτητες οργανωτικές δομές και τις ελάχιστες απαιτήσεις που πρέπει να πληροί ένας οργανισμός ή μια επιχείρηση ώστε να λάβει την Πιστοποίηση ISO 22.000:2018 (EUROCERT, 2023). Το ISO 22.000 είναι ένα Σύστημα Διαχείρισης Ασφάλειας Τροφίμων, το οποίο επιβάλλει από όλους τους φορείς της αλυσίδας τροφίμων, να ελέγχει τους άμεσους προμηθευτές και τους άμεσους πελάτες του και να διασφαλίζει ότι όλη η αλυσίδα τροφίμων καλύπτει τις απαιτήσεις για ασφαλές προϊόν. Η ασφάλεια τροφίμων, αφορά τη διασφάλιση ότι το τρόφιμο δεν θα βλάψει τον καταναλωτή κατά την επεξεργασία του και/ή την κατανάλωσή του σύμφωνα με την προτεινόμενη χρήση του (Χανιώτης, 2015).

Το ISO 22.000 διαθέτει, περιγραφή της οργάνωσης της εταιρείας, γραπτές οδηγίες για τις εργασίες που εκτελούνται στην εταιρία και οι οποίες επηρεάζουν την ασφάλεια των τροφίμων, εργαλεία ελέγχου και αξιολόγησης της λειτουργίας του συστήματος και έντυπα/έγγραφα που εφαρμόζονται. Τα έγγραφα που απαιτούνται για την πιστοποίηση ISO 22.000 είναι η Άδεια Λειτουργίας της Εταιρίας και τα συνοδευτικά με αυτή έγγραφα, άλλες Άδειες που απαιτούνται, Οργανωτική Δομή/ Οργανόγραμμα, εγχειρίδια, Προαπαιτούμενα Προγράμματα, Λειτουργικά Προαπαιτούμενα Προγράμματα, Κρίσιμα Σημεία Ελέγχου, στόχους για την ασφάλεια τροφίμων ή και άλλους, Πολιτική Ασφάλειας Τροφίμων, διαδικασίες, οδηγίες- Εξωτερικά Έγγραφα όπως Σχετική Νομοθεσία, έντυπα κλπ) και η εφαρμογή τους (Αρχεία) στο σύνολο της Εταιρίας βάσει του Διεθνούς Προτύπου ISO 22000:2018. Το πιστοποιητικό ισχύει για τρία χρόνια και για το διάστημα αυτό υποστηρίζεται από δύο ετήσιες Επιθεωρήσεις Επιτήρησης (EUROCERT, 2023).

1.3. Τροφιμογενή νοσήματα

Τα νοσήματα που οφείλονται στα τρόφιμα, επηρεάζουν σημαντικά βρέφη και μικρά παιδιά και θα πρέπει να προλαμβάνονται και να διερευνώνται. Αυτά τα νοσήματα προέρχονται από τις κακές πρακτικές υγιεινής του προσωπικού, την ελλιπή ή λανθασμένη μυοκτονία ή απεντόμωση του κτηρίου, τις όχι σωστές υποδομές και τον κακώς συντηρημένο εξοπλισμό. Τα σημεία που υποδηλώνουν την ύπαρξη τροφιμογενούς νοσήματος είναι ο στομαχικός πόνος, η ναυτία, ο εμετός, ο πυρετός, ο πονοκέφαλος και η διάρροια (ΕΦΕΤ, 2019).

Τα είδη των τροφιμογενών νοσημάτων είναι οι τροφολοιμώξεις και οι τροφοτοξινώσεις. Οι τροφολοιμώξεις σχετίζονται με την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν ζωντανούς παθογόνους μικροοργανισμούς οι οποίοι προσβάλλουν τον εντερικό σωλήνα του ανθρώπου. Αυτοί οι παθογόνοι μικροοργανισμοί/παθογόνα βακτήρια είναι τα ακόλουθα: είδη του γένους *Salmonella* και είδη του γένους *Shigella*, διάφοροι ορότυποι της *Escherichia coli*, *Clostridium perfringens*, *Listeria monocytogenes*, *Bacillus cereus*, *Cronobacter sakazakii* (πρώην *Enterobacter sakazakii*), *Vibrio parahaemolyticus*, *Yersinia enterocolitica* (ευαισθησία παιδιών στη συγκεκριμένη γαστρεντερίτιδα, προκαλείται κυρίως από νωπό ή μη παστεριωμένο ή μολυσμένο γάλα), *Campylobacter jejuni*, *Aeromonas hydrophila*, *Plesiomonas*

shigelloides. Το βακτήριο *Cronobactersakazakii*, βρίσκεται σε μικρή ποσότητα στις αφυδατωμένες παιδικές κρέμες και στη σκόνη βρεφικού γάλακτος και μπορεί με κακή παρασκευή και συντήρησή τους, το βακτήριο να πολλαπλασιαστεί και να προκαλέσει μηνιγγίτιδα, νεκρωτική εντεροκολίτιδα και σηψαιμία κυρίως σε βρέφη < 1 έτους. Η βρεφική θνησιμότητα είναι 40-60%. Για να αποφευχθεί αυτή η τροφολοίμωξη πρέπει το βρεφικό γάλα με σκόνη να παρασκευάζεται με ζεστό νερό 70° C, να καταναλώνεται εντός 20 λεπτών ή να συντηρείται στην ψύξη (4° C) για λιγότερο από τέσσερις ώρες. Επίσης, η σκόνη βρεφικού γάλακτος πρέπει να καταναλώνεται σε τέσσερις εβδομάδες από το άνοιγμα της συσκευασίας, και τέλος να γίνεται καλή αποστείρωση των μπιμπερό διότι το συγκεκριμένο βακτήριο δημιουργεί βιοϋμένιο σε πλαστικές και γυάλινες επιφάνειες (FDA, 2023), (Κοτζεκίδου - Ρουκά, 2009). Η εμφάνιση των συμπτωμάτων γίνεται από δύο ώρες έως τρεις ημέρες μετά την κατανάλωση του τροφίμου και αφορούν κυρίως πεπτικές διαταραχές (Κοτζεκίδου-Ρουκά, 2009, ΕΦΕΤ, 2019).

Οι τροφοτοξινώσεις αφορούν την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν τοξικές ουσίες οι οποίες έχουν προστεθεί στα τρόφιμα εκούσια ή ακούσια ή αποτελούν προϊόντα μεταβολισμού των μικροοργανισμών. Οι τροφοτοξινώσεις διακρίνονται σε σταφυλοκοκκική γαστρεντερίτιδα, βοτουλισμό (αλλαντίαση) και μυκοτοξινώσεις. Η σταφυλοκοκκική γαστρεντερίτιδα προκαλείται με κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν μία ή και περισσότερες εντεροτοξίνες, οι οποίες παράγονται από ορισμένα είδη και στελέχη του γένους *Staphylococcus* και κυρίως από το *Staphylococcus aureus*. Αυτή η τροφοτοξίνωση από σταφυλόκοκκους συνήθως, προκαλείται από κρέας, κρεατοσκευάσματα, γαλακτοκομικά προϊόντα, γάλα, πουλερικά, ψάρια και το 75%, αυτών των δηλητηριάσεων, οφείλεται σε ανεπαρκή ψύξη των παραπάνω προϊόντων. Ο βοτουλισμός (αλλαντίαση) είναι μία πεπτική διαταραχή με συμπτώματα ναυτίας, εμετού, διάρροιας που οδηγεί σταδιακά στο θάνατο. Προκαλείται με την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν νευροτοξίνες οι οποίες παράγονται από ορισμένα στελέχη του *Clostridium botulinum*. Αυτός ο μικροοργανισμός απαντάται συνήθως σε κονσερβοποιημένα τρόφιμα, σε τρόφιμα συσκευασμένα υπό κενό και σε όξινα τρόφιμα (κρέας, ψάρια, πουλερικά, γαλακτοκομικά, αυγά, δημητριακά) που έχουν υποστεί ανεπαρκή θερμική επεξεργασία. Ο βοτουλισμός στους ενήλικες οφείλεται σε κατανάλωση τροφίμου που περιέχει τοξίνη, ενώ στα βρέφη < 1 έτους προκαλείται από την κατανάλωση τροφής (όπως μέλι και αμυλοσιρόπιο) που περιέχει σπόρια τα οποία παράγουν την τοξίνη του *Clostridium botulinum* στον εντερικό σωλήνα του βρέφους. Τα συμπτώματα στα βρέφη μπορεί να είναι ήπια ή να προκληθεί παράλυση και θάνατος. Τέλος, οι μυκοτοξινώσεις προκαλούνται από την κατανάλωση τροφίμων τα οποία περιέχουν μυκοτοξίνες που παράγονται από διάφορα είδη και στελέχη των μυκήτων. Η εμφάνιση των συμπτωμάτων γίνεται 30 λεπτά έως 2 ώρες μετά την κατανάλωση του μολυσμένου τροφίμου (Κοτζεκίδου-Ρουκά, 2009, ΕΦΕΤ, 2019, ΕΟΔΥ, 2021).

1.4. Κίνδυνοι τροφίμων

Οι κίνδυνοι των τροφίμων είναι τρεις: οι βιολογικοί, οι φυσικοί και οι χημικοί. Οι βιολογικοί κίνδυνοι είναι οι πιο επικίνδυνοι γιατί αλλοιώνουν το τρόφιμο, προκαλούν τροφιμογενή νοσήματα ή και θάνατο. Διακρίνονται σε ιούς, παράσιτα, βακτήρια, μύκητες και τοξίνες τους. Αυτοί οι μικροοργανισμοί δεν αναγνωρίζονται με τις

ανθρώπινες αισθήσεις (οργανοληπτικός έλεγχος) και μπορούν να προέλθουν από τέσσερις κύριες οδούς:

- 1) Τους ανθρώπους
- 2) Το εξωτερικό περιβάλλον
- 3) Τις Α' ύλες
- 4) Τα εργαστήρια που διεξάγουν δοκιμές παθογόνων παραγόντων

Ο έλεγχος των ανθρώπων γίνεται μέσω της εφαρμογής των ορθών πρακτικών υγιεινής, του εξωτερικού περιβάλλοντος από τον ορθό σχεδιασμό του κτηρίου, των Α' υλών από το σύστημα HACCP. Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι χειριστές των τροφίμων δεν επιτρέπεται να ακουμπούν με γυμνά χέρια τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα για να μην γίνεται επιμόλυνσή τους με βιολογικούς κινδύνους.

Η ανάπτυξή τους επηρεάζεται από την θερμοκρασία(επικίνδυνη θερμοκρασιακή ζώνη: $5^{\circ}\text{C} < T^{\circ}\text{C} < 60^{\circ}\text{C}$), την υγρασία/ενεργότητα νερού, τη διαθεσιμότητα θρεπτικών ουσιών, το pH, τις ανασταλτικές ενώσεις (συντηρητικά) και την απουσία ή παρουσία οξυγόνου. Με την ψύξη (1°C - 5°C) μειώνεται σημαντικά ο ρυθμός μικροβιακής αλλοίωσης των τροφίμων και η αναστολή της ανάπτυξης των μικροοργανισμών πραγματοποιείται με την κατάψυξη ($\leq -18^{\circ}\text{C}$)(Lelieveld, Holah, Napper, 2014, ΕΦΕΤ, 2019).

Οι άνθρωποι μπορούν να μολύνουν τα τρόφιμα μέσω της εξωτερικής επιφάνειας του σώματος, όπως με το δέρμα, τα μαλλιά, το στόμα, τη μύτη, τα αφτιά και τα μάτια και μέσω της εσωτερικής επιφάνειας δηλαδή του πεπτικού συστήματος. Οι πιο σημαντικοί μικροοργανισμοί για διασταυρούμενη επιμόλυνση είναι αυτοί του δέρματος και χωρίζονται σε παροδικούς και μόνιμους. Παροδικοί μικροοργανισμοί είναι τα Gram(-) βακτήρια, όπως *Pseudomonas aeruginosa*, *Salmonella* spp., *Klebsiella* spp. και *Escherichia coli* τα οποία αφαιρούνται εύκολα με την υγιεινή των χεριών και δεν ευνοείται ο πολλαπλασιασμός τους λόγω μειωμένης παραμονής τους στο δέρμα. Οι μόνιμοι μικροοργανισμοί αποτελούν την κανονική μικροβιακή χλωρίδα του δέρματος, οι οποίοι ζουν και πολλαπλασιάζονται στο δέρμα και συνήθως δεν είναι παθογόνοι για τα τρόφιμα. Εξάίρεση αποτελεί ο *Staphylococcus aureus*, ο οποίος βρίσκεται και στη μύτη σε ποσοστό 30% και μπορεί να προκαλέσει λοιμώξεις σε λύσεις της συνέχειας του δέρματος ή των βλεννογόνων, καθώς και τροφική δηλητηρίαση. Η τροφική δηλητηρίαση μπορεί να προκληθεί από τη μεταφορά σταφυλόκοκκων στα τρόφιμα μέσω του χειριστή τροφίμων ο οποίος φέρει μολυσμένες πληγές ή δερματικές βλάβες ή εγκαύματα. Από έρευνα διαπιστώθηκε ότι το 12% των εργαζομένων σε τρόφιμα φέρουν στα χέρια τους *Listeria* spp. (7% *Listeria monocytogenes* στο οποίο ευθύνεται για τις λοιμώξεις), ενώ εργαζόμενοι που δεν χειρίζονται τρόφιμα δεν είχαν τον μικροοργανισμό στα χέρια τους, κάτι το οποίο δείχνει ότι κάποιοι μικροοργανισμοί προέρχονται από το χειρισμό τροφίμων αποκλειστικά (Lelieveld, Holah, Napper, 2014, Τσάκρης, 2016).

Οι φυσικοί κίνδυνοι είναι τα ξένα σώματα που μπορούν να περάσουν στα τρόφιμα από τις παραλαβές, την αποθήκευση, την επεξεργασία και το σερβίρισμα. Η μεταφορά των ξένων σωμάτων μπορεί να γίνει από:

- Το προσωπικό το οποίο θα φορά κοσμήματα, θα έχει ακάλυπτα μαλλιά, μακριά νύχια, επιδέσμους,
- Τα υλικά συσκευασίας, όπως ξύλο, χαρτόνι, μέταλλο, πλαστικό. Για αυτό απαιτείται προσοχή όταν αποσυσκευάζονται τα προϊόντα,

- Τις Α΄ ύλες, δηλαδή να περάσει γυαλί, πέτρες, ξύλα, σκόνη. Απαιτείται καλός καθαρισμός οσπρίων και ρυζιού,
- Τα φρούτα και τα λαχανικά, όπως φύλλα, εξωγενή κομμάτια φυτικού υλικού, μίσχους,
- Το ωμό κρέας, το οποίο μπορεί να μεταφέρει ιστούς οστών ή οργάνων με τους οποίους συνδέεται,
- Ανεπαρκή σχεδιασμό καταπολέμησης παρασίτων, εντόμων, ζώων, πουλιών
- Τις εγκαταστάσεις του κτηρίου και τις κακές υποδομές, όπως ξεφτισμένοι τοίχοι, καλώδια, σπασμένα γυαλιά
(Lelieveld, Holah, Napper, 2014, ΕΦΕΤ, 2019).

Τους χημικούς κινδύνους απαρτίζουν τα χημικά καθαριστικά, τα εντομοκτόνα, σκεύη που δεν είναι κατάλληλα για τρόφιμα και περιέχουν τοξικά μέταλλα, τα λιπάσματα με υπολείμματα βαρέων μετάλλων και τα φυτοφάρμακα που μπορεί να υπάρχουν στις Α΄ ύλες, συντηρητικά, χρωστικές ουσίες και τοξίνες (μυκοτοξίνες, αλλεργιογόνα) οι οποίες δημιουργούνται φυσικά με κακή αποθήκευση(υπερβολική υγρασία ή φως που οδηγεί σεανάπτυξη μούχλας) (ΕΦΕΤ,2019,FAO, 2023).

Για να αποφευχθεί η επιμόλυνση των τροφίμων με χημικά πρέπει να τηρούνται τα παρακάτω:

- Χρήση κατάλληλων και εγκεκριμένων καθαριστικών και απολυμαντικών και τήρηση του φύλλου οδηγιών τους,
- Απομόνωση και κλείδωμα των τοξικών/χημικών ουσιών,
- Όταν γίνεται η προετοιμασία του φαγητού για τα παιδιά στην κουζίνα πρέπει να είναι εκτεθειμένα το απολυμαντικό χεριών, το απορρυπαντικό πιάτωνκαι το εγκεκριμένο απολυμαντικό επιφανειών,
- Οι προμηθευτές να είναι νόμιμα αδειοδοτημένοι,
- Η καταλληλότητα των σερβίσιων, σκευών, εργαλείων για τα τρόφιμα με την ειδική σήμανση. Προσοχή να δίνεται στις οδηγίες για τα σερβίτσια σχετικά με το πόσο ζεστό μπορεί να σερβίρεται το φαγητό,
- Σωστός καθαρισμός και απολύμανση σκευών, εργαλείων και επιφανειών
- Τήρηση προγράμματος καθαρισμού και απολύμανσης της κουζίνας όταν θα έχουν τακτοποιηθεί στις θέσεις τους τα σκεύη, τα σερβίτσια, τα τρόφιμα και ποτά,
- Καλό πλύσιμο ρυζιού, οσπρίων και νωπών τροφίμων πριν μαγειρευτούν ή σερβιριστούν (ΕΦΕΤ, 2019).

1.4.1. Τρόφιμα χαμηλού και υψηλού κινδύνου

Τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου απαγορεύεται να μένουν στην επικίνδυνη θερμοκρασιακή ζώνη, διότι είναι τρόφιμα στα οποία με ευκολία πολλαπλασιάζονται παθογόνοι μικροοργανισμοί. Τέτοια τρόφιμα είναι το γάλα, η γιαούρτη, τα τυριά, το κοτόπουλο, τα κόκκινα κρέατα, ο κιμάς, το ψάρι, τα θαλασσινά, τα αυγά και τα προϊόντα τους (ΕΦΕΤ, 2019, DepartmentofHealthofVictoria,2021).

Τα τρόφιμα χαμηλού κινδύνου είναι τα ξηρά τρόφιμα και αυτά που περιέχουν μεγάλη ποσότητα αλατιού, λίπους, οξέος και ζάχαρης. Η ποσότητα τους στα φαγητά καθορίζεται από τον παιδίατρο του εκάστοτε παιδικού σταθμού (ΕΦΕΤ, 2019).

1.4.2. Διασταυρούμενη επιμόλυνση

Η διασταυρούμενη επιμόλυνση γίνεται σε μη μολυσμένο τρόφιμο κυρίως μαγειρευμένο από μία μολυσμένη πηγή, όπως ένα ωμό τρόφιμο (κρέας, θαλασσινά, πουλερικά, αυγά), η οποία μεταφέρει βακτήρια ή άλλους μικροοργανισμούς. Υπάρχουν δύο κατηγορίες: η άμεση και η έμμεση επιμόλυνση. Στην άμεση γίνεται επαφή ωμού τροφίμου με τρόφιμα έτοιμα προς κατανάλωση. Η έμμεση δημιουργείται με την τοποθέτηση έτοιμου προς κατανάλωση τροφίμου σε επιφάνεια εργασίας που προηγουμένως είχε τοποθετηθεί ωμό τρόφιμο και η επιφάνεια δεν καθαρίστηκε. Επομένως, μία διασταυρούμενη επιμόλυνση δημιουργείται με τρεις τρόπους:

- 1) Λάθος τοποθέτηση των τροφίμων στο ψυγείο,
- 2) Χρήση εργαλείων και σκευών για κοπή ωμών πουλερικών και μετά λαχανικών χωρίς πλύση αυτών,
- 3) Χρήση ίδιου εξοπλισμού και επιφανειών για την επεξεργασία μαγειρεμένων και ωμών τροφίμων (ΕΦΕΤ, 2019, FSA, 2023, USDA, 2023).

Για να αποφεύγονται οι επιμολύνσεις θα πρέπει να τηρούνται τα παρακάτω:

- Να χρησιμοποιούνται καθαρές επιφάνειες κατά την προετοιμασία και επεξεργασία των γευμάτων
- Χρήση διαφορετικών επιφανειών κοπής, σκευών, εργαλείων για ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα
- Σωστή υγιεινή χεριών με πλύση τους και αλλαγή γαντιών κατά την εναλλαγή από ωμά σε μαγειρευμένα τρόφιμα
- Απαγόρευση της εισόδου στην κουζίνα από γονείς και κηδεμόνες, προμηθευτές, οδηγούς σχολικών λεωφορείων και γενικά ατόμων που δεν έχουν κάποια εργασία στο χώρο,
- Έγκαιρη αποκομιδή των απορριμμάτων ώστε να μην γίνεται προσέλκυση εντόμων και επιμόλυνση άμεση ή έμμεση των τροφίμων. Το άτομο που θα απορρίψει τα σκουπίδια θα πρέπει έπειτα να πλύνει καλά τα χέρια του. Ο κάδος για τα απορρίμματα να είναι ποδοκίνητος με καπάκι ή εσωτερικός με καπάκι σε άδειο ντουλάπι,
- Να υπάρχει πόσιμο και καθαρό νερό σε όλες τις βρύσες, το οποίο θα αποδεικνύεται στο αρχείο νερού με τους λογαριασμούς από την επιχείρηση ύδρευσης και την ετήσια φυσικοχημική-μικροβιολογική ανάλυση (ΕΦΕΤ, 2019, FSA, 2023).

1.4.3. Αλλεργίες

Αν κάποιο παιδί εμφανίζει αλλεργία σε κάποιο συστατικό ή φαγητό, ο γονέας θα πρέπει να το δηλώσει στην καρτέλα υγείας του παιδιού. Επίσης, να καταγράφονται τα αλλεργιογόνα που αναγράφονται στις ετικέτες των προϊόντων σε μία λίστα, ώστε να μπορεί αυτό το προϊόν να αφαιρεθεί από το διαιτολόγιο. Καλή είναι και η καταγραφή των συνταγών μαζί με τα υλικά ώστε να επισημαίνονται τα αλλεργιογόνα. Κατά την

παρασκευή του φαγητού απαιτείται χρονικός ή και χωρικός διαχωρισμός για την αποφυγή επιμολύνσεων. Όταν ένα παιδί έχει αλλεργία και δεν τρώει το φαγητό θα πρέπει ο υπεύθυνος του παιδικού σταθμού να έχει συνεννοηθεί με τον γονέα/κηδεμόνα για τη σίτισή του και στην αποχώρηση να τον ενημερώνει για το τί έφαγε το παιδί του. Τα αλλεργιογόνα που απαιτείται να δηλώνονται ως αλλεργιογόνα είναι: τα αυγά, τα ψάρια, οι ξηροί καρποί, το γάλα, τα μαλάκια (μύδια, στρείδια), τα καρκινοειδή (γαρίδες, καβούρι, αστακοί), η μουστάρδα, τα φιστίκια, το σουσάμι, το λούπινο, η σόγια, το διοξείδιο του θείου και θειώδη, το σέλινο και τα δημητριακά που περιέχουν γλουτένη. Γενική σύσταση είναι να αντικαθίσταται το σέλινο από άλλο “ακίνδυνο” μυρωδικό, όπως είναι ο μαϊντανός (ΕΦΕΤ, 2019, FSA, 2023).

1.5. Παραλαβή Α΄ Υλών

Αρχικά, οι προμηθευτές ενδείκνυται να είναι νόμιμοι και αδειοδοτημένοι. Κατά την παραλαβή πρέπει να ελέγχονται οι πρώτες ύλες από το άτομο του παιδικού σταθμού που έχει αναλάβει τις παραλαβές και να απορρίπτονται αν είναι ακατάλληλες. Ο έλεγχος περιλαμβάνει μακροσκοπικό και οργανοληπτικό έλεγχο, καθώς και έλεγχο της ώρας έναρξης της διακίνησης. Στο μακροσκοπικό, γίνεται έλεγχος των συσκευασιών, οι οποίες πρέπει να είναι ακέραίες, καθαρές και να έχουν τη σήμανση της νομοθεσίας. Πάνω στις ετικέτες πρέπει να αναγράφεται η ημερομηνία παρασκευής των προϊόντων, η ημερομηνία λήξης τους, όπως και ο παραγωγός και ο αριθμός παρτίδας, στοιχεία απαραίτητα σε περίπτωση που το προϊόν κριθεί ακατάλληλο και χρειαστεί επιστροφή. Στον οργανοληπτικό, ελέγχεται η εμφάνιση, το χρώμα μέσω της όρασης, η δυσάρεστη γεύση και οσμή μέσω της γεύσης και της όσφρησης και η γλοιώδης υφή μέσω της αφής (ΕΚ, 2004, ΕΦΕΤ, 2019, FAO, 2022).

Το κάθε μεταφορικό μέσο, απαιτείται να έχει καλή καθαριότητα, να είναι σε καλή κατάσταση, να έχει πιστοποίηση ότι επιτρέπεται να μεταφέρει τρόφιμα και να μεταφέρει μόνο τα προϊόντα που ενδείκνυται. Τα μεταφορικά μέσα που μεταφέρουν προϊόντα σε ψύξη πρέπει να έχουν θερμοκρασία στο θάλαμο $\leq 5^{\circ}\text{C}$. Εκείνα που μεταφέρουν κατεψυγμένα προϊόντα πρέπει να έχουν θερμοκρασία θαλάμου $\leq -18^{\circ}\text{C}$. Όταν δεν είναι δυνατή η ψύξη ή κατάψυξη των προϊόντων θα πρέπει αυτά να μεταφέρονται με ισοθερμικούς περιέκτες και σε σύντομο χρονικό διάστημα. Η τοποθέτηση των πρώτων υλών στο μέσο μεταφοράς γίνεται πάνω σε παλέτες, περιέκτες ή χαρτοκιβώτια. Όλα πρέπει να είναι κατάλληλα για τρόφιμα, καθαρά και τακτοποιημένα με σειρά ώστε να μην μολύνονται τα τρόφιμα και οι συσκευασίες μεταξύ τους αλλά και από το εξωτερικό περιβάλλον και συγκεκριμένα την σκόνη και τα καυσαέρια. Να μην γίνεται παραλαβή ανοιχτών ή φθαρμένων συσκευασιών, συσκευασιών που έχουν τοποθετηθεί στο πάτωμα του μεταφορικού μέσου και προϊόντων που είναι χύμα. Τα κατεψυγμένα τρόφιμα απαιτείται να είναι παγωμένα σε όλη τη μάζα τους και χωρίς συσσωματώματα ή μεγάλους κρυστάλλους πάγου, γιατί έτσι δείχνεται ότι έχουν αποψυχθεί και επανακαταψυχθεί. Τέλος, ο κάθε μεταφορέας πρώτων υλών θα πρέπει να είναι σε θέση να ενημερώνει τον παραλήπτη για την θερμοκρασία του μεταφορικού μέσου ώστε να αποδεικνύεται ότι πληροί τις προϋποθέσεις (ΕΚ, 2004, ΕΦΕΤ, 2019, FAO, 2022).

Καθημερινά γίνεται αγορά φρέσκου ψωμιού από αρτοποιείο, το οποίο πρέπει να συσκευάζεται με δύο συσκευασίες. Η πρώτη θα είναι το χαρτί στο οποίο θα τυλίγεται

το ψωμί και η δεύτερη η πλαστική σακούλα με την οποία θα μεταφέρεται στον κάθε παιδικό σταθμό.

Ενδείκνυται η προμήθεια τυποποιημένων αυγών, τα οποία θα συντηρούνται στο ψυγείο μέσα στην αυγοθήκη. Θα πρέπει να υπάρχει σήμανσή τους, κωδικός, ημερομηνία γέννησης, λήξης και «ανάλωση έως». Η κατανάλωση των αυγών να γίνεται σε 15 μέρες από την ημερομηνία γέννησης και η τοποθέτηση τους στο ψυγείο να γίνεται χαμηλά μέσα σε κλειστό πλαστικό περιέκτη. Μόνο για το μαγείρεμα φαγητών και γλυκών χωρίς θερμική επεξεργασία συνίσταται η προμήθεια παστεριωμένων αυγών. Τα χύμα αυγά είναι καλύτερο να αποφεύγονται. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό θα πρέπει σε αυτά να αναγράφεται ο κωδικός και οι ημερομηνίες γέννησης και λήξης. Η διακίνησή τους να γίνεται χωρίς ψύξη τους, ενώ όταν παραληφθούν από το σταθμό θα πρέπει εκεί να ψύχονται (ΕΦΕΤ, 2019).

Για το μέλι, το ταχίνι και τις μαρμελάδες ισχύει ότι πρέπει να είναι τυποποιημένα, απαγορεύονται τα χειροποίητα. Τα λίπη/έλαια και το ελαιόλαδο θα πρέπει κι εκείνα να είναι τυποποιημένα. Το τυποποιητήριο του ελαιολάδου εγκρίνει το ελαιόλαδο με έναν αλφαριθμητικό κωδικό ο οποίος πρέπει να αναγράφεται στη συσκευασία του.

Γενικά, χρειάζεται να υπάρχουν στις ετικέτες των συσκευασιών βασικές πληροφορίες στην ελληνική γλώσσα, όπως η ημερομηνία ελάχιστης διατήρησης. Επίσης, το άτομο που είναι υπεύθυνο για τις παραλαβές πρέπει να τηρεί τα μέτρα υγιεινής ώστε να μην επιμολύνονται τα τρόφιμα και να τηρεί το αρχείο προμηθευτών και πρώτων υλών. Τέλος, υποχρεούται να κάνει διαλογή των κατάλληλων και ακατάλληλων προϊόντων και να αναλαμβάνει την άμεση επιστροφή των δεύτερων.

Όσον αφορά στην παροχή τροφίμων από τους γονείς, αυτή δεν συνίσταται. Εάν είναι όμως αναγκαία, όπως σε περίπτωση αλλεργίας ή ασθένειας, μπορεί να γίνεται σε καλά κλειστό και κατάλληλο σκεύος στο οποίο θα αναγράφεται το όνομα και επώνυμο του παιδιού (ΕΦΕΤ, 2019).

1.6. Αποθήκευση

Αφού παραληφθούν τα προϊόντα πρέπει να γίνει και η κατάλληλη αποθήκευσή τους με σειρά προτεραιότητας. Αρχικά, αποθηκεύονται τα κατεψυγμένα τρόφιμα στην κατάψυξη/καταψύκτη με θερμοκρασία $\leq -18^{\circ}\text{C}$, έπειτα τα νωπά στο ψυγείο με θερμοκρασία $1-5^{\circ}\text{C}$ το μέγιστο και τέλος τα ξηρά στην ξηρά αποθήκη με θερμοκρασία $18-22^{\circ}\text{C}$. Όταν εκτελείται η αποθήκευση των τροφίμων, απαγορεύεται η καταστροφή των συσκευασιών και των ετικετών τους και η υπερφόρτωση των προϊόντων σε ένα χώρο. Στο χώρο της αποθήκης δεν πρέπει να υπάρχει η ύπαρξη ληγμένων ή αλλοιωμένων προϊόντων, η ύπαρξη δυσάρεστων οσμών, η ύπαρξη τρωκτικών, εντόμων, ζώων, η πιθανότητα να σπάσει, να ανοίξει, να πέσει κάποια συσκευασία ή να γίνει διαρροή τροφίμου σε άλλο τρόφιμο. Όλα τα τρόφιμα αποθηκεύονται σε καλυμμένα δοχεία με καπάκι. Επίσης, πρέπει να τηρείται η αρχή F.I.F.O. (First In First Out) και το σύστημα F.E.F.O. (First Expired First Out), οι συσκευασίες να διατηρούνται καθαρές και να είναι τακτοποιημένες (ΕΚ, 2004, ΕΦΕΤ, 2019, FDA, 2023).

Όσον αφορά στο ψυγείο, σε αυτό τα τρόφιμα θα πρέπει να τοποθετούνται με την εξής σειρά από πάνω προς τα κάτω:

1. Μαρμελάδες, χυμοί, ψωμί του τοστ, τοματοπολτός, στα οποία να αναγράφεται απέξω από τη συσκευασία τους μέχρι πότε επιτρέπεται η ανάλωσή τους ,
2. Γιαούρτι, τυρί, γάλα,
3. Τρόφιμα που παρέχονται από τους γονείς/κηδεμόνες,
4. Τρόφιμα του προσωπικού του σταθμού με σήμανση ότι ανήκουν στο προσωπικό,
5. Ένα από τα παρακάτω είδη σύμφωνα με το διαιτολόγιο της ημέρας: κοτόπουλο, κιμάς, κρέας, ψάρι. Το κάθε προϊόν μπορεί να είναι νωπό ή κατεψυγμένο,
6. Αυγά,
7. Φρούτα και λαχανικά, μόνο στην περίπτωση που υπάρχει ξεχωριστός χώρος για την αποθήκευσή τους.

Όταν παραλαμβάνονται ευπαθή τρόφιμα, αυτά αποθηκεύονται αμέσως στο ψυγείο και βγαίνουν την ώρα που ξεκινάει η επεξεργασία τους, χωρίς δηλαδή να μένουν καθόλου στην επικίνδυνη θερμοκρασιακή ζώνη($5^{\circ}\text{C} < T^{\circ}\text{C} < 60^{\circ}\text{C}$). Ακόμη, δεν πρέπει να αποθηκεύονται στη κατάψυξη νωπά κοτόπουλα, κρέατα, λαχανικά, ψάρια και προϊόντα που χρειάζονται ψύξη. Στην κατάψυξη/καταψύκτη γίνεται και η διατήρηση των ευαλλοίωτων τροφίμων που προμηθεύονται ως κατεψυγμένα, το περισσότερο μέχρι την ημερομηνία λήξης τους (ΕΦΕΤ,2019, DepartmentofHealthofVictoria,2021).

Η ξηρά αποθήκευση γίνεται εντός της κουζίνας σε ντουλάπια με ράφια ή σε χώρο αποθήκης με ντουλάπια και ράφια. Η τοποθέτηση των τροφίμων πρέπει να γίνεται στα ράφια ή στις παλέτες και σε απόσταση 7–10cm από τους τοίχους και το δάπεδο. Είναι αναγκαία σε αυτούς τους χώρους, η εξασφάλιση ικανοποιητικών συνθηκών υγρασίας και εξαερισμού. Επίσης πρέπει να τοποθετούνται ξεχωριστά τα τρόφιμα, τα ποτά, τα εργαλεία, τα σκεύη, τα σερβίτσια, τα απολυμαντικά και απορρυπαντικά και τα εργαλεία καθαρισμού. Τα ξηρά τρόφιμα πρέπει να τοποθετούνται σε σειρά με ασφάλεια ακολουθώντας τις οδηγίες των ετικετών τους και όταν ανοιχθούν να κλείνουν με τρόπο ώστε να μην επηρεάζονται από την υγρασία και απέξω να αναγράφεται μέχρι ποια μέρα επιτρέπεται η κατανάλωσή τους. Το ίδιο ισχύει και με τις κονσέρβες οι οποίες είναι ασφαλείς εφόσον δεν υπάρχουν σημάδια κακής μεταχείρισης των συσκευασιών. Στην ξηρά αποθήκη της κουζίνας, δεν αποθηκεύονται τρόφιμα που προορίζονται για παιδαγωγικούς σκοπούς όπως οι φακές, αλλά αυτά αποθηκεύονται στο χώρο με τα άλλα σχολικά αντικείμενα των παιδιών. Τα προϊόντα που χρειάζεται να βγουν από τις συσκευασίες τους, να μεταφέρονται σε καθαρούς περιέκτες που κλείνουν καλά και απέξω να αναγράφεται η ημερομηνία λήξης ή και αγοράς/ανοίγματος της συσκευασίας του συγκεκριμένου προϊόντος. Η αποθήκευση των προϊόντων με ευαισθησία στο φως όπως οι πατάτες γίνεται σε σκοτεινό μέρος. Επιπλέον, δεν επιτρέπεται να υπάρχουν στην κουζίνα τρόφιμα που προορίζονται για προσωπική χρήση ή αποφάγια από το σερβίρισμα τα οποία να έχουν αποθηκευτεί στους χώρους φύλαξης των τροφίμων(ΕΦΕΤ, 2019, FDA,2023).

Η χρήση του ψυγείου και της κατάψυξης/καταψύκτη γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης τους και θα πρέπει να τηρείται προληπτικός έλεγχος και συντήρησή τους για να είναι ασφαλή. Επίσης, σχετικά με τον έλεγχο των θερμοκρασιών τους ο οποίος πρέπει να γίνεται μία φορά την ημέρα το ελάχιστο και με καταγραφή τους σε αρχείο, απαιτείται φορητό θερμόμετρο στο κέντρο του ψυγείου και της κατάψυξης/καταψύκτη. Συνιστάται να μην λαμβάνεται υπόψιν η ηλεκτρονική ένδειξη θερμοκρασίας, αν αυτή υπάρχει, έξω από το ψυγείο και την κατάψυξη/καταψύκτη. Το θερμόμετρο δεν πρέπει να είναι υδραργυρικό ή γυάλινο, αλλά άθραυστο και χρειάζεται ετήσια βαθμονόμηση στην αρχή του σχολικού έτους, η οποία γίνεται από το προσωπικό και διακρίβωση από

διαπιστευμένο εργαστήριο. Η ετήσια βαθμονόμηση κρατείται κι εκείνη σε αρχείο μαζί με την καταγραφή θερμοκρασιών και είναι ανάγκη να υπάρχει αυτό το αρχείο για ένα έτος το λιγότερο (ΕΦΕΤ, 2019, Department of Health of Victoria, 2021, FDA, 2023).

1.7. Ορθές πρακτικές υγιεινής των εργαζομένων

1.7.1. Προσωπική υγιεινή

Σχετικά με την υγιεινή των εργαζομένων, αυτοί υποχρεούνται να έχουν πιστοποιητικά υγείας τα οποία ισχύουν για 2 έτη(ΦΕΚ 2179/12-06-2018). Αυτό αποτελεί την πιο σημαντική προϋπόθεση για να εργαστεί κάποιος σε παιδικό/βρεφονηπιακό σταθμό. Τα τρόφιμα και ποτά μπορούν να επιμολυνθούν από το προσωπικό μέσω των χεριών τους, των νυχιών, του στόματος, της μύτης, των αυτιών, των πληγών αν υπάρχουν, των ρούχων, των κοσμημάτων, των μαλλιών και του τσιγάρου. Για αυτό, θα πρέπει να τηρούν συγκεκριμένες οδηγίες καθώς χειρίζονται τα τρόφιμα. Αρχικά, πριν εισέλθουν στην κουζίνα βάζουν τη στολή εργασίας τους, καθαρίζουν τα χέρια τους πλένοντάς τα και φορούν γάντια. Δεν θα πρέπει να φορούν κοσμήματα στο λαιμό, στα χέρια και στα αυτιά, αλλά αυτά πρέπει να τα αποθηκεύουν στα ερμάρια τους και τα μαλλιά τους θα πρέπει να είναι καλυμμένα ώστε να μην πέφτουν στα τρόφιμα τρίχες. Η επίσκεψη στην τουαλέτα των εργαζομένων γίνεται αφού πρώτα αφαιρεθεί η στολή εργασίας και τα γάντια μίας χρήσεως. Με την επιστροφή του από την τουαλέτα, ο εργαζόμενος φοράει πάλι την στολή εργασίας και έπειτα αφού πλύνει τα χέρια του φοράει καινούργιο ζευγάρι γαντιών. Οι εργαζόμενοι μπορούν να πλένουν τα χέρια τους σε νιπτήρες με φωτοκυτόταρο ή ποδοκίνητους και όχι σε αυτούς της κουζίνας, εκτός αν αυτοί οι νιπτήρες έχουν καθοριστεί αποκλειστικά για το πλύσιμο των χεριών. Τα χέρια των εργαζομένων πρέπει να πλένονται κάθε φορά που αυτά λερώνονται, σε τακτά διαστήματα κατά την εργασία, πριν αυτοί εισέλθουν στο χώρο εργασίας, πριν βάλουν τη στολή τους, πριν αρχίσουν την εργασία τους, πριν φορέσουν γάντια και πριν χειριστούν υψηλού κινδύνου τρόφιμα. Επίσης, πρέπει να πλένονται μετά από το φτέρνισμα, το φύσημα της μύτης και το βήξιμο, μετά το άγγιγμα του προσώπου, του στόματος, της μύτης, των αυτιών, μετά από το χειρισμό ωμών τροφίμων, μετά από επαφή των χεριών με συσκευασίες, χρήματα, χημικά καθαριστικά, απορρίμματα, μετά το διάλειμμα και την χρήση της τουαλέτας(ΦΕΚ 262/Α/23-12-2008, Lelieveld, Holah, Napper, 2014, ΕΦΕΤ, 2019, FDA, 2022, Υπουργείο Υγείας, 2023).

Συγκεκριμένα, οι εργαζόμενοι της κουζίνας και όσοι χειρίζονται τρόφιμα, είναι ανάγκη να εφαρμόζουν τα παρακάτω. Όσον αφορά στη χρήση γαντιών, αυτή δεν αντικαθιστά τη συχνή πλύση των χεριών. Τα γάντια πρέπει να είναι κατάλληλα για τρόφιμα, μία χρήσης και πριν φορεθούν, τα χέρια πρέπει να πλένονται. Απαιτείται αλλαγή τους όταν λερώνονται ή σχίζονται, μετά την επεξεργασία ωμών τροφίμων, πριν ο εργαζόμενος ξεκινήσει νέα εργασία και μετά από τέσσερις ώρες συνεχούς εργασίας ή και νωρίτερα εφόσον χρειάζεται. Μεταξύ του δέρματος και της εσωτερικής επιφάνειας των γαντιών δημιουργείται άμεσα έντονη εφίδρωση με πλήθος μικροοργανισμών. Έτσι, αν τα γάντια σχιστούν, θα μεταφερθούν στο φαγητό περισσότεροι μικροοργανισμοί από ότι

θα είχαν μεταφερθεί με γυμνά χέρια. Για να αποφευχθεί αυτό, απαιτούνται κοντά και καθαρά νύχια, όχι βαμμένα ή ψεύτικα γιατί μπορούν να μολύνουν τα τρόφιμα. Τα μακριά νύχια ευνοούν τον πολλαπλασιασμό παθογόνων βακτηρίων τα οποία δύναται να μεταφερθούν στα τρόφιμα. Επίσης, απαγορεύεται αυστηρά οι εργαζόμενοι να βήχουν ή να φτερνίζονται πάνω στα τρόφιμα και τα μολύνουν, να τρώνε πάνω από τα φαγητά των παιδιών, να καπνίζουν σε όλους τους εσωτερικούς χώρους, να δοκιμάζουν το φαγητό με τα χέρια ή με κουτάλι/πιρούνι που έχει επαναχρησιμοποιηθεί, να σκουπίζουν με τα μανίκια της στολής το πρόσωπο, τη μύτη και το στόμα. Όταν οι εργαζόμενοι φέρουν επιφανειακούς τραυματισμούς όπως πληγές, γρατζουνιές, κοψίματα, εξανθήματα, απαιτείται έλεγχος τους από γιατρό και έγκρισή του ότι επιτρέπεται να επεξεργαστούν τρόφιμα και να έρθουν σε επαφή με τα παιδιά. Οι επιφανειακοί τραυματισμοί πρέπει καλύπτονται με αυτοκόλλητο, αδιάβροχο και χρωματιστό επίδεσμο του οποίου πρέπει να γίνεται συχνή αλλαγή όταν απαιτείται. Σε περίπτωση που κάποιος εργαζόμενος είναι άρρωστος, εμφανίζει διάρροια, διαταραχές του στομάχου, ρινικές, ωτικές, οφθαλμικές εκκρίσεις, δερματικές παθήσεις ή έχει έρθει σε επαφή με κάποιον άρρωστο, απαγορεύεται να εργαστεί στον παιδικό σταθμό και πρέπει να ενημερώσει τον υπεύθυνο του σταθμού με βεβαίωση από το γιατρό του, ώστε ο υπεύθυνος να ορίσει αντικαταστάτη του. Τα κοσμήματα όπως δαχτυλίδια, βέρες, κολιέ, ρολόγια, βραχιόλια, σκουλαρίκια απαγορεύονται, διότι μπορεί να εκτοξευτούν μέσα στα τρόφιμα και να τραυματίσουν τα παιδιά. Σωστή είναι και η αποφυγή έντονων αρωμάτων. Ακόμη, μπορούν να μεταφερθούν στα τρόφιμα μικροοργανισμοί μέσω των μαλλιών για αυτό απαιτείται κάλυψή τους με ειδικό κάλυμμα που μαζεύει όλα τα μαλλιά, όπως σκούφο, δίχτυ ή καπέλο. Αυτό ενδείκνυται να τοποθετείτε στο κεφάλι του εργαζομένου στα αποδυτήρια του προσωπικού, πριν αυτός πλύνει τα χέρια του και πριν φορέσει τη στολή εργασίας του. Η τοποθέτηση θα είναι τέτοια ώστε να μην εξέχουν τα μαλλιά του από το κάλυμμα. Αν κάποιος εργαζόμενος διαθέτει γένια πρέπει να διατηρούνται κοντά και περιποιημένα και να καλύπτονται κι εκείνα επίσης. Η στολή εργασίας αποτελείται από μπλούζα και ποδιά που πρέπει να είναι ανοιχτού χρώματος, ανθεκτική, χωρίς τσέπες εξωτερικά, με φερμουάρ και να καλύπτει τα ρούχα του εργαζομένου εξολοκλήρου. Είναι σημαντικό, η στολή να διατηρείται καθαρή, να μην σκουπίζει ο εργαζόμενος τα χέρια του ή τα εργαλεία, να μην φοράει τη στολή εκτός του χώρου του παιδικού σταθμού και να την τοποθετεί στο ερμάριο του ξεχωριστά από τα άλλα ρούχα του. Απαγορεύεται η τοποθέτηση και αποθήκευση προσωπικών αντικειμένων στην κουζίνα. Τέλος, συνίσταται η χρήση ξεχωριστών υποδημάτων για την είσοδο στην κουζίνα και όχι εκείνα που φορούν εξωτερικά, καθώς και χαλάκι έξω από την πόρτα της κουζίνας το οποίο θα ψεκάζουν οι εργαζόμενοι με απολυμαντικό. Γενικά, ο κάθε εργαζόμενος στην κουζίνα που χειρίζεται και παραλαμβάνει τρόφιμα, απαιτείται να έχει δεχθεί την εκπαίδευση του ΕΦΕΤ “Βασική Εκπαίδευση στην Υγιεινή και στην Ασφάλεια των Τροφίμων” σύμφωνα με την ΥΑ 14708/10-08-2007/ΦΕΚ 1616/Β/17-08-2007 - Όροι, προϋποθέσεις και διαδικασία υλοποίησης υποχρεωτικής εκπαίδευσης και κατάρτισης προσωπικού των επιχειρήσεων τροφίμων και των Ελεγκτικών Αρχών και Φορέων του Επισήμου Ελέγχου Τροφίμων και την τροποποίηση αυτής (Lelieveld, Holah, Napper, 2014, ΥΑ 439/21-08-2017, ΕΦΕΤ, 2019, Υπουργείο Υγείας, 2023).

1.7.2. Στην επεξεργασία

Η επεξεργασία και το σερβίρισμα των τροφίμων γίνεται την ίδια μέρα ώστε τα παιδιά να λαμβάνουν φρέσκο φαγητό. Για την υγιεινή του φαγητού πρέπει να τηρούνται τα παρακάτω από το προσωπικό της κουζίνας. Αρχικά απαιτείται το κάλυμμα των χεριών για τη μεταχείριση των τροφίμων και τα καθαρά σκεύη και εργαλεία. Όταν γίνεται

αλλαγή τροφίμου απαιτείται πλύση των χεριών, των επιφανειών εργασίας, των πάγκων, των εργαλείων και των σκευών. Επίσης, χρειάζεται να γίνεται ξεχωριστή μεταχείριση των τροφίμων υψηλού κινδύνου και των νωπών τροφίμων, δηλαδή να χρησιμοποιούνται διαφορετικές επιφάνειες κοπής και διαφορετικά εργαλεία και σκεύη. Η επεξεργασία των τροφίμων πρέπει να γίνεται γρήγορα ώστε να αποφεύγεται να μένουν στην επικίνδυνη θερμοκρασιακή ζώνη, έπειτα αφού κοπούν τα τρόφιμα πρέπει να σκεπάζονται και να μεταφέρονται στο ψυγείο αν χρειάζεται. Το άδειασμα των πρώτων υλών που βρίσκονται σε χαρτοσακούλες πρέπει να γίνεται πρώτα σε άλλο σκεύος και όχι σε μίξερ, ταψί, κατσαρόλα απευθείας. Επιπλέον, απαιτούνται υλικά κατάλληλα για τρόφιμα για τις επιφάνειες κοπής και τα εργαλεία. Ο σωστός καθαρισμός τόσο των εργαλείων όσο και των επιφανειών κοπής είναι αναγκαίος και αν δεν μπορεί να επιτευχθεί τότε θα πρέπει να αντικαθίστανται τα εργαλεία και οι επιφάνειες κοπής με καινούργια. Καλό είναι να αποφεύγεται η χρήση των ξύλων κοπής ή τα εργαλεία από ξύλο, διότι δεν καθαρίζονται καλά και όταν αυτά φθείρονται μαζεύουν μικρόβια που επιμολύνουν τα τρόφιμα. Τέλος, χρειάζεται τακτικός καθαρισμός της κουζίνας, ιδιαίτερα όταν λερώνεται με χρήση χαρτοπετσετών για τις επιφάνειες της κουζίνας και συχνή αποκομιδή απορριμμάτων ώστε αυτά να μην συσσωρεύονται (ΕΦΕΤ,2019,FDA,2022, Υπουργείο Υγείας,2023).

Το πλύσιμο των τροφίμων και λαχανικών συνίσταται να γίνεται σε διαφορετικό νεροχύτη από το πλύσιμο της λάντζας και αν είναι δυνατόν να υπάρχει και άλλος νεροχύτης για το πλύσιμο και επεξεργασία του κοτόπουλου. Βέβαια αυτό δεν είναι απαραίτητο, διότι οι κουζίνες των παιδικών σταθμών είναι οικιακού τύπου και τα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται είναι μικρής ποικιλίας. Ανεξάρτητα από τον αριθμό των νεροχυτών, μετά από κάθε χρήση του, χρειάζεται καλό καθαρισμό και απολύμανση. Τα φρούτα και τα λαχανικά πλένονται καλά με νερό και ξύδι και έπειτα καθαρίζονται και κόβονται, ενώ τα φυλλώδη λαχανικά πρώτα καθαρίζονται με αφαίρεση των εξωτερικών φύλλων και μετά πλένονται (ΕΦΕΤ,2019).

Όσον αφορά στην απόψυξη των κατεψυγμένων κοτόπουλων, ψαριών, κρεάτων, εφόσον δεν δίνονται οδηγίες από τους προμηθευτές, αυτή θα πρέπει να γίνεται εντός του ψυγείου χαμηλά και μέσα σε περιέκτες από το απόγευμα της προηγούμενης ημέρας του μαγειρέματος. Άλλες ορθές πρακτικές απόψυξης είναι κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό θερμοκρασίας $\leq 21^{\circ}\text{C}$ και σε φούρνο μικροκυμάτων σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης του(ΕΦΕΤ, 2019,FDA,2022). Η απόψυξη και το μαγείρεμα των κατεψυγμένων λαχανικών ή πιτών γίνεται ακολουθώντας τις οδηγίες που βρίσκονται στις οδηγίες των προϊόντων. Τα κοτόπουλα και οι μεγάλες μερίδες κρέατος απαιτείται να ξεπαγώσουν τελείως για να μαγειρευτούν σωστά ώστε να μην προκαλούνται δηλητηριάσεις. Τέλος, απαγορεύεται η επανακατάψυξη τροφίμων που έχουν αποψυχθεί(ΕΦΕΤ, 2019,FDA,2022).

Προκειμένου να αποφευχθούν οι διασταυρούμενες επιμολύνσεις χρειάζεται να γίνεται χρήση διαφορετικών επιφανειών κοπής και μαχαιριών τα οποία πρέπει να διαχωρίζονται με τα χρώματα παρακάτω. Το χρώμα της επιφάνειας κοπής και των αντίστοιχων μαχαιριών για τα ωμά κοτόπουλα συνίσταται να είναι κίτρινο, για τα φρούτα και τα λαχανικά πράσινο, για τα ωμά κρέατα κόκκινο και για το ψωμί ένα οποιοδήποτε άλλο χρώμα πέρα από τα προηγούμενα(ΕΦΕΤ, 2019,FDA,2022).

Όταν χρησιμοποιούνται ωμά αυγά για την προετοιμασία του φαγητού συνίσταται η χρήση γαντιών μίας χρήσεως τα οποία αφαιρούνται και απορρίπτονται στο τέλος της διαδικασίας χειρισμού τους. Δεν επιτρέπεται ο διαχωρισμός του κρόκου και του

ασπραδιού με τα τσόφλια. Επίσης, μετά την επεξεργασία των ωμών αυγών, πλένονται πολύ καλά με ζεστό νερό τα εργαλεία, τα σκεύη, οι συσκευές και απολυμαίνονται, ξεχωριστά από τα υπόλοιπα σκεύη. Αν υπάρχει αυγό στο πρωινό θα πρέπει να βράζει καλά, ενώ δεν επιτρέπονται οι τυποποιημένες και μη μαγιονέζες, κρέμες πραλίνας, τα γλυκά με μη παστεριωμένο αυγό και οι σούπες με αυγολέμονο. Τέλος, απαγορεύεται η χρήση πλαστικών ή χάρτινων αυγοθηκών για τις παιδικές χειροτεχνίες(ΕΦΕΤ, 2019).

Στο μαγείρεμα των τροφίμων χρησιμοποιούνται καθαρά σκεύη και εργαλεία και πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη θερμοκρασία του φαγητού στο τέλος της επεξεργασίας η οποία ενδείκνυται να είναι 75°C στο κέντρο του τροφίμου. Το θερμόμετρο που χρησιμοποιείται για τη μέτρηση, συνήθως ακίδα, θα είναι καθαρό και απολυμασμένο με οινόπνευμα. Κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας για να είναι ομοιόμορφο το ψήσιμο ή ο βρασμός, χρειάζεται να γίνεται ανακάτεμα του φαγητού και μετά να σκεπάζεται με καπάκι. Για να ελεγχθεί το φαγητό ως προς το αλάτι μπορεί να δοκιμαστεί μόνο από το μάγειρα και με καθαρό κουτάλι ή πιρούνι κάθε φορά. Επίσης, στο τέλος του μαγειρέματος συνίσταται να προστίθεται ελαιόλαδο, ενώ δεν επιτρέπεται το τηγάνισμα τροφίμων. Όσον αφορά στον χρόνο μεταξύ του μαγειρέματος και του σερβιρίσματος, αυτός θα πρέπει να είναι μικρός και το γεύμα να καταναλώνεται όσο το δυνατόν γρηγορότερα από τα παιδιά σε λιγότερο από τέσσερις ώρες. Η προετοιμασία του φαγητού γίνεται την ημέρα που θα καταναλωθεί ώστε να είναι φρέσκο. Στην περίπτωση που η ολοκλήρωση του γεύματος γίνει νωρίς το πρωί, αυτό πρέπει να διατηρηθεί ζεστόσε θερμοκρασία >65°C στο φούρνο ή στην εστία. Απαγορεύεται να μένουν τα φαγητά στην επικίνδυνη θερμοκρασιακή ζώνη(5°C<T°C<60°C) για πάνω από τέσσερις ώρες. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να απορρίπτονται. Καλό είναι να υπάρχει στο σταθμό ένα βιβλίο όπου θα καταγράφονται οι συνταγές των φαγητών(ΕΦΕΤ, 2019, FDA, 2022, Υπουργείο Υγείας, 2023).

Στους παιδικούς σταθμούς δεν επιτρέπεται η ψύξη και η επαναθέρμανση των φαγητών, εκτός των περιπτώσεων που πρόκειται για παιδιά με αλλεργίες ή προσωρινή ασθένεια. Μπορεί δηλαδή, να φυλαχθεί φαγητό για την επόμενη μέρα μόνο, το οποίο μετά το μαγείρεμα πρέπει πρώτα να κρυώσει στους 21°C για δύο ώρες περίπου και έπειτα να ψυχθεί. Πριν σερβιριστεί θα επαναθερμανθεί στο φούρνο ή στην εστία για μία μόνο φορά ώστε να φθάσει στους 75°C η θερμοκρασία στο κέντρο του φαγητού (ΕΦΕΤ, 2019).

1.7.3. Στο σερβίρισμα

Με το πέρας της επεξεργασίας και του μαγειρέματος του φαγητού, αυτό μεριδοποιείται και σερβίρεται στα βρέφη και τα παιδιά. Τη σίτιση των παιδιών και βρεφών αναλαμβάνουν οι βρεφοκόμοι με την προϋπόθεση ότι τηρούν τους κανόνες προσωπικής υγιεινής. Αρχικά, δεν πρέπει να χειρίζονται με γυμνά χέρια, τρόφιμα που είναι έτοιμα να καταναλωθούν. Κατά το σερβίρισμα για τη μεταφορά των τροφίμων από την κουζίνα στην τραπεζαρία πρέπει να χρησιμοποιούνται σκεπαστά τρόλει όπου θα τοποθετούνται τα πιάτα σε σειρά. Το κάθε παιδί είναι πρόπον να έχει το δικό του σερβίτσιο με πιάτο, ποτήρι, πιρούνι ή κουτάλι σε κάθε γεύμα. Τα σερβίτσια πρέπει να είναι καθαρά, να απολυμαίνονται, να μην έχουν φθορές καθώς και να είναι κατάλληλα για τρόφιμα. Αυτός που αναλαμβάνει τη μεριδοποίηση και το σερβίρισμα είναι σωστό να πιάνει τα πιρούνια και τα κουτάλια από τη λαβή, τα ποτήρια από τη βάση και τα πιάτα από την κάτω πλευρά τους και να τηρεί τους κανόνες προσωπικής υγιεινής. Για

το σερβίρισμα του ψωμιού, του κέικ ή άλλων αρτοσκευασμάτων είναι ανάγκη να χρησιμοποιείται λαβίδα(ΕΦΕΤ, 2019,Υπουργείο Υγείας,2023).

1.8. Καθαριότητα και απολύμανση χώρων και εξοπλισμού τροφίμων

Η καθαριότητα και η απολύμανση των χώρων και του εξοπλισμού είναι απαραίτητη για να εξασφαλίζεται η υγιεινή τους, ώστε να γίνεται ασφαλή χρήση τους από τα παιδιά. Αρχικά, θα πρέπει να γίνεται καθαρισμός με μηχανική τριβή ο οποίος απομακρύνει τους ρύπους(υπολείμματα τροφών, λίπη) και έπειτα απολύμανση η οποία απομακρύνει τους μικροοργανισμούς και μειώνει το μικροβιακό φορτίο. Με αυτές τις πρακτικές, είναι δυνατό να μειωθεί το επίπεδο των μικροοργανισμών από 10^7 σε 10^3 ή από 10^6 σε 10^2 περίπου. Ένα πρόγραμμα καθαρισμού και απολύμανσης, προϋποθέτει κατάλληλη υποδομή των χώρων, ώστε αυτοί να καθαρίζονται αποτελεσματικά και δίνει τις κατάλληλες οδηγίες για σωστό και τακτικό καθαρισμό και απολύμανση από τους εργαζομένους.

Οι καθαρίστριες/καθαριστές του κάθε σταθμού πριν ξεκινήσουν την εργασία τους φορούν τα Μέσα Ατομικής Προστασίας (ποδιά, γάντια, μάσκα-διαφορετικά από τους χειριστές τροφίμων), χρησιμοποιούν εγκεκριμένα χημικά καθαριστικά και απολυμαντικά σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης τους στις ετικέτες και στα Δελτία Πληροφοριών Ασφάλειας Υλικών (Material Safety Data Sheets), εφόσον υπάρχουν. Επίσης, χρησιμοποιούν τις συσκευές και τα μηχανήματα καθαρισμού και απολύμανσης(πλυντήρια πιάτων, ρούχων) ακολουθώντας τις οδηγίες χρήσης τους. Πριν ξεκινήσουν τον καθαρισμό χρειάζεται να αποθηκεύσουν στις θέσεις τους όλα τα τρόφιμα, ποτά, σκεύη και εργαλεία, τα οποία θα έχουν καθαριστεί νωρίτερα. Δεν επιτρέπεται να ψεκάζονται επιφάνειες με απολυμαντικό, στις οποίες υπάρχουν τρόφιμα και ποτά εκτεθειμένα. Η αποθήκευση των απορρυπαντικών, απολυμαντικών, χημικών καθαριστικών και τοξικών υλικών γίνεται σε διαφορετικούς χώρους και απέξω από τις συσκευασίες και τα υλικά πρέπει να τοποθετούνται σημάνσεις στις οποίες θα αναγράφεται το είδος του κάθε σκεύασματος (π.χ. καθαριστικό πατώματος, απορρυπαντικό πιάτων κτλ). Τα χημικά καθαριστικά δεν επιτρέπεται να αναμιγνύονται μεταξύ τους, αλλά να χρησιμοποιούνται στις απαιτούμενες δόσεις με μέτρησή τους σε ειδικούς δοσομετρητές. Απαιτούνται διαφορετικά εργαλεία καθαρισμού για κάθε χρήση, όπως διαφορετικές σφουγγαρίστρες και διαφορετικοί κουβάδες για την κουζίνα, την τραπεζαρία, τις τουαλέτες και τους υπόλοιπους χώρους και διαφορετικά σφουγγάρια για τον καθαρισμό των σκευών και των νεροχυτών, καθώς και διαφορετικές πετσέτες για να σκουπίζονται τα σκεύη, τα εργαλεία κουζίνας και οι επιφάνειες. Όλα τα εργαλεία καθαρισμού χρειάζεται να ανανεώνονται τακτικά, πριν εμφανιστούν φθορές και να τοποθετούνται σε ειδικούς χώρους. Τέλος, απαιτείται καλός και τακτικός καθαρισμός του ψυγείου ειδικά όταν υπάρχουν υγρά απόψυξης κρέατος, διότι ευνοείται η ανάπτυξη της *Listeria* και έτσι η διασταυρούμενη επιμόλυνση των υπόλοιπων τροφίμων(Lelieveld et al., 2014,ΕΦΕΤ,2019, FDA,2023,Υπουργείο Υγείας,2023).

Κεφάλαιο 2 Διατροφικές συστάσεις

Υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες για την προάσπιση της υγείας των παιδιών και των νηπίων που φιλοξενούνται στους παιδικούς σταθμούς και στην πρόληψη των μη μεταδοτικών νοσημάτων, όπως είναι η παιδική παχυσαρκία. Για το τελευταίο ο νομοθέτης ορίζει σαφώς ποια τρόφιμα και ποιες μέθοδοι μαγειρέματος επιτρέπονται ή απαγορεύονται.

2.1.Διαιτολόγιο Βρεφικών, Βρεφονηπιακών και Παιδικών Σταθμών

Στους παιδικούς σταθμούς το πρωινό δίνεται στα παιδιά στις 09:00-10:00 π.μ., το μεσημεριανό στις 12:00-13:00 μ.μ. και το απογευματινό στις 14:00-16:00μ.μ.. Ο/Η παιδίατρος του σταθμού σε συνεργασία με τον/την διατροφολόγο καθαρίζουν το πρόγραμμα διατροφής των παιδιών. Σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Υ1α/ΓΠοικ76785 (ΦΕΚ 3758/τ.Β/25-10-17), τα διαιτολόγια των βρεφών και νηπίων συνίσταται να συμμορφωθούν με τις συστάσεις του εθνικού διατροφικού οδηγού για τις ηλικίες αυτές, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 2.1.1., στον Πίνακα 2.1.2. και στην Εικόνα 2.1.1.:

Πίνακας 2.1.1. Διαιτολόγιο για τμήματα βρεφών (6–18μηνών).

<p>Πρωινό (ενδεικτικές επιλογές)</p>	<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
<p>Μεσημεριανό (ενδεικτικές επιλογές)</p>	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>ΟΣΠΡΙΑ 1 φορά την εβδομάδα: Όσπρια με λαχανικά και ελαιόλαδο (πολτοποιημένα ή ψιλοκομμένα)</p> <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)

- 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 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.

Πηγή: Υπουργείο Υγείας, 2022

Πίνακας 2.1.2. Διαιτολόγιο για τα τμήματα νηπίων (>2,5 ετών) και για τμήματα βρεφών 1,5-2,5ετών

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
Μεσημεριανό (ενδεικτικές επιλογές)	ΨΑΡΙ 1 φορά την εβδομάδα: <ul style="list-style-type: none">• 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 πλιγούρι 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 ο Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι ή μακαρονάκι και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο - προαιρετικά ψωμί ο 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

- 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

Απογευματινό
(ενδεικτικές επιλογές)

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.

Πηγή: Υπουργείο Υγείας, 2022

Εικόνα 2.1.1. Προτεινόμενες μερίδες τροφίμων για βρέφη, νήπια, παιδιά και εφήβους, σύμφωνα με τους εθνικούς διατροφικούς οδηγούς

Ομάδα Τροφίμων	12-24 μηνών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
ΛΑΧΑΝΙΚΑ 1 μερίδα ισοδυναμεί με 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά	Σύσταση: 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
ΦΡΟΥΤΑ 1 μερίδα ισοδυναμεί με: 120-200 γραμμάρια φρούτου ή <ul style="list-style-type: none"> • 1 μετρίου μεγέθους φρούτο • 2 μικρά φρούτα • ½ ποτήρι φυσικό χυμό, μόνο 1 φορά την ημέρα 	Σύσταση: 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
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ 1 μερίδα ισοδυναμεί με: <ul style="list-style-type: none"> • 1 ποτήρι γάλα (250 ml) • 1 κασεόλα γασούρι (200 γραμμάρια) • 30 γραμμάρια σκληρό τυρί • 60 γραμμάρια μαλακό τυρί 	Σύσταση: 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 γασούρι (1,5-2% περιεκτικότητα σε λίπος).				
	2 μερίδες/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες κτλ. 1 μερίδα ισοδυναμεί με:	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης.				

<ul style="list-style-type: none"> • 1 φέτα ψωμί • ½ φλιτζάνι (120 ml) μαγειρεμένο ζυμαρικό ή ρυζι • 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
ΚΟΚΚΙΝΟ & ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά άνω των 2 ετών να καταναλώνουν 2-3 φορές την εβδομάδα κόκκινο ή/και λευκό άπαχο κρέας. Αποφύγετε το επεξεργασμένο κρέας: αλλαντικά (από χοιρινό, μοσχάρι, γαλοπούλα, κοτόπουλο κ.ά.) και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος (μπιφτέκια, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου κ.ά.).				
1 μερίδα (μαγειρεμένου κρέατος χωρίς κόκκαλα) ισοδυναμεί με:	3-4 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα
	40-60 γραμμάρια	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια
ΑΥΓΑ	Σύσταση: 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
ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Σύσταση: 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, γούρος, σαφίρι, κολιός, ζαρνάνια), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα.				
1 μερίδα (μαγειρεμένου ψαριού χωρίς κόκκαλα) ισοδυναμεί με:	2 μερίδες/εβδομάδα	2 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα
	60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια	150 γραμμάρια
ΟΣΠΡΙΑ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσπρια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.				
1 μερίδα (μαγειρεμένα, στραγγισμένα όσπρια) ισοδυναμεί με:	1-2 μερίδες/εβδομάδα	έως 3 μερίδες/εβδομάδα	3 μερίδες/εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα
	40-60 γραμμάρια	60-90 γραμμάρια	90-120 γραμμάρια	120-150 γραμμάρια	150-200 γραμμάρια
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ & ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	Σύσταση: <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Αποφύγετε 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 ισοδυναμεί με:	1 μερίδα/ημέρα	1-2 μερίδες/ημέρα	2-3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα
<ul style="list-style-type: none"> • 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο (15 ml) • 1 κουταλιά της σούπας άλλα φυτικά έλαια (15 ml) • 1 χούφτα ξηρών καρπών • 10-12 ελιές 					
<ul style="list-style-type: none"> • 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο ή μαργαρίνη (15 ml) 					
ΑΛΑΤΙ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσο το δυνατόν λιγότερο αλάτι και προϊόντα που το περιέχουν				
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη, σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες και προϊόντα που το περιέχουν				
	<ul style="list-style-type: none"> • Αποφύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, ενεργειακών ποτών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα. 				
ΝΕΡΟ & ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ	Σύσταση: Φροντίστε ώστε τα παιδιά να πίνουν αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας.				
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 				
Νερό	5 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων	5 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων	6-7 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων	8-10 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων	10-12 ποτήρια/ημέρα εκ των οποίων
	3-4 ποτήρια/ημέρα	3-4 ποτήρια/ημέρα	4-5 ποτήρια/ημέρα	6-8 ποτήρια/ημέρα	8-10 ποτήρια/ημέρα

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, 2014

2.2. Η σημασία της απόκτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών στα βρέφη και στα νήπια

Όπως μπορεί εύκολα να παρατηρήσει κάποιος, ενώ οι εθνικοί διατροφικοί οδηγοί εκδόθηκαν το 2014, το Υπουργείο Υγείας αποφάσισε την εφαρμογή τους το 2017 με το ΦΕΚ 3758/τ.Β/25-10-17. Το προηγούμενο διάστημα της υπουργικής απόφασης με την οποία τα διαιτολόγια των βρεφονηπιακών σταθμών εναρμονίστηκαν με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις, η σίτιση των φιλοξενούμενων παιδιών ήταν σχετικά πιο «ελεύθερη» παρόλο που πάντα ο/η παιδίατρος των σταθμών φρόντιζε τα παιδιά να καταναλώνουν φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ψάρια στις απαιτούμενες λόγω ηλικίας ποσότητες και συχνότητες. Η σχετική ελευθερία που υπήρχε, σύμφωνα με προσωπικές μαρτυρίες των συμμετεχόντων στην έρευνά μας, αφορούσε στη δυνατότητα να προσφερθεί ένα γλύκισμα, όπως τούρτα ή παγωτό, που έστελνε η οικογένεια, όταν ένα παιδάκι γιόρταζε, να χρησιμοποιηθεί συμπυκνωμένο γάλα, αντί για παστεριωμένο ή να διατεθεί λευκό αντί για ολικής άλεσης ψωμί.

Οι εθνικές διατροφικές οδηγίες, προλαμβάνουν τα παιδιά από μη μεταδοτικά νοσήματα. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας, τα ποσοστά παιδικού υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας στην Ευρώπη προβλέπεται να αυξηθούν τα επόμενα χρόνια σε 21% για τα αγόρια και 14% για τα κορίτσια (World Obesity Atlas, 2023, Vidal et al., 2023). Έτσι, υπάρχει ανάγκη για άμεση δράση, η οποία ξεκινάει από τη βρεφική/παιδική ηλικία. Όταν οι παιδικοί σταθμοί ακολουθούν τις διατροφικές οδηγίες μαθαίνουν στα παιδιά από μικρή ηλικία να καταναλώνουν υγιεινά τρόφιμα, τα οποία αποδέχονται και συνεχίζουν να καταναλώνουν και στην ενήλικη ζωή τους (Kuwata, 2020). Επίσης, μαθαίνουν να τρώνε το πρωινό τους γεύμα κάτι το οποίο είναι πολύ σημαντικό για την διανοητική τους εξέλιξη. Σύμφωνα με μία έρευνα η κατανάλωση πρωινού από τα παιδιά σχετίζεται με αυξημένο IQ σε σχέση με τα παιδιά που δεν καταναλώνουν πρωινό (Liu, et al., 2013). Πιο συγκεκριμένα, σε αυτές τις ηλικίες, τα παιδιά χρειάζονται θρεπτικά συστατικά ποιοτικά κατάλληλα και στην απαραίτητη ποσότητα, ώστε να πραγματοποιείται η κάλυψη των καθημερινών σωματικών αναγκών τους, να δημιουργείται απόθεμα ορισμένων ουσιών από τον οργανισμό, να συνεχίζεται η ανάπτυξη, να πραγματοποιείται η παραγωγή νέων κυττάρων και η αντικατάσταση αυτών που φθείρονται και να διατηρούνται οι φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού του κάθε παιδιού. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, καλύτερη είναι η κατανάλωση κρέατος, αυγών, πουλερικών, ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων, τα οποία αποτελούν πρωτεΐνες υψηλής θερμιδικής αξίας για την κάλυψη των αναγκών που έχουν τα παιδιά σε πρωτεΐνες (Νεστορίδου, 2021). Τα βρέφη ηλικίας 0-1 έτους έχουν ραγδαία ανάπτυξη, με αύξηση του ύψους τους κατά 50% και διπλασιασμό του βάρους τους κάτι το οποίο επηρεάζει και το διαιτολόγιό τους. Επίσης, λόγω του ότι γίνεται σταδιακή εξέλιξη του πεπτικού τους συστήματος, οι τροφές είναι ανάγκη να εντάσσονται σταδιακά στο διαιτολόγιό τους, για να μην προκληθούν αλλεργικές αντιδράσεις και δυσανεξίες (Χανιώτης, 2015). Η σχέση ζωικών προς φυτικών πρωτεϊνών στη διατροφή των βρεφών είναι ανάγκη να είναι 5:1. Προκειμένου να αναπτυχθεί φυσιολογικά το κάθε παιδί, να ανταποκρίνεται στις ενεργειακές ανάγκες και να διατηρηθεί η υγεία του, χρειάζεται να ακολουθεί ισορροπημένη διατροφή η οποία περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις κατηγορίες όπως:

- Πουλερικά, κρέας, αυγά, όσπρια, ψάρι
- Φρούτα και λαχανικά
- Ψωμί, πατάτες, ζυμαρικά, ρύζι

- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- Ελαιόλαδο (Νεστορίδου, 2021).

Όσον αφορά στα μακροθρεπτικά συστατικά, τα οποία είναι οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια, οι πρωτεΐνες και το νερό, χρειάζεται ισορροπημένη σύνθεσή τους στη νηπιακή ηλικία (Χανιώτης, 2015). Τα παιδιά ηλικίας ενός έως τριών ετών χρειάζεται να καταναλώνουν υδατάνθρακες σε ποσοστό 45% έως 65% της ημερήσιας ενεργειακής τους πρόσληψης. Καλό είναι να προτιμώνται σύνθετοι υδατάνθρακες όπως λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, φασόλια και οι φακές. Απαιτείται αποφυγή των πρόσθετων σακχάρων σε παιδιά μικρότερα των δύο ετών και περιορισμός τους στα μεγαλύτερα παιδιά. Επίσης, τα παιδιά ηλικίας ενός έως τριών ετών χρειάζονται πρόσληψη πρωτεΐνης σε ποσοστό 5% έως 20% της ημερήσιας ενεργειακής τους πρόσληψης. Το λίπος, στις ίδιες ηλικίες χρειάζεται σε ποσοστό 30% έως 40% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης με κατανάλωση λίπους από χοιρινό, κοτόπουλο και βοδινό κρέας, κατανάλωση ξηρών καρπών. Τέλος, τα ζαχαρούχα ποτά θα πρέπει να αποφεύγονται εντελώς, διότι σχετίζονται με την παχυσαρκία και την τερηδόνα. Το νερό είναι η καλύτερη επιλογή για τα νήπια μεταξύ των γευμάτων για ενυδάτωση χωρίς επιπλέον θερμίδες (Riley et al., 2018).

Σχετικά με τα μικροθρεπτικά συστατικά τα οποία είναι οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία, είναι κι αυτά απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη των νηπίων (Χανιώτης, 2015). Αρχικά, η βιταμίνη D και το ασβέστιο είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των οστών και την απόκτηση οστικής μάζας. Οι πηγές ασβεστίου που δεν είναι γαλακτοκομικές περιλαμβάνουν εμπλουτισμένα δημητριακά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηρούς καρπούς και όσπρια, ενώ οι γαλακτοκομικές είναι το τυρί, το γιαούρτι και το αγελαδινό γάλα. Η βιταμίνη D, περιέχεται στο αγελαδινό γάλα, στο σολομό και στο γιαούρτι. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής και την Αμερικανική Ακαδημία Οικογενειακών Ιατρών, ο μητρικός θηλασμός συνίσταται τουλάχιστον έως την ηλικία των 12 μηνών, ενώ σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας τουλάχιστον έως της ηλικία των 24 μηνών. Η προσθήκη στερεών τροφών στο διαιτολόγιο μπορεί να γίνει μεταξύ τεσσάρων και έξι μηνών, ανάλογα με την ανάπτυξη. Τα παιδιά ηλικίας έως 2 ετών χρειάζεται να πίνουν πλήρες γάλα και όχι με μειωμένα λιπαρά. Το αγελαδινό γάλα περιέχει πρωτεΐνες, βιταμίνες A και D και ασβέστιο. Από μελέτες, γίνεται σύσταση δύο μερίδων 240 mL αγελαδινού γάλακτος την ημέρα σε νήπια για τη διατήρηση επαρκών αποθεμάτων βιταμίνης D και σιδήρου. Άλλες εναλλακτικές λύσεις, όπως τα γάλατα αμυγδάλου, ρυζιού, καρύδας τείνουν να έχουν λιγότερες πρωτεΐνες και λίπος σε σύγκριση με το αγελαδινό γάλα και έχουν συσχετιστεί με μειωμένο ύψος ενηλίκων και χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D. Η έλλειψη σιδήρου και η σιδηροπενική αναιμία σε μικρά παιδιά σχετίζονται πιθανές νευροαναπτυξιακές επιπτώσεις. Για να προληφθεί η ανεπάρκεια σε σίδηρο χρειάζεται γάλα ενισχυμένο με σίδηρο, κατανάλωση τροφών πλούσιων σε σίδηρο όπως μοσχάρι, κοτόπουλο, σπανάκι, φασόλια και εμπλουτισμένα δημητριακά, να μην γίνει εισαγωγή αγελαδινού γάλακτος πριν από την ηλικία των 12 μηνών και όταν αρχικά γίνει η εισαγωγή η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 470 mL ημερησίως. Σημαντικές είναι οι φυτικές ίνες από μη επεξεργασμένα ή ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα, επειδή έχουν συσχετιστεί με χαμηλότερη σύνθεση σωματικού λίπους και καλύτερη καρδιομεταβολική υγεία αργότερα στην παιδική ηλικία. Τέτοιες περιέχονται στα πορτοκάλια, στις μπανάνες, στα μήλα, στα ρεβίθια και στα μαύρα φασόλια (Riley et al., 2018).

Σύμφωνα, με έρευνα που αφορά νηπιαστίες Ηνωμένες Πολιτείες, τη Γερμανία, τη Βραζιλία και τη Ρωσία, σχετικά με την πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών και

συγκεκριμένα των βιταμινών A, D, E, του φυλλικού οξέος, του ασβεστίου, του σιδήρου και του ψευδαργύρου παρατηρήθηκε χαμηλή πρόσληψη των βιταμινών A, D, E και του ασβεστίου από τα νήπια. Οι υψηλότερες μέσες τιμές πρόσληψης βιταμίνης D, E και ασβεστίου αναφέρθηκαν σε νήπια των ΗΠΑ, διότι οι τροφές όπως το γάλα, οι χυμοί και τα δημητριακά πρωινού είναι εμπλουτισμένες με βιταμίνη D. Η διατροφική πρόσληψη βιταμίνης D είναι χαμηλή για τα βρέφη και νήπια της Ευρώπης, της Βραζιλίας και της Ρωσίας. Η βιταμίνη D σχετίζεται με την υγεία των οστών και η έλλειψή της οδηγεί σε αυτοάνοσα νοσήματα και λοιμώξεις. Γενικότερα, η έρευνα διαπίστωσε χαμηλή πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών από τα νήπια το οποίο δείχνει ότι χρειάζεται μία ισορροπημένη διατροφή των νηπίων με συμπερίληψη όλων των βιταμινών που απαιτούνται για την ανάπτυξή τους (Hilgeretal., 2015).

Σύμφωνα με την Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛΣΤΑΤ), η γενική κατάσταση υγείας των παιδιών 2-14 ετών είναι κατά 98,1% πολύ καλή, ενώ σχετικά με το βάρος τους, το 37,5% των παιδιών είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, το 53,3% είναι φυσιολογικού βάρους και το 9,2% είναι ελλιποβαρή. Μάλιστα στις ηλικίες 5-7 ετών καταγράφεται το μεγαλύτερο ποσοστό υπέρβαρων ή παχύσαρκων παιδιών σύμφωνα με τον Δείκτη Μάζας Σώματος, 43% (ΕΛΣΤΑΤ, 2021). Η παιδική παχυσαρκία έχει αυξηθεί τις τελευταίες δεκαετίες στην Ευρώπη και αναμένεται εκ νέου αύξησή της μέχρι το 2035, για αυτό έχουν καθοριστεί Ευρωπαϊκές Διατροφικές Συστάσεις οι οποίες συνάδουν με τις Ελληνικές και μαθαίνουν τα παιδιά να καταναλώνουν υγιεινές τροφές με στόχο την πρόληψη της παχυσαρκίας και την ισορροπία του Δείκτη Μάζας Σώματος των παιδιών (FoodServiceEurope, 2017, Rileyetal., 2018, WorldObesityAtlas, 2023).

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 16 κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, σχετικά με τη βελτίωση της διατροφής στο νηπιακό και σχολικό περιβάλλον, παρατηρήθηκε ότι στην πλειονότητα των χωρών παρέχεται μεσημεριανό γεύμα στα παιδιά σύμφωνα με τα πρότυπα διατροφής. Από τις επτά πολιτικές που ξεχώρισαν, σε αυτές περιλαμβάνεται και η Ελλάδα, σχετικά με την πολιτική του Σχολικού Κυλικείου, η Ουγγαρία σχετικά τη νομοθεσία για τα καθημερινά μαθήματα φυσικής αγωγής, η Λετονία για τις πολιτικές περιορισμού των ανθυγιεινών τροφίμων σε νηπιαγωγεία και σχολεία και η Σλοβακία σχετικά με το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Πρόληψη της Παχυσαρκίας. Μάλιστα, μόνο η Ελλάδα, η Ουγγαρία και η Λετονία διαθέτουν επίσημο μηχανισμό παρακολούθησης για την εφαρμογή της νομοθεσίας σχετικά με τις Διατροφικές Οδηγίες. Η δράση αυτή, υποστηρίζει την αποφυγή εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας και συστήνεται να εφαρμόζεται και στις υπόλοιπες χώρες. Βέβαια, κάθε χώρα έχει διαφορετική πολιτική και δεν μπορεί να εφαρμόζει τα ίδια μέτρα, απλώς καλό είναι όλες οι χώρες να έχουν κοινό στόχο την υγιεινή διατροφή των παιδιών (Kovacsetal., 2020). Σημαντικό ρόλο πέρα από τους παιδικούς σταθμούς διαδραματίζει και η οικογένεια στη διατροφή του παιδιού, η οποία θα πρέπει να του υιοθετεί υγιεινές συνήθειες. Οι γονείς, λειτουργούν ως πρότυπο για το παιδί για αυτό πρέπει και οι ίδιοι να καταναλώνουν φρούτα, λαχανικά, όσπρια και προϊόντα ολικής άλεσης.

Σε μία προληπτική παρέμβαση που πραγματοποιήθηκε στην Πενσυλβάνια για την παιδική παχυσαρκία σε οικογένειες χαμηλού εισοδήματος, με βρέφη 18-36 μηνών. Η παρέμβαση αυτή διοργανώθηκε από μία ομάδα ερευνητών του προγράμματος EarlyHeadStart (EHS). Αυτά τα προγράμματα, εξυπηρετούν βρέφη και νήπια ηλικίας κάτω των 3 ετών, καθώς και έγκυες γυναίκες και παρέχουν εντατικές ολοκληρωμένες υπηρεσίες παιδικής ανάπτυξης και υποστήριξης σε οικογένειες χαμηλού εισοδήματος (EarlyChildhoodLearningandKnowledgeCenter, 2023). Η παρέμβαση περιελάμβανε 10

εβδομαδιαία μαθήματα προετοιμασίας φαγητού κατ' οίκον με τη βοήθεια οικιακών επισκεπτών. Τα μαθήματα ήταν προσαρμοσμένα στις δεξιότητες του κάθε παιδιού και στο τέλος του κάθε μαθήματος υπήρχε βαθμολόγηση του οικιακού επισκέπτη για τη συνεργασία γονέα-παιδιού, καθώς και βαθμολογία από τον ίδιο τον γονέα για τη συνεργασία με το παιδί του. Δείχθηκε ότι τα παιδιά τρώνε πιο εύκολα κάτι στο οποίο έχουν βοηθήσει κι εκείνα να μαγειρευτεί και μέσα από τέτοιες τεχνικές συνεργασίας γονέα-παιδιού βελτιώνονται οι σχέσεις μεταξύ τους. Έτσι, γίνεται πιο εύκολη η ένταξη υγιεινών τροφίμων στο διαιτολόγιο του παιδιού, τα οποία μαθαίνουν από μόνα τους να αναζητούν τέτοιες τροφές (Robertetal.,2021).

Όσον αφορά στη σωματική άσκηση, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει όλες τις ημέρες της εβδομάδας, 60 λεπτά μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας για παιδιά από την ηλικία των τριών ετών. Καθιερώθηκε ένα πρόγραμμα προαγωγής υγείας, το 2016 το “Join the HealthyBoat” το οποίο στόχευε στην υγιεινή διατροφή των παιδιών και νηπίων μείωση των ζαχαρούχων ποτών, την αύξηση πρόσληψης φρούτων και λαχανικών, την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και τη μείωση της χρήσης των τεχνολογικών μέσων. Το 5,8% των παιδιών ταξινομήθηκαν ως υπέρβαρα και το 2,5% ως παχύσαρκα. Μετά από ένα χρόνο παρατηρήθηκε μείωση του Δείκτη Μάζας Σώματος των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών. Το πρόγραμμα αυτό είναι δωρεάν για όλα τα νηπιαγωγεία στη νοτιοδυτική Γερμανία βοηθώντας τα παιδιά να αναπτύξουν υγιές σώμα και υγιείς διατροφικές συνήθειες (Kobeletal.,2019). Μία άλλη σχολική διατροφική παρέμβαση έγινε το διάστημα 2009-2018 στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής σε σύγκριση με την παρέμβαση που έγινε το 2000-2008, σε νηπιαγωγεία και σχολεία. Το ποσοστό επιπολασμού παιδικής παχυσαρκίας για ηλικίες 2-5 χρονών είναι 13,9%, μικρότερο από τις ηλικίες 6-11 και 12-19 που είναι 18,4% και 20,6% αντίστοιχα. Έτσι, και οι δύο παρεμβάσεις στόχευαν στην βελτίωση των διατροφικών επιλογών των παιδιών. Σχετικά με τις διατροφικές αλλαγές, συμπεριλήφθηκαν περισσότερα φρούτα και λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά προϊόντα με λιγότερα λιπαρά. Επίσης, η παρέμβαση περιελάμβανε ενημέρωση των γονέων για τις υγιεινές επιλογές είτε με εκδηλώσεις είτε με αποστολή ενημερωτικών φυλλαδίων στα σπίτια. Στην πιο πρόσφατη παρέμβαση 2009-2018 παρατηρήθηκε αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών στα νηπιαγωγεία και σχολεία σε σχέση με την παρέμβαση του 2000-2008, ενώ μειώθηκε η συχνότητα ενημέρωσης των γονέων για τις υγιεινές διατροφικές επιλογές. Το αρνητικό της παρέμβασης είναι ότι δεν εξετάστηκε κατά πόσο μειώθηκε η παχυσαρκία των παιδιών (Rosemanetal., 2020). Επίσης, παρέμβαση κατά της παιδικής παχυσαρκίας πραγματοποιήθηκε και στη Μαδρίτη, όπου ο επιπολασμός υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών 3-12 ετών ήταν 41% το 2017. Έτσι, ενσωμάτωσαν περισσότερα φρούτα και λαχανικά εποχής στο διαιτολόγιο των νηπιαγωγείων και τα παιδιά τα αποδέχτηκαν ευχάριστα. Οι παιδικοί σταθμοί συνεργάστηκαν με ενδιαφερόμενα μέρη από διάφορους τομείς του συστήματος τροφίμων, όπως Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις, ερευνητικά ιδρύματα, τη σχολική κοινότητα, το προσωπικό των σχολικών κυλικείων και τις υπηρεσίες δημόσιας υγείας για να υλοποιήσουν τη συγκεκριμένη παρέμβαση (Vidaletal., 2023). Σαν παγκόσμια παρέμβαση, καλό θα ήταν να ληφθούν γενικότερα μέτρα κατά της παχυσαρκίας, τα οποία αφορούν τις διαφημίσεις που είναι ευρέως διαδεδομένες, και αφορούν την προώθηση τροφίμων που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, λιπαρά και αλάτι. (Kovacsetal.,2020, World Obesity Atlas, 2023).

Κεφάλαιο 3: Υλικά και Μέθοδοι

3.1.Εισαγωγή

Η τεταρτοετής προπτυχιακή φοιτήτρια του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας παρατήρησε και κατέγραψε το σύστημα ποιοτικού ελέγχου και διασφάλισης ποιότητας των τροφίμων που εφαρμόζεται από τους υπεύθυνους σίτισης των παιδικών σταθμών του Δήμου Πειραιά. Για την υλοποίησή της λάβαμε έγκριση από τη ΕΗΔΕ του Πανεπιστημίου (Αρ. Πρωτ. 29974-20/03/2023). Η παρούσα πτυχιακή χωρίζεται σε δύο μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό. Στο πρώτο αναλύονται τα θέματα τα υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων, καθώς και η σημασία της τήρησης των διατροφικών οδηγιών για τα βρέφη και τα νήπια. Στο δεύτερο παρουσιάζεται όλη η έρευνα και συζητούνται τα ευρήματά μας.

Για την αναζήτηση της χρησιμοποιούμενης βιβλιογραφίας χρησιμοποιήσαμε τις βάσεις Pubmed, GoogleScholar και ScienceDirect.

3.2. Μεθοδολογία

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τον Απρίλιο έως και τον Ιούνιο του 2023 καταγράφοντας κάθε διαδικασία που ακολουθούσαν οι Δημοτικοί παιδικοί σταθμοί του Πειραιά αναφορικά με την παραλαβή, μεταχείριση και διάθεση των τροφίμων, την καθαριότητα των χώρων μεταχείρισης και αποθήκευσής τους, την τήρηση των κανόνων προσωπικής υγιεινής, αλλά και τις ομάδες τροφίμων που χρησιμοποιούνται για τη σίτιση των νηπίων. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκαν αφενός μεν τα διαγράμματα ροής που δημοσίευσε ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) το 2019 για τους ιδιωτικούς βρεφονηπιακούς-παιδικούς σταθμούς και κέντρα προσχολικής αγωγής, αφετέρου δε ερωτηματολόγια στα οποία απάντησαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν με τη μέθοδο της συνέντευξης και περιείχαν ερωτήσεις ανοιχτού και κλειστού τύπου, οι οποίες συντάχθηκαν από την προπτυχιακή φοιτήτρια και την επιβλέπουσα λαμβάνοντας υπόψη την ισχύουσα νομοθεσία και τον «Οδηγό υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων για ιδιωτικούς παιδικούς βρεφονηπιακούς-παιδικούς σταθμούς και κέντρα προσχολικής αγωγής» (1^η έκδοση) του ΕΦΕΤ.

Πριν την έναρξη της έρευνας, η φοιτήτρια με την επιβλέπουσα καθηγήτρια συνάντησαν τη Διευθύντρια Δημοτικών Βρεφονηπιακών Σταθμών κα Βασίλαινα Ε-Μ. και την αρμόδια αντιδήμαρχο κα. Ζηλάκου Χ. στις οποίες εξήγησαν τη διαδικασία που θα ακολουθούσαν και το χρονοδιάγραμμα, ώστε να επιτευχθεί η καλύτερη δυνατή συνεργασία.

Σε κάθε στάδιο της πτυχιακής τηρήθηκε ανωνυμία και δε ζητήθηκε κανένα προσωπικό δεδομένο των εργαζομένων ή των νηπίων που φιλοξενούνται στους χώρους των παιδικών σταθμών. Ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν οι 12 από τους 14 παιδικούς σταθμούς του Δήμου Πειραιά, το οποίο αποτελεί αξιόπιστο ποσοστό ώστε να δημιουργηθεί πλήρης εικόνα των αποτελεσμάτων. Για την πρόσβαση στους παιδικούς προηγήθηκε ενημέρωση των υπευθύνων και των τραπεζοκόμων με τους οποίους συζητήσαμε λεπτομερώς τους σκοπούς της πτυχιακής και τον τρόπο που αυτή θα πραγματοποιούταν ώστε να υπογράψουν τα έντυπα ενημέρωσης/συγκατάθεσης. Βασικό κριτήριο εισδοχής στην έρευνα ήταν η εργασία ως προϊσταμένη και προσωπικό μεταχείρισης τροφίμων στους παιδικούς σταθμούς του Δήμου Πειραιά. Σε περίπτωση που είτε η προϊσταμένη είτε η μαγείρισσα είτε και οι δύο αρνιόταν να υπογράψουν τα έντυπα ενημέρωσης/συγκατάθεσης τότε ο παιδικός σταθμός δε θα συμμετείχε στην έρευνα.

Τα μόνα δημογραφικά στοιχεία που ζητήθηκαν ήταν η ηλικία και ο αριθμός του προσωπικού μεταχείρισης των τροφίμων, και ο αριθμός των νηπίων που φιλοξενούνταν σε καθέναν. Ο λόγος που ζητήθηκε ο τελευταίος ήταν αποκλειστικά για να εκτιμηθεί ο όγκος των τροφίμων που εισέρχονταν, αποθηκεύονταν και επεξεργάζονταν για την παρασκευή των γευμάτων των παιδιών. Ο αριθμός που δόθηκε σε κάθε παιδικό σταθμό ήταν σύμφωνος με τη σειρά επίσκεψης και δεν αντιπροσωπεύει τον πραγματικό αριθμό του δημοτικού παιδικού σταθμού (για παράδειγμα, ο 1^{ος} παιδικός σταθμός δεν αναφέρεται στον 1^ο Δημοτικό βρεφονηπιακό σταθμό του Δήμου Πειραιά).

Στα δεδομένα που καταγράφηκαν είχαν πρόσβαση μόνο η ερευνήτρια προπτυχιακή φοιτήτρια και η επιβλέπουσα καθηγήτριά της. Ο χρόνος αποθήκευσης των δεδομένων θα διαρκέσει 2,5 έτη δεδομένης της διάρκειας της έρευνας και ακολούθως αυτά θα καταστραφούν. Για οποιαδήποτε καταγγελία σχετικά με τη διεξαγωγή της έρευνας οι συμμετέχοντες μπορούσαν να απευθυνθούν στην ΕΗΔΕ του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ethics@uniwa.gr), ενώ για οποιαδήποτε καταγγελία σχετικά με τη διαχείριση

των προσωπικών τους δεδομένων μπορούσαν να απευθυνθούν και στον Υπεύθυνο Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, κ. Αγιοπετρίτη Ιωάννη (agiop@uniwa.gr). Σε περίπτωση μη επίλυσης του προβλήματός τους μπορούσαν να απευθυνθούν στην Αρχή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων, συμπληρώνοντας το σχετικό έντυπο που βρίσκεται στην ιστοσελίδα αυτής (complaints@dpa.gr).

Η επεξεργασία των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με το EXCEL. Μετά την ολοκλήρωση της πτυχιακής τα αποτελέσματα θα κοινοποιηθούν στις κυρίες Ζηλάκου και Βασίλαινα, καθώς και στις προϊσταμένες των συμμετεχόντων τμημάτων.

Κεφάλαιο 4 Αποτελέσματα

4.1. Εισαγωγή

Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε από 03/04/2023 έως 14/06/2023, παρατηρήθηκε ότι οι 12 παιδικοί σταθμοί τηρούν τους κανόνες του HACCP και διαθέτουν ISO22.000. Μόνο ένας σταθμός δεν είχε ανανεώσει την πιστοποίηση HACCP, με τελευταία ανανέωση το 2019, και αυτό οφείλεται στην πανδημία του covid-19. Σε όλους τους σταθμούς το προσωπικό τηρούσε τις ίδιες οδηγίες υγιεινής με λίγες παρεκκλίσεις, τις οποίες θα συζητήσουμε σε παρακάτω ενότητες. Από τους 12 παιδικούς σταθμούς οι 7 έχουν βρέφη από 1-24 μηνών και οι δύο από τους επτά έχουν μόνο βρέφη. Τα νήπια είναι ηλικίας 2,5-4,5 χρόνων.

4.2. Κοινωνικά και δημογραφικά στοιχεία

Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν οι απαντήσεις των συμμετεχόντων αναφορικά με τον χρόνο εργασίας τους ως μάγειρας/μαγειρίσσα ή τραπεζοκόμος στους παιδικούς σταθμούς, την ηλικία τους και την εκπαίδευση για τη συγκεκριμένη θέση εργασίας.

Το πρώτο ερώτημα που θέσαμε στους συμμετέχοντες στην έρευνα αφορούσε το χρονικό διάστημα εργασίας των μαγείρων, μαγειρισσών και τραπεζοκόμων στο συγκεκριμένο χώρο (Πίνακας 4.2.1.).

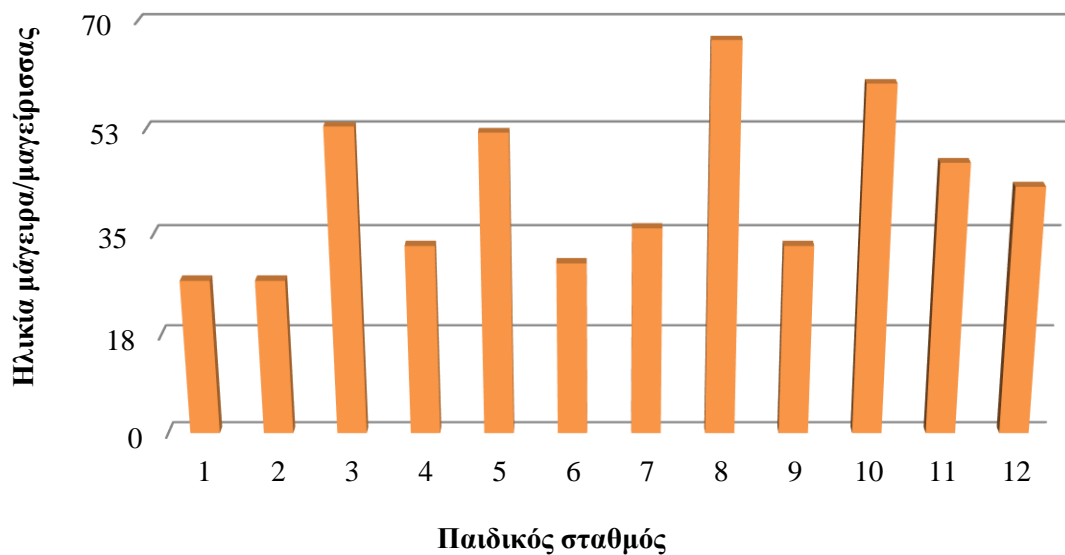
Πίνακας 4.2.1. Χρόνος εργασίας μάγειρα/μαγειρίσσας/τραπεζοκόμου στον παιδικό σταθμό.

Παιδικός σταθμός	Πόσο χρονικό διάστημα εργάζεστε στον παιδικό σταθμό ως		Διευκρινήσεις
	Μάγειρας/Μαγειρίσσα	Τραπεζοκόμος	
1	5 έτη	20 έτη	
2	6 μήνες	18 έτη	
3	23 έτη	4 έτη	
4	4 έτη	3 έτη	
5	7 μήνες	-	έχει χρόνια στο χώρο
6	2 μήνες	8 έτη	
7	4 έτη	-	
8	1 έτη	1 έτη	γενικά έχουν χρόνια στο χώρο

9	1 έτη	1 έτη	γενικά έχουν 7 χρόνια στο χώρο
10	9 έτη	-	30 χρόνια στο χώρο
11	2 έτη	2 έτη	εναλλαγή μαγείρισσας-τραπεζοκόμου ανά 1 εβδομάδα
12	2 έτη	6 έτη	
Σημείωση: 4 μάγειρες (παιδικοί σταθμοί 4, 7, 9, 12) και 8 μαγείρισσες			

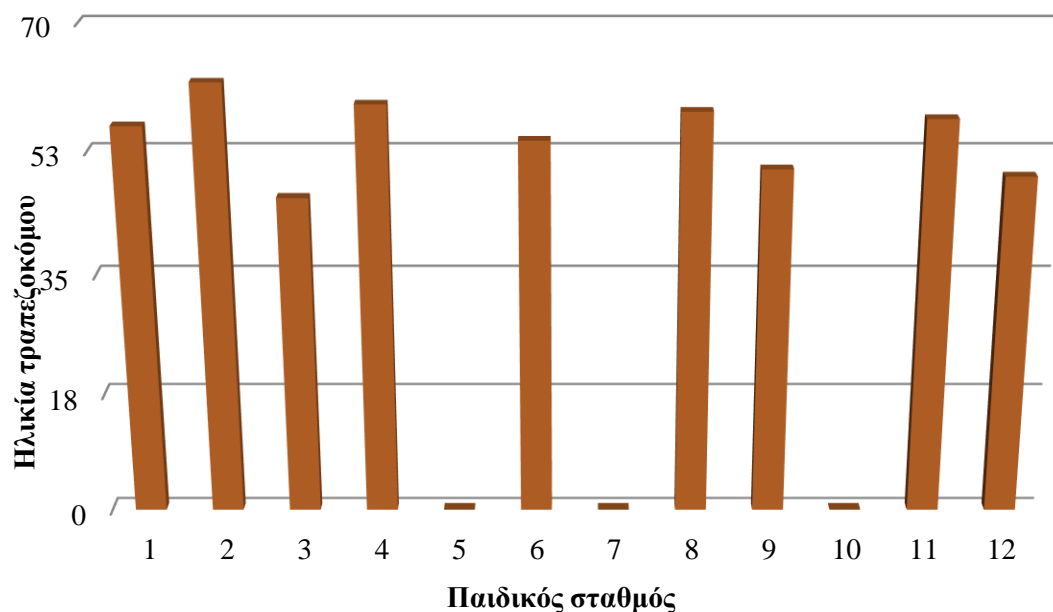
Η δεύτερη ερώτηση αφορούσε στην ηλικία του μάγειρα/μαγείρισσας στους Δημοτικούς παιδικούς σταθμούς του Πειραιά (Γράφημα 4.2.1.)

Γράφημα 4.2.1. Ηλικία μάγειρα/μαγείρισσας ανά παιδικό σταθμό.



Με την τρίτη ερώτηση θελήσαμε να μάθουμε την ηλικία των εργαζομένων που μεταχειρίζονται τα τρόφιμα (Γράφημα 4.2.2.).

Γράφημα 4.2.2. Ηλικία τραπεζοκόμου ανά παιδικό σταθμό.



Η τέταρτη ερώτηση αφορούσε στην εκπαίδευση που έχουν λάβει ή συνεχίζουν να λαβαίνουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα για την εφαρμογή των ορθών πρακτικών μεταχείρισης των τροφίμων βάσει των προδιαγραφών του ΕΦΕΤ για τη “Βασική εκπαίδευση στην υγιεινή και στην ασφάλεια των τροφίμων”. Δεδομένου οι απαντήσεις όλων των συμμετεχόντων ήταν θετικές, δηλαδή έχουν εκπαιδευθεί και εξακολουθούν να εκπαιδεύονται, δεν αποτυπώνουμε τη συγκεκριμένη ερώτηση σε γράφημα.

4.3. Παραλαβή και μεταχείριση τροφίμων

Στους πίνακες και τα γραφήματα που ακολουθούν θα παρουσιάσουμε τα στοιχεία που καταγράψαμε σχετικά με τις πρακτικές παραλαβής και μεταχείρισης (αποθήκευσης και θερμικής επεξεργασίας για την παρασκευή των γευμάτων) των τροφίμων, τους χρησιμοποιούμενους προμηθευτές, τον τρόπο συντήρησης των γευμάτων μέχρι το σερβίρισμα, την εποχικότητα των προσφερόμενων τροφών και γενικά όλες τις εφαρμοζόμενες πρακτικές που εξασφαλίζουν την παροχή υγιεινών, θρεπτικών και ασφαλών τροφίμων στα βρέφη και στα νήπια.

Η πέμπτη ερώτηση κατέγραψε το ποιος παραλαμβάνει τα τρόφιμα σε κάθε Δημοτικό παιδικό σταθμό. Οι απαντήσεις στην πλειοψηφία τους ορίζουν τους μάγειρες, με εξαίρεση δύο παιδικούς σταθμούς όπου η παραλαβή γινόταν από τη μαγείρισσα και την τραπεζοκόμο ή τη μαγείρισσα και την προϊσταμένη του παιδικού (Πίνακας 4.3.1.).

Πίνακας 4.3.1. Υπάλληλος που παραλαμβάνει τα τρόφιμα σε κάθε Δημοτικό παιδικό σταθμό.

Παιδικός σταθμός	Ποιος παραλαμβάνει τα τρόφιμα;
1	Η μαγείρισσα
2	Η μαγείρισσα
3	Η μαγείρισσα
4	Ο μάγειρας
5	Η μαγείρισσα
6	Η μαγείρισσα
7	Ο μάγειρας
8	Η μαγείρισσα
9	Ο μάγειρας
10	Η μαγείρισσα με την προϊσταμένη
11	Η μαγείρισσα με την τραπεζοκόμο
12	Ο μάγειρας

Ακολούθως, τους ρωτήσαμε εάν οι παραλαμβάνοντες τα τρόφιμα έχουν εκπαιδευθεί για αυτό ή εάν άπτεται του γνωστικού τους αντικειμένου και οι απαντήσεις στο σύνολο των παιδικών ήταν θετικές. Για το λόγο αυτό και δεν αποδίδονται με κάποιο γράφημα.

Η επόμενη ερώτηση αφορούσε στους προμηθευτές των σταθμών και κατά πόσο υπήρχε κατάλογος για τα τρόφιμα που χρησιμοποιούν οι παιδικοί, αλλά και κατάλογος προμηθευτών για τα συγκεκριμένα τρόφιμα. Και σε αυτήν την περίπτωση οι απαντήσεις ήταν στο 100% θετικές, και για αυτό δεν αποτυπώνεται σε κάποιο γράφημα.

Ακολούθως, ρωτήσαμε εάν οι παιδικοί σταθμοί εφαρμόζουν το σύστημα FIFO για κάθε κατηγορία τροφίμου. Ομοίως και σε αυτήν την περίπτωση οι απαντήσεις ήταν ομόφωνα θετικές, και δεν αποδίδονται με κάποιο γράφημα.

Η επόμενη ερώτηση στο ερωτηματολόγιο ρωτούσε ποιος επιτρέπεται να εισέλθει στην κουζίνα. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων ποικίλαν, ανάλογα με τον παιδικό και δίνονται στον Πίνακα 4.3.2..

Πίνακας 4.3.2. Ποιος επιτρέπεται να εισέλθει στην κουζίνα.

Παιδικός σταθμός	Σε ποιους επιτρέπεται η είσοδος στην κουζίνα;
1	Προσωπικό
2	Τραπεζοκόμοι
3	Στην 1η κουζίνα εισέρχονταν η μαγείρισσα και οι καθαρίστριες, Στη 2η κουζίνα εισάερχονταν η τραπεζοκόμος και οι καθαρίστριες
4	Προσωπικό στο διάλειμμα, προμηθευτές
5	Προσωπικό στο διάλειμμα, προμηθευτές
6	Προσωπικό
7	Στην 1η εισέρχονταν ο μάγειρας, η καθαρίστρια και η προϊσταμένη Στη 2η εισέρχονταν ο μάγειρας και η καθαρίστρια
8	Μαγείρισσα, τραπεζοκόμος, προϊσταμένη
9	Μάγειρας και τραπεζοκόμος
10	Προσωπικό
11	Προσωπικό
12	Προσωπικό (νηπιαγωγοί και καθαρίστριες)

Όταν ρωτήσαμε τους συμμετέχοντες εάν αποθηκεύουν και τοποθετούν τα τρόφιμα που χρήζουν ψύξης στο ψυγείο ανά είδος ή τυχαία, οι απαντήσεις ήταν όλες ότι τοποθετούνται ανά είδος, για αυτό και δεν αποδόθηκαν με κάποιο γράφημα.

Στον Πίνακα 4.3.3. καταγράφονται οι θερμοκρασίες των χώρων ξηρής αποθήκευσης στους Δημοτικούς παιδικούς σταθμούς του Πειραιά. Στην πλειονότητά τους οι σταθμοί εφαρμόζουν θερμοκρασίες ξηρής αποθήκευσης στους 20°C ή 25°C. Εξαιρέση αποτέλεσαν οι παιδικοί 3 και 11 οι οποίοι δήλωσαν ότι στους χώρους ξηρής αποθήκευσης επικρατούν θερμοκρασίες 18,7°C και 12-20°C, αντίστοιχα.

Πίνακας 4.3.3. Θερμοκρασία χώρων ξηρής αποθήκευσης των τροφίμων ανά παιδικό σταθμό

Παιδικός σταθμός	Θερμοκρασία χώρων ξηρής αποθήκευσης
1	25°C
2	20°C
3	18,7°C
4	20°C
5	25°C
6	25°C
7	25°C
8	25°C
9	25°C
10	25°C
11	12-20°C
12	25°C

Ρωτήσαμε τους συμμετέχοντες στην έρευνα εάν οι χώροι ξηρής αποθήκευσης διαθέτουν ικανοποιητικές συνθήκες εξαερισμού και υγρασίας, και όλοι μας απάντησαν καταφατικά, για αυτό και δεν αποτυπώνονται οι απαντήσεις σε κάποιο γράφημα.

Στον Πίνακα 4.5. παρουσιάζονται οι απαντήσεις στην ερώτηση για το πώς ελέγχεται η θερμοκρασία του ψυγείου. Όπως φαίνεται ο έλεγχός της γίνεται με επιπλέον θερμομέτρο και η καταγραφή γίνεται στο φάκελο-αρχείο του ψυγείου, όπως ορίζει το HACCP.

Πίνακας 4.3.4. Έλεγχος και καταγραφή της θερμοκρασίας του ψυγείου.

Παιδικός σταθμός	Πώς ελέγχετε τη θερμοκρασία του ψυγείου	Πού καταγράφετε τη θερμοκρασία του ψυγείου
1	Επιπλέον θερμομέτρο	Στο αρχείο καταγραφής
2	Επιπλέον θερμομέτρο	Στο αρχείο καταγραφής
3	Επιπλέον θερμομέτρο (ακίδα)	Στο αρχείο καταγραφής
4	Επιπλέον θερμομέτρο (ακίδα)	Στο αρχείο καταγραφής
5	Επιπλέον θερμομέτρο	Στο αρχείο καταγραφής

6	Επιπλέον θερμόμετρο	Στο αρχείο καταγραφής
7	Επιπλέον θερμόμετρο	Στο αρχείο καταγραφής
8	Επιπλέον θερμόμετρο	Στο αρχείο καταγραφής
9	Επιπλέον θερμόμετρο	Στο αρχείο καταγραφής
10	Επιπλέον θερμόμετρο	Στο αρχείο καταγραφής
11	Επιπλέον θερμόμετρο	Στο αρχείο καταγραφής
12	Επιπλέον θερμόμετρο	Στο αρχείο καταγραφής

Η επόμενη ερώτηση αφορούσε στον τρόπο απόψυξης των κατεψυγμένων που τυχόν χρησιμοποιούσε ο κάθε παιδικός σταθμός. Οι περισσότεροι ορθώς αποψύχουν από βραδύς εντός του ψυγείου. Απόκλιση παρουσίασε ο 3ος παιδικός ο οποίος μας δήλωσε ότι ενίοτε αποψύχει εντός του ψυγείου 2 μέρες πριν το μαγείρεμα (Πίνακας 4.3.5.).

Πίνακας 4.3.5. Απόψυξη κατεψυγμένων τροφίμων.

Παιδικός σταθμός	Πώς αποψύχετε τα κατεψυγμένα τρόφιμα, εάν χρησιμοποιείτε, προκειμένου να τα μαγειρέψετε;
1	Τοποθετούνται στην ψύξη το βράδυ της προηγούμενης
2	Τοποθετούνται στην ψύξη την προηγούμενη μέρα
3	Τοποθετούνται στην ψύξη την προηγούμενη μέρα ή 2 μέρες για κρέας σπάνια
4	Τοποθετούνται στην ψύξη την προηγούμενη μέρα
5	Τοποθετούνται στην ψύξη την προηγούμενη μέρα
6	Τοποθετούνται στην ψύξη την προηγούμενη μέρα στο σκεύος απόψυξης
7	Τοποθετούνται στην ψύξη την προηγούμενη μέρα
8	Τοποθετούνται στην ψύξη την προηγούμενη μέρα-ψάρι μόνο
9	Τοποθετούνται στην ψύξη την προηγούμενη μέρα-ψάρι μόνο
10	Τοποθετούνται στην ψύξη την προηγούμενη μέρα-ψάρι μόνο μέσα σε σκεύος πάνω πάνω
11	Τοποθετούνται στην ψύξη την προηγούμενη μέρα-ψάρι μόνο

12	Τοποθετούνται στην ψύξη 24 ώρες πριν
----	--------------------------------------

Η δέκατη πέμπτη ερώτηση αποσκοπούσε στη διερεύνηση του τρόπου μεταχείρισης των πρώτων υλών, χρονικά και χωρικά, ώστε να αποφευχθεί η επιμόλυνση με αλλεργιογόνα. Όπως αναμέναμε, όλοι οι παιδικοί σταθμοί απάντησαν ότι κατά την παρασκευή των γευμάτων λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα για την αποφυγή της επιμόλυνσης με αλλεργιογόνα.

Ακολουθώς ρωτήσαμε για την τήρηση της εποχικότητας και της φρεσκότητας των φρούτων και των λαχανικών, κάτι το οποίο ορίζεται από την εγκύκλιο του υπουργείου υγείας για τη σίτιση των βρεφών και των νηπίων στους παιδικούς σταθμούς των Δήμων (Πίνακας 4.3.6.).

Πίνακας 4.3.6. Τήρηση της εποχικότητας και της φρεσκότητας που ορίζει ο νόμος.

Παιδικός σταθμός	Τηρείται η εποχικότητα και η φρεσκότητα που ορίζει ο νόμος ή υπάρχουν αναγκαστικές παρεκκλίσεις;		Διευκρινήσεις
	ΝΑΙ	ΌΧΙ	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		μήλο, αχλάδι, πορτοκάλια έχουν πάντα
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		φρούτα και λαχανικά αλλάζουν από χειμερινό σε θερινό
10	√		
11	√		
12	√		

Όπως ήταν αναμενόμενο λόγω της εφαρμογής HACCP από όλους τους Δημοτικούς παιδικούς σταθμούς, το προσωπικό μεταχείρισης των τροφίμων, εφαρμόζει όλους τους κανόνες της προσωπικής υγιεινής, και για αυτό η απάντησή του ήταν ομόφωνη στην αντίστοιχη ερώτηση. Οι δράσεις που κάνουν προς αυτήν την κατεύθυνση δίνονται στον Πίνακα 4.3.7..

Πίνακας 4.3.7. Κινήσεις προσωπικής υγιεινής του προσωπικού κουζίνας.

Παιδικός σταθμός	Κινήσεις που κάνετε για την τήρηση των κανόνων προσωπικής υγιεινής κατά την επεξεργασία των τροφίμων
1	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, μάσκα, σκούφο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως ,και εφαρμόσουν αντισηπτικό
2	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, μάσκα, σκούφο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό
3	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, μάσκα, σκούφο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό
4	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, μάσκα, σκούφο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό
5	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, σκούφο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό
6	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, μάσκα, σκούφο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους με άοσμο σαπούνι και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό
7	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, μαντήλι, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους με άοσμο σαπούνι και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό
8	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, σκούφο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό
9	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, σκούφο-καπέλο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό

10	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, σκούφο-καπέλο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό -χρήση διπλής ποδιάς -γάντια (εκτός από κοπή ψωμιού)
11	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, σκούφο-καπέλο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό
12	Φοράνε άλλα παπούτσια και ρούχα, ποδιά, σκούφο-καπέλο, γάντια, αφού πρώτα πλύνουν τα χέρια τους και τα σκουπίσουν με χαρτί μιας χρήσεως, και εφαρμόσουν αντισηπτικό

Ακολούθως ρωτήσαμε τους συμμετέχοντες εάν για την προετοιμασία των γευμάτων φορούν κάποια ειδικά εξαρτήματα (π.χ. σκουφί, γάντια, στολή) και όλοι απάντησαν καταφατικά, για αυτό και δεν αποδόθηκαν οι απαντήσεις σε γράφημα. Παρομοίως, ομόφωνη και θετική ήταν η απάντηση όλων των συμμετεχόντων στην ερώτηση εάν πλένουν σχολαστικά τα νωπά τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων του ρυζιού και των οσπρίων, όπως και εάν κατά την προετοιμασία των γευμάτων τα νωπά τρόφιμα και τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου προετοιμάζονται σε ξεχωριστές επιφάνειες κοπής με καθαρό εξοπλισμό, σκεύη και εργαλεία. Όπως έχουμε αναφέρει και σε άλλες παρόμοιες περιπτώσεις απαντήσεων, λόγω των ομόφωνων απαντήσεων των συμμετεχόντων δεν τις έχουμε αποτυπώσει σε κάποιο γράφημα.

Η επόμενη ερώτηση αφορούσε στον τρόπο που δοκιμάζουν ότι το γεύμα έχει ετοιμαστεί. Ουσιαστικά όλοι απάντησαν ότι η δοκιμή πραγματοποιείται με ένα κουτάλι, ενώ ταυτόχρονα χρησιμοποιείται και θερμόμετρο μαγειρικής (Πίνακας 4.3.8.).

Πίνακας 4.3.8. Πώς δοκιμάζεται εάν το γεύμα έχει ετοιμαστεί;

Παιδικός σταθμός	Πώς δοκιμάζεται εάν το γεύμα έχει ετοιμαστεί;
1	Δοκιμάζει η μαγείρισσα με μία κουταλιά και μετράει τη θερμοκρασία του φαγητού με το θερμόμετρο (>75°C)
2	Δοκιμάζει η μαγείρισσα με μία κουταλιά και μετράει τη θερμοκρασία του φαγητού με το θερμόμετρο (>75°C)
3	Δοκιμάζει η μαγείρισσα με μία κουταλιά και μετράει τη θερμοκρασία του φαγητού με το θερμόμετρο (>75°C)
4	Δοκιμάζει ο μάγειρας με μία κουταλιά και μετράει τη θερμοκρασία του φαγητού με το θερμόμετρο (>75°C)
5	Δοκιμάζει η μαγείρισσα με μία κουταλιά και μετράει τη θερμοκρασία του φαγητού με το θερμόμετρο (>75°C)

6	Δοκιμάζει η μαγείρισσα με μία κουταλιά και μετράει τη θερμοκρασία του φαγητού με το θερμόμετρο (>75°C)
7	Δοκιμάζει ο μάγειρας με μία κουταλιά και μετράει τη θερμοκρασία του φαγητού με το θερμόμετρο (>75°C)
8	Δοκιμάζει η τραπεζοκόμος με μία ή δύο κουταλιές (Η μαγείρισσα έχει χάσει την όσφρηση και τη γεύση της εξαιτίας ατυχήματος)
9	Δοκιμάζει ο μάγειρας με μία κουταλιά και μετράει τη θερμοκρασία του φαγητού με το θερμόμετρο (>75°C)
10	Δοκιμάζει η μαγείρισσα με μία κουταλιά και μετράει τη θερμοκρασία του φαγητού με το θερμόμετρο (>75°C)
11	Δοκιμάζει η μαγείρισσα με μία κουταλιά
12	Δοκιμάζει ο μάγειρας με μία κουταλιά και μετράει τη θερμοκρασία του φαγητού με το θερμόμετρο (>75°C)

Δεδομένου ότι κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος ενδέχεται να χρειαστεί να δοκιμάσουν περισσότερες από μία φορά την πορεία του, όπως άλλωστε συμβαίνει και σε οικιακό επίπεδο, ρωτήσαμε τους συμμετέχοντες τη διαδικασία ακολουθούν. Οι απαντήσεις που λάβαμε δε διαφοροποιούνται πολύ και κυμαίνονται στα πλαίσια που ορίζονται από το HACCP (Πίνακας 4.3.9.)

Πίνακας 4.3.9. Δοκιμή του φαγητού.

Παιδικός σταθμός	Εάν χρειαστεί να δοκιμάσετε πάνω από μία φορά χρησιμοποιείτε καινούργιο κουτάλι ή το ίδιο; Γιατί επιλέγετε είτε το ένα είτε το άλλο;
1	Καινούργιο για λόγους υγιεινής
2	Καινούργιο για λόγους υγιεινής
3	Καινούργιο για λόγους υγιεινής και για να μην αλλοιώνεται η γεύση
4	Καινούργιο για λόγους υγιεινής
5	Καινούργιο για λόγους υγιεινής και νέο μπωλ
6	Καινούργιο για λόγους υγιεινής
7	Καινούργιο για λόγους υγιεινής
8	Καινούργιο για λόγους υγιεινής

9	Καινούργιο για λόγους υγιεινής
10	Καινούργιο για λόγους υγιεινής
11	Ίδιο, αλλά αφού βάλει στο ίδιο μπολάκι φαγητό από την κατσαρόλα με την κουτάλα
12	Καινούργιο για λόγους υγιεινής

Τα βρέφη και τα νήπια που φιλοξενούνται στους Δημοτικούς παιδικούς σταθμούς του Πειραιά σιτίζονται σχεδόν αμέσως, ή λίγη ώρα αφότου ετοιμαστεί το γεύμα, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 4.3.10..

Πίνακας 4.3.10. Σε πόση ώρα μετά την ολοκλήρωση της προετοιμασίας του γεύματος σιτίζονται τα παιδιά.

Παιδικός σταθμός	Μεσοδιάστημα ολοκλήρωσης μαγειρέματος και σίτισης παιδιών
1	Μισή ώρα το πολύ
2	Κατευθείαν, δεν μένει το φαγητό
3	Αμέσως, σε λίγα λεπτά
4	Αμέσως, σε 5 με 10 λεπτά
5	Μισή ώρα για να κρυώσει λίγο
6	40 λεπτά με μία ώρα για να κρυώσει γιατί το δεν τρώνε τα παιδιά
7	Μισή ώρα για να κρυώσει λίγο
8	Το πολύ σε μισή ώρα
9	Μία με μιάμιση ώρα για να κρυώσει
10	Μία ώρα
11	Σε λιγότερο από 1μιση ώρα (εκτός φακής)
12	Μία ώρα

Η επόμενη ερώτηση που θέσαμε στους συμμετέχοντες ήταν για την αποτύπωση της μεταχείρισης του γεύματος στην περίπτωση που αυτό ετοιμαστεί νωρίς το πρωί. Όλοι οι μάγειρες και όλες οι μαγείρισσες μας απάντησαν πως δεν ολοκληρώνουν την ετοιμασία του γεύματος νωρίς το πρωί, γιατί αυτό πρέπει να σερβιριστεί σχεδόν

αμέσως. Παρόλα αυτά, αν ο χρόνος μαγειρέματος είναι μικρότερος από ό,τι υπολόγιζαν τότε συντηρούν το φαγητό σύμφωνα με τις οδηγίες του HACCP (Πίνακας 4.3.11.).

Πίνακας 4.3.11. Συντήρηση γεύματος εάν το μαγείρεμα ολοκληρωθεί νωρίς το πρωί

Παιδικός σταθμός	Εάν το μαγείρεμα ολοκληρωθεί νωρίς το πρωί πώς συντηρείται το γεύμα;
1	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί αμέσως
2	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί αμέσως
3	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί αμέσως (αν τύχει αφήνουν το φαγητό σε ζεστό νερό σαν μπενμαρι ή το αφήνουν να σιγοψήνεται)
4	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί αμέσως
5	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί αμέσως
6	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί φρέσκο αλλά αν χρειαστεί μένει στο μάτι που είναι ζεστό
7	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί φρέσκο αλλά αν χρειαστεί μένει στο μάτι σε χαμηλή θερμοκρασία
8	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί αμέσως
9	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί αμέσως
10	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί αμέσως
11	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί
12	Δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί

Η επόμενη ερώτηση αφορούσε στα κεράσματα που τυχόν γίνονται λόγω εορτών και γενεθλίων των βρεφών και των νηπίων. Η ερώτηση αυτή συμπεριλήφθηκε στο ερωτηματολόγιό μας λόγω των οδηγιών προς τους Ιδιωτικούς παιδικούς σταθμούς από τον ΕΦΕΤ. Παρόλα αυτά όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνά μας, μας απάντησαν ότι επιτρέπονται μόνο σοκοφρέτες οι οποίες δίνονται στα παιδιά την ώρα που επιστρέφουν

σπίτι, ώστε να τις δουν οι γονείς και προφανώς να επιλέξουν αν θα τις καταναλώσουν τα μικρά τους ή όχι (Πίνακας 4.3.12.)

Πίνακας 4.3.12. Πώς μεταχειρίζεστε τα κέρασμα γλυκών στο σταθμό.

Παιδικός σταθμός	Εάν κάποιο παιδί φέρει γλυκό για κέρασμα από το σπίτι του κρατάτε δείγμα στην κατάψυξη σε αποστειρωμένο περιέκτη για τουλάχιστον 3 ημέρες μετά το σερβίρισμα, ώστε να δοθεί για ανάλυση σε περίπτωση τροφικής δηλητηρίασης;		Διευκρινήσεις
	ΝΑΙ	ΌΧΙ	
1		✓	Δεν επιτρέπεται εδώ και μία δεκαετία. Εξαιρέση αποτελούν οι σοκοφρέτες που τοποθετούνται στην τσάντα των παιδιών πριν αναχωρήσουν για το σπίτι, ώστε να τις δουν οι γονείς.
2		✓	
3		✓	
4		✓	
5		✓	
6		✓	
7		✓	
8		✓	
9		✓	
10		✓	
11		✓	
12		✓	

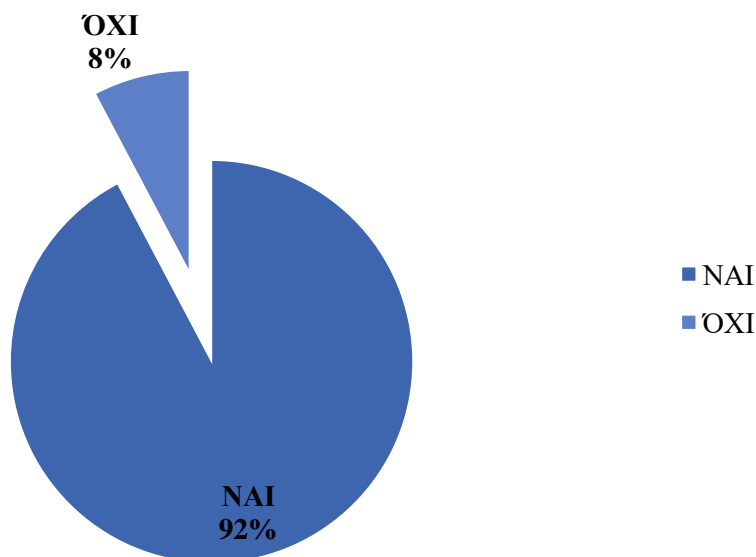
4. 4. Καθαρισμός και απολύμανση της κουζίνας

Με τις επόμενες ερωτήσεις θελήσαμε να αποτυπώσουμε τον τρόπο καθαρισμού και απολύμανσης της κουζίνας, των υλικών που χρησιμοποιούνται, του χώρου αποθήκευσής τους, αλλά και της συχνότητας καθαρισμού της.

Η πλειονότητα των σταθμών χρησιμοποιούν κατάλληλα και εγκεκριμένα καθαριστικά/απολυμαντικά. Εξαιρέση αποτελεί ο παιδικός νούμερο 8, όπως φαίνεται και στο Γράφημα 4.4.1..

Γράφημα 4.4.1. Για το καθαρισμό και την απολύμανση της κουζίνας χρησιμοποιείτε κατάλληλα και εγκεκριμένα καθαριστικά και απολυμαντικά;

Παιδικός σταθμός 8



Παιδικός σταθμός 1-7, 9-12

Στην ανοιχτή τύπου ερώτηση που ακολουθούσε ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες που προηγουμένως μας είχαν απαντήσει ότι δε χρησιμοποιούν εγκεκριμένα καθαριστικά/απολυμαντικά, να μας δηλώσουν τί είδους καθαριστικά χρησιμοποιούν. Έτσι, η απάντηση του 8ου παιδικού σταθμού ήταν ξύδι του εμπορίου το οποίο εφαρμόζεται στους πάγκους.

Ομόφωνα οι συμμετέχοντες στην έρευνα μας απάντησαν ότι ο καθαρισμός και η απολύμανση της κουζίνας γίνονται βάσει προγράμματος. Οι απαντήσεις, ακριβώς όπως ειπώθηκαν, για το είδος του προγράμματος που ακολουθούν δίνονται στον Πίνακα 4.13..

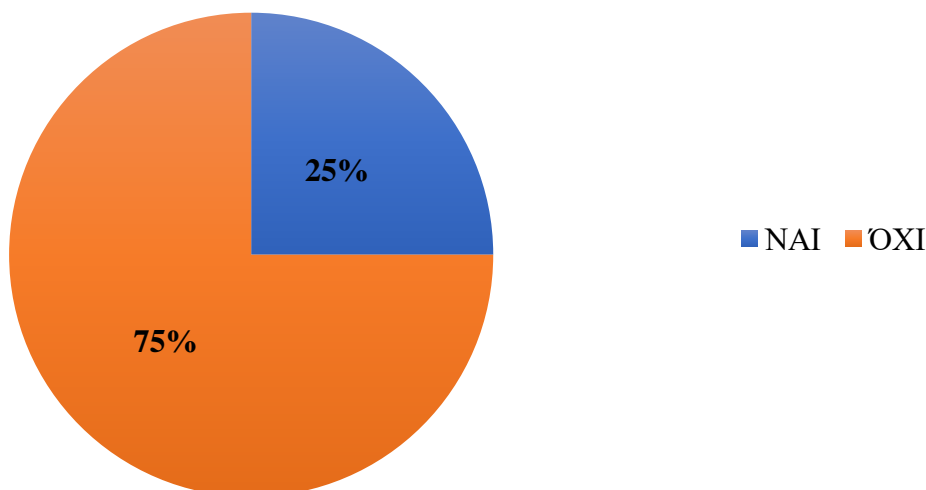
Πίνακας 4.4.1. Πρόγραμμα καθαρισμού που χρησιμοποιείτε.

Παιδικός σταθμός	Πρόγραμμα καθαρισμού της κουζίνας που χρησιμοποιείτε
1	Του HACCP
2	Του HACCP
3	1)Κουζινικά, πιάτα, ποτήρια, πιρούνια, κουτάλια στη θέση τους, 2)Πάγκοι-νεροχύτη, 3)ντουλάπια, 4)κάδος, 5)πόμολα, 6)πάτωμα
4	1)Κουζινικά, πιάτα, ποτήρια, πιρούνια, κουτάλια στη θέση τους, 2)Πάγκοι-νεροχύτη, 3)ντουλάπια, 4)κάδος, 5)πάτωμα
5	1)Κουζινικά, πιάτα, ποτήρια, πιρούνια, κουτάλια στη θέση τους, 2)Πάγκοι-νεροχύτη, 3)ντουλάπια, 4)κάδος, 5)πόμολα, 6)πάτωμα
6	Καταγραφή αρχείου. Καθημερινά πιάτα, επιφάνειες, πάγκοι, ψυγεία εξωτερικά, πάτωμα, Εβδομαδιαία απορροφητήρας, ψυγείο εσωτερικά, ντουλάπια, Εξαμηνιαία τοίχοι, οροφές
7	1)Κουζινικά, πιάτα, ποτήρια, πιρούνια, κουτάλια στη θέση τους, 2)Πάγκοι-νεροχύτη, 3)ντουλάπια, 4)κάδος, 5)πάτωμα
8	1)Κουζινικά, πιάτα, ποτήρια, πιρούνια, κουτάλια στη θέση του, 2)Πάγκοι-νεροχύτη, 3)ντουλάπια, 4)κάδος, 5)πόμολα, 6)πάτωμα. Κάθε Παρασκευή ψυγείο από τραπεζοκόμο, αλλά και κάθε μέρα αν λερωθεί
9	Καταγραφή αρχείου. Καθημερινά πιάτα, επιφάνειες, πάγκοι, ψυγεία εξωτερικά, πάτωμα, Εβδομαδιαία απορροφητήρας, ψυγείο εσωτερικά, ντουλάπια, Εξαμηνιαία τοίχοι, οροφές
10	Καθημερινός καθαρισμός επιφανειών, κουζίνας σφουγγάρισμα
11	Καταγραφή αρχείου. Καθημερινά πιάτα, επιφάνειες, πάγκοι, ψυγεία εξωτερικά, πάτωμα, Εβδομαδιαία απορροφητήρας, ψυγείο εσωτερικά, ντουλάπια, Εξαμηνιαία τοίχοι, οροφές
12	Καταγραφή αρχείου. Καθημερινά πιάτα, επιφάνειες, πάγκοι, ψυγεία εξωτερικά, πάτωμα, Εβδομαδιαία απορροφητήρας, ψυγείο εσωτερικά, ντουλάπια, Εξαμηνιαία τοίχοι, οροφές
Σημείωση: Όλοι οι σταθμοί χρησιμοποιούν το πρόγραμμα του HACCP με τις καθαριότητες που χωρίζονται σε καθημερινές, εβδομαδιαίες, εξαμηνιαίες	

Η πλειονότητα των συμμετεχόντων (75%) απάντησε ότι τα καθαριστικά/απολυμαντικά της κουζίνας φυλάσσονται εντός του χώρου της κουζίνας, ενώ το 25% δήλωσε ότι φυλάσσονται σε διαφορετικό χώρο (Γράφημα 4.4.2.).

Γράφημα 4.4.2. Τα καθαριστικά και τα απολυμαντικά της κουζίνας φυλάσσονται σε διαφορετικό χώρο από αυτόν της κουζίνας;

Παιδικό σταθμό 1, 6,



Παιδικό σταθμό 2-5, 7-9, 11-12

Στην ερώτηση εάν κατά τη διάρκεια της λειτουργίας της κουζίνας για τη σίτιση των παιδιών υπάρχουν εκτεθειμένα μόνο το απορρυπαντικό πιάτων, το απολυμαντικό χεριών και, αν χρησιμοποιείται, κατάλληλο και εγκεκριμένο απολυμαντικό επιφανειών, οι απαντήσεις που λάβαμε ήταν ομόφωνα θετικές. Το ίδιο ομόφωνες ήταν και οι απαντήσεις που λάβαμε όταν ρωτήσαμε εάν οι τουαλέτες του προσωπικού και των παιδιών επικοινωνούν με τους χώρους αποθήκευσης των τροφίμων και την κουζίνα. Παρόμοια, όλοι οι ερωτηθέντες μας δήλωσαν ότι η σφουγγαρίστρα και ο κουβάς που χρησιμοποιείται για τα αποχωρητήρια, την κουζίνα, την τραπεζαρία και τους λοιπούς χώρους είναι διαφορετική. Όπως έχουμε αναφέρει ξανά στις καθολικά αρνητικές ή θετικές απαντήσεις δεν αποτυπώνουμε το αποτέλεσμα σε κάποιο γράφημα ή πίνακα.

Με την τελευταία ερώτηση θελήσαμε να μάθουμε το είδος του κάδου που χρησιμοποιούν οι παιδικό σταθμοί. Για παράδειγμα εάν είναι ποδοκίνητοι, εάν ανοιγοκλείνουν με το χέρι ή εάν είναι προσαρτημένοι στο εσωτερικό ενός ντουλαπιού που είτε φυλάσσονται είτε δεν φυλάσσονται τρόφιμα (Πίνακας. 4.4.3.).

Πίνακας 4.4.2. Κάδος απορριμμάτων.

Παιδικός σταθμός	Τί είδος κάδου απορριμμάτων χρησιμοποιείτε (π.χ. ποδοκίνητο, εσωτερικό σε ντουλάπι που φυλάσσονται τρόφιμα, εσωτερικό σε ντουλάπι που δεν φυλάσσονται τρόφιμα, με καπάκι που ανοιγοκλείνει χειροκίνητα)			
	Μεταλλικός-ανοξείδωτος, ποδοκίνητος με καπάκι εκτός ντουλαπιού	Πλαστικός, ποδοκίνητος με καπάκι εκτός ντουλαπιού	Πλαστικός, ποδοκίνητος με καπάκι εκτός ντουλαπιού για κομποστοποίηση	Κάδος ανακύκλωσης
1	√			
2		√		
3		√		
4	√			
5	√			
6	√			
7		√		
8	√		√	
9		√		
10		√	√	√
11	√			
12		√		

Κεφάλαιο 5: Συζήτηση και Συμπεράσματα

5.1. Συζήτηση

Παρατηρώντας τα αποτελέσματα, διακρίνεται ότι, στην ερώτηση «Πώς συντηρείται το γεύμα εάν το μαγείρεμα ολοκληρωθεί νωρίς το πρωί;» οι περισσότεροι σταθμοί απάντησαν ότι δεν ολοκληρώνεται το μαγείρεμα νωρίς το πρωί για να σερβιριστεί αμέσως(Πίνακας 4.3.11.). Παρ' όλα αυτά στην ερώτηση «Σε πόση ώρα σιτίζονται τα παιδιά μετά την ολοκλήρωση της ετοιμασίας του γεύματος;» οι περισσότεροι σταθμοί απάντησαν ότι σερβίρουν περίπου μία ώρα μετά την ετοιμασία του γεύματος(Πίνακας 4.3.10.). Σαν πρακτική δεν είναι λανθασμένη, γιατί χρειάζεται να χλιάνει το φαγητό ώστε να το αποδεχτούν τα παιδιά, απλώς φαίνεται ότι δόθηκε η απάντηση που είναι σωστή σύμφωνα με το HACCP και όχι αυτή που ισχύει στην πραγματικότητα. Επίσης, στην ερώτηση σχετικά με την απόψυξη των κατεψυγμένων τροφίμων(Πίνακας 4.3.5.), στο σταθμό 3, απαντήθηκε ότι σε ακραίες περιπτώσεις όπως σε απεργία, τα κατεψυγμένα τρόφιμα τοποθετούνται έως και 2 μέρες στη συντήρηση. Αυτό αντιβαίνει τις ορθές πρακτικές απόψυξης και ελλοχεύει ο κίνδυνος ανάπτυξης μικροοργανισμών. Σύμφωνα με τις ορθές πρακτικές, η απόψυξη γίνεται το απόγευμα της προηγούμενης ημέρας του μαγειρέματος (ΕΦΕΤ, 2019). Έτσι, είναι καλή πρακτική εκείνη την ημέρα να γίνει τροποποίηση του γεύματος και να μαγειρευτεί ένα νωπό προϊόν.

Το διαιτολόγιο των παιδιών και βρεφών στους βρεφονηπιακούς σταθμούς του Δήμου Πειραιά επιμελείται ο παιδίατρος των σταθμών, είναι κοινό για όλους, υπογεγραμμένο από την προϊσταμένη του κάθε σταθμού και σύμφωνο με τις Εθνικές Διατροφικές Συστάσεις που αναφέρθηκαν στο Κεφάλαιο 2. Το συγκεκριμένο διαιτολόγιο τηρείται απαρέγκλιτα από τους σταθμούς, εκτός των περιπτώσεων που πρέπει να γίνει αλλαγή στις μέρες εξαιτίας μη παραλαβής κάποιων τροφίμων, όπως π.χ. του κιμά, ο οποίος πρέπει να μαγειρευτεί την επόμενη μέρα. Στο σημείο αυτό αξίζει να τονίσουμε ότι οι παραλαβές πραγματοποιούνται σε όλους τους σταθμούς δύο φορές την εβδομάδα, την Δευτέρα και την Τετάρτη. Τα μη αποδεκτά τρόφιμα επιστρέφονται αμέσως και αντικαθίσταται την ίδια ή την επόμενη μέρα. Οι νηπιαγωγοί/βρεφοκόμοι σημειώνουν στο πέρας του κάθε γεύματος τί και πόσο έφαγε το κάθε παιδί προκειμένου να ενημερώσουν τον γονέα/κηδεμόνα που θα έρθει να το παραλάβει. Σε όλους τους σταθμούς παρατηρήσαμε, χωρίς όμως να καταγραφεί, εξοικείωση των παιδιών με τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά, καθώς και με τα προϊόντα ολικής άλεσης τα οποία φάνηκε να καταναλώνουν με ευχαρίστηση. Παρόμοιες συμπεριφορές αποδοχής έχουν καταγραφεί από τους Rosemanetal., 2020 και Vidaletal., 2023.

Στη βρεφική και νηπιακή ηλικία καθορίζονται οι δια βίου διατροφικές συνήθειες των παιδιών και καθορίζεται η μελλοντική υγεία και ανάπτυξή τους (Hilgeretal.,2015). Για αυτό η διατροφή σε αυτή την ηλικία πρέπει να είναι υγιεινή και να περιέχει αρκετά φρούτα και λαχανικά. Γενικά τηρείται το σύστημα HACCP και τα αρχεία του, ακόμη και από τον σταθμό 8 που δεν έχει τη 2^η πιστοποίηση του HACCP. Καθημερινά, γίνεται μέτρηση της θερμοκρασίας των ψυγείων/καταψυκτών δύο φορές την ημέρα σε κάθε σταθμό και καταγραφή τους στο αρχείο θερμοκρασιών, καταγραφή της θερμοκρασίας του φαγητού στο τέλος της θερμικής επεξεργασίας και καταγραφή των καθαριοτήτων της κουζίνας. Στις παραλαβές, δύο φορές την εβδομάδα γίνεται επίσης καταγραφή των προμηθευόμενων ειδών και των θερμοκρασιών τους.

Σε τρεις μόνο σταθμούς, τους 3,6,12 υπάρχουν δύο νεροχύτες στην κεντρική κουζίνα, από τους οποίους ο πρώτος είναι για σκεύη/πιάτα και ο δεύτερος για τα τρόφιμα/φρούτα/λαχανικά. Σε όλους τους σταθμούς υπάρχουν σημάνσεις αναρτημένες στην κουζίνα σχετικά με τις θερμές επιφάνειες, τη σωστή πλύση των χεριών, τη σωστή πλύση των οπωρολαχανικών και τη χρήση των τεφλών: πράσινο για λαχανικά, κίτρινο για πουλερικά και άσπρο για το ψωμί και το τυρί. Επίσης, γίνεται σωστή χρήση γαντιών μία χρήσεως από μαγείρισσες και μάγειρες και τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής. Φορούν άλλη ενδυμασία στο χώρο της κουζίνας, άλλα παπούτσια, γάντια, σκούφο και κάποιοι/κάποιες φορούσαν και μάσκα προληπτικά για τον ιό Sars Covid-19 αν και δεν ήταν υποχρεωτική.

Οι παρεκκλίσεις που παρατηρήθηκαν στους σταθμούς: 2,4,5-8 και 12 αφορούσαν την υγιεινή του προσωπικού και τη μη χρήση των Μέσων Ατομικής Προστασίας, τα οποία είναι απαραίτητα σύμφωνα και με τις νεότερες οδηγίες του Υπουργείου Υγείας(Δ1γ/Γ.Π/οίκ.46092/5.9.2023):

- Στο σταθμό 2, η τραπεζοκόμος δεν φορούσε σκούφο στο σερβίρισμα του πρωινού, ενώ για το σερβίρισμα του μεσημεριανού χρησιμοποίησε καπέλο, από το οποίο εξείχαν τα μαλλιά και η μαγείρισα είχε βαμμένα νύχια, αλλά χρησιμοποιούσε γάντια,
- Στο σταθμό 4, ο μάγειρας φορούσε βέρα αλλά και γάντια και η τραπεζοκόμος δεν φορούσε σκούφο στο σερβίρισμα του πρωινού και του μεσημεριανού,
- Στο σταθμό 5, η μαγείρισα φορούσε κολιέ κάτω από τη στολή εργασίας σκουλαρίκια και βέρα αλλά χρησιμοποιούσε γάντια,
- Στο σταθμό 6, η τραπεζοκόμος φορούσε δαχτυλίδι, δεν φορούσε γάντια και σκούφο στο σερβίρισμα του πρωινού και του μεσημεριανού,
- Στους σταθμούς 7 και 8 οι τραπεζοκόμοι δεν φορούσαν σκούφο στο σερβίρισμα του πρωινού και του μεσημεριανού,
- Στο σταθμό 12, η τραπεζοκόμος δεν φορούσε σκούφο στο σερβίρισμα του πρωινού και του μεσημεριανού και επίσης, φορούσε σκουλαρίκια.

Αυτές οι παρεκκλίσεις δεν θέτουν τα παιδιά σε άμεσο κίνδυνο αλλά σε έναν έκτακτο έλεγχο θα τεθεί σε κρίση ο παιδικός σταθμός. Για αυτό χρειάζεται να πραγματοποιηθούν παρεμβάσεις από το Δήμο Πειραιά με τις οποίες θα τονίζεται η διασφάλιση της ποιότητας των τροφίμων στους παιδικούς σταθμούς με τήρηση των Μέσων Ατομικής Προστασίας και τήρηση των οδηγιών του ΕΦΕΤ (2019), σύμφωνα με τις οποίες, απαγορεύεται να φορούν οι εργαζόμενοι χειρισμού τροφίμων δαχτυλίδια, βέρες, κολιέ, ρολόγια, βραχιόλια και σκουλαρίκια.

5.2. Συμπεράσματα

Η συγκεκριμένη ερευνητική πτυχιακή ήταν μια εξαιρετική εφαρμογή των όσων διδάσκονται οι φοιτητές στο Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, κατεύθυνση Δημόσιας Υγείας. Επιπλέον, ήταν μία μοναδική ευκαιρία για συνεργασία με το Δήμο που βοήθησε την φοιτήτρια να αντιληφθεί στην πράξη τους τομείς στους οποίους μπορεί να δραστηριοποιηθεί και τη σημαντικότητα των προπτυχιακών της σπουδών.

Όσον αφορά στους Δημοτικούς παιδικούς σταθμούς του Πειραιά πρέπει να σταθούμε στις παρεκκλίσεις που παρατηρήθηκαν και καταγράφηκαν στην έρευνα, οι οποίες είναι

σημαντικές για τη σωστή εφαρμογή των κανόνων σωστής μεταχείρισης των τροφίμων και προσωπικής υγιεινής. Παρά ταύτα, δημιουργήθηκε μία πολύ καλή εικόνα και για τους 12 σταθμούς που συμμετείχαν στην έρευνα. Τα παιδιά δείχνουν ικανοποιημένα και ασφαλή, σιτίζονται σωστά και οι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να εμπιστευτούν το προσωπικό στο σύνολό του. Οι αρχές που ορίζει το σύστημα HACCP που εφαρμόζεται στους Δημοτικούς παιδικούς σταθμούς του Πειραιά ακολουθούνται με συνέπεια από τα άτομα που μεταχειρίζονται τα τρόφιμα σε αυτούς, αλλά και από τους προμηθευτές. Επίσης, το διαιτολόγιο που ορίζει ο συνεργαζόμενος παιδίατρος συνάδει με τις Εθνικές Διατροφικές Οδηγίες και τις Οδηγίες του Υπουργείου Υγείας, με αποτέλεσμα να διασφαλίζεται η σωστή ανάπτυξη των μικρών δημοτών.

5.3. Μελλοντικές δράσεις

Η ομάδα της ερευνητικής πτυχιακής θεωρεί ότι ένα από τα επόμενα βήματα πρέπει να είναι:

1. Η πραγματοποίηση της συγκεκριμένης έρευνας και σε άλλους Δημοτικούς ή/και Ιδιωτικούς παιδικούς σταθμούς, ώστε να υπάρχουν συγκρίσιμα αποτελέσματα ανά την επικράτεια,
2. Η καταγραφή των διατροφικών επιλογών και συνηθειών των νήπιων στους βρεφονηπιακούς παιδικούς σταθμούς, όπως και του Δείκτη Μάζας Σώματός τους από την πρώτη ημέρα υποδοχής έως και την ημέρα που θα ολοκληρώσουν την φιλοξενία τους εκεί, με στόχο τη διαπίστωση εάν τελικά μέσω της εφαρμογής των Εθνικών Διατροφικών Οδηγιών επιτυγχάνεται η ανάπτυξη υγιεινών επιλογών από τα παιδιά και πραγματοποιείται ένα πολύ σημαντικό βήμα στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας,
3. Ο Δήμος Πειραιά, πέρα από την ενημέρωση των ενδιαφερομένων «σε στενό κύκλο», θα ήταν χρήσιμο να διοργανώσει μία δράση ενημέρωσης των γονέων που στέλνουν τα παιδιά τους στους παιδικούς του σταθμούς, ώστε να αναδείξει τις ορθές πρακτικές που εφαρμόζει και την αξία που δίνει στους Δημότες.

Βιβλιογραφία

Ελληνική

EUROCERT (2023). ISO 22000:2018 ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ. Ανακτήθηκε από: [EurocertS.A.](https://www.eurocertsa.com/)

Ανακτήθηκε από: <https://www.statistics.gr/documents/20181/ab68d4a7-c00f-3ba8-d28f-c8b167b8ec76>

Εγκύκλιος, Υπουργείο Υγείας (2022). Διατροφή παιδιών στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς. Ανακτήθηκε από: [Εγκύκλιος Διατροφή Παιδικών Σταθμών 2022.pdf](https://www.moh.gov.gr/medias/112222/Εγκύκλιος_Διατροφή_Παιδικών_Σταθμών_2022.pdf)

Εγκύκλιος, Υπουργείο Υγείας (2023). Υγειονομικοί έλεγχοι στα σχολεία όλων των βαθμίδων και των ειδικών κατηγοριών, ημερήσια και νυχτερινά, δημόσια και ιδιωτικά και τους βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς, δημόσιους και ιδιωτικούς για το σχολικό έτος 2023-2024. Ανακτήθηκε από: <https://www.taxheaven.gr/circulars/44677/d1g-g-p-oik-46092-5-9-2023>

Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους (2014). Ανακτήθηκε από:

[ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΕΡΟΣ 1.pdf](https://www.moh.gov.gr/medias/112222/ΕΘΝΙΚΟΣ_ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ_ΟΔΗΓΟΣ_ΓΙΑ_ΒΡΕΦΗ_ΠΑΙΔΙΑ_ΚΑΙ_ΕΦΗΒΟΥΣ_ΜΕΡΟΣ_1.pdf)

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2021). Αλλαντίαση. Ανακτήθηκε από: <https://eody.gov.gr/disease/allantiasi/>

Ελληνική Στατιστική Αρχή (2021). ΕΡΕΥΝΑ ΥΓΕΙΑΣ ΕΤΟΥΣ 2019: ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ 2 ΕΩΣ 14 ΕΤΩΝ.

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (2019). Οδηγός υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων για ιδιωτικούς παιδικούς βρεφονηπιακούς-παιδικούς σταθμούς και κέντρα προσχολικής αγωγής (1^η έκδοση). Ανακτήθηκε από: https://www.efet.gr/files/F16616_odigosDS.pdf

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ (ΕΚ) Αριθ. 852/2004 ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ (2004). Υγιεινή των τροφίμων. Ανακτήθηκε από: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32004R0852&qid=1429774766257&from=EL>

Κοτζεκίδου – Ρουκά, Π. 2009. Μικροβιολογία Τροφίμων και Μικροβιολογική Ανάλυση Τροφίμων. Θεσσαλονίκη: Γιαχούδη.

Κώδικας Τροφίμων και Ποτών (2009). Υλικά και Αντικείμενα που προορίζονται να έλθουν σε επαφή με τρόφιμα, Άρθρο 21, Γενικοί όροι χρήσης- Επισήμανση. Ανακτήθηκε από: <https://www.aade.gr/sites/default/files/2020-03/21-iss1.pdf>

Κώδικας Τροφίμων και Ποτών (2009). Υλικά και Αντικείμενα που προορίζονται να έλθουν σε επαφή με τρόφιμα, Άρθρο 28, Επιχρίσματα επιφανειών που προορίζονται να έλθουν σε επαφή με τρόφιμα. Ανακτήθηκε από: <https://www.aade.gr/sites/default/files/2020-03/28-iss1.pdf>

Νεστορίδου, Α (2021). Σχολική Υγιεινή (Β' Έκδοση). Αθήνα: ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις ΜΕΠΕ.

ΝΟΜΟΣ ΥΠ' ΑΡΙΘΜ . 3730/2008. Προστασία ανηλίκων από τον καπνό και τα αλκοολούχα ποτά και άλλες διατάξεις. Ανακτήθηκε από: <https://www.e-nomothesia.gr/kat-anilikoi/n-3730-2008.html>

Τσάκρης, Α (2016). Ιατρική Μικροβιολογία (Ν. Σπανάκης, Ε-Θ. Πιπεράκη, μετ.). Κύπρος: BROKEN HILL PUBLISHERS LTD.

Υπουργική απόφαση 47829/2017/ΦΕΚ2161/τ.Α'. Υγειονομικοί όροι και προϋποθέσεις λειτουργίας επιχειρήσεων τροφίμων/ποτών και άλλες διατάξεις. Ανακτήθηκε από: [ygeionomikidiatixi47829.pdf](https://www.moh.gov.gr/medias/112222/Υπουργική_απόφαση_47829_2017_ΦΕΚ2161_τ.Α_.pdf)

ΦΕΚ 2179/12-06-2018 Β'. Τροποποίηση των άρθρων 3 και 4 της Υ.1α/Γ.Π. οικ. 76785 (ΦΕΚ 3758/τ.Β'/25-10-2017) υπουργικής απόφασης με θέμα: «Ιατρικός έλεγχος προσωπικού, διατροφή και κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς». Ανακτήθηκε από: ΦΕΚ 2179 2018 Τροποποίηση παιδικοί σταθμοί.pdf

ΦΕΚ 3758/2017/τ. Β'. Ιατρικός έλεγχος προσωπικού, διατροφή και κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς. Ανακτήθηκε από: [ΦΕΚ 3758 2017 Διαιτολόγια παιδικών σταθμών.pdf](#)

Χανιώτης, Δ (2015). Διατροφή και Υγεία. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας.

Ξένη

Department of Health of Victoria, Australia(2021). Food safety and storage. Ανακτήθηκε από: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-safety-and-storage>

Early Childhood Learning and Knowledge Center (2023). Early Head Start Programs. Ανακτήθηκε από: <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/programs/article/early-head-start-programs>

Food and Agriculture Organization (2022). GENERAL PRINCIPLES OF FOOD HYGIENE. Ανακτήθηκε από: https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252Fstandards%252FCXC%2B1-1969%252FCXC_001e.pdf

Food and Agriculture Organization (2023). INTRODUCTION AND CONTROL OF FOOD HAZARDS Ανακτήθηκε από: <https://www.fao.org/3/cc6226en/cc6226en.pdf>

Food and Drug Administration U.S (2023). Are You Storing Food Safely? Ανακτήθηκε από: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/are-you-storing-food-safely>

Food and Drug Administration U.S (2023). Cronobactersakazakii. Ανακτήθηκε από: <https://www.fda.gov/food/foodborne-pathogens/cronobacter-sakazakii>

Food and Drug Administration U.S(2022). Refrigerator Thermometers-Cold Facts about Food Safety. Ανακτήθηκε από: <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/refrigerator-thermometers-cold-facts-about-food-safety>

Food Service Europe (2017). MODEL SCHOOL FOOD STANDARD. Ανακτήθηκε από: <http://www.foodserviceeurope.org/gallery/126/SchoolFood3SCREEN.pdf>

Food Standards Agency (2023). Allergen guidance for food businesses. Ανακτήθηκε από: <https://www.food.gov.uk/business-guidance/allergen-guidance-for-food-businesses>

Food Standards Agency (2023). Avoiding cross-contamination. Ανακτήθηκε από: <https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/avoiding-cross-contamination>

Hilger, J., Goerig, T., Weber, P., Hoefl, B., Eggersdorfer, M., Costa Carvalho, N., & Hoffmann, K. (2015). Micronutrient intake in healthy toddlers: a multinational perspective. *Nutrients*, 7(8), 6938-6955.

Kobel, S., Wartha, O., Lämmle, C., Dreyhaupt, J., & Steinacker, J. M. (2019). Intervention effects of a kindergarten-based health promotion programme on obesity related behavioural outcomes and BMI percentiles. *Preventive medicine reports*, 15, 100931.

Kovacs, V. A., Messing, S., Sandu, P., Nardone, P., Pizzi, E., Hassapidou, M., & Abu-Omar, K. (2020). Improving the food environment in kindergartens and schools: An overview of policies and policy opportunities in Europe. *Food Policy*, 96, 101848.

Kuwata, T., & Working Group 3 of the Healthy Diet Research Committee of International Life Sciences Institute, Japan. (2020). Social implementation of healthy diets. *Nutrition Reviews*, 78(Supplement_3), 31-34.

Lelieveld, H. L., Holah, J., & Napper, D. (Eds.). (2014). Υγιεινή στην επεξεργασία τροφίμων: Βασικές αρχές και πρακτικές (Χ. Κουτής, μετ.). Αθήνα: ΠΑΡΗΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.
Liu, J., Hwang, W. T., Dickerman, B., & Compher, C. (2013). Regular breakfast consumption is associated with increased IQ in kindergarten children. *Early human development*, 89(4), 257-262.

Nix R-L., Francis L-A., Feinberg M-E., Gill S., Jones D-E., Hostetler M-L., Stifter C-A., (2021). Improving Toddlers' Healthy Eating Habits and Self-regulation: A Randomized Controlled Trial. Ανακτήθηκε από: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/147/1/e20193326/33444/Improving-Toddlers-Healthy-Eating-Habits-and-Self?autologincheck=redirected>

Riley, L. K., Rupert, J., & Boucher, O. (2018). Nutrition in toddlers. *American Family Physician*, 98(4), 227-233.

Roseman, M. G., Riddell, M. C., & McGee, J. J. (2020). Kindergarten to 12th grade school-based nutrition interventions: putting past recommendations into practice. *Journal of nutrition education and behavior*, 52(8), 808-820.

United States Department of Agriculture (2023). What is Cross-Contamination?. Ανακτήθηκε από: <https://ask.usda.gov/s/article/What-is-Cross-Contamination>

Vidal, I., Fajó-Pascual, M., Gutiérrez, S., López, E., Vázquez, B., García, S., & Franco, M. (2023). Fostering healthy and sustainable nursery school food systems: the case study of Madrid City. *Cities & Health*, 1-9.

World Obesity Atlas (2023). Global overweight and obesity. Ανακτήθηκε από: [https://s3-eu-west1.amazonaws.com/woffiles/World Obesity Atlas 2023 Report.pdf](https://s3-eu-west1.amazonaws.com/woffiles/World%20Obesity%20Atlas%202023%20Report.pdf)

Παράρτημα

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

1.Πόσα χρόνια εργάζεστε στον παιδικό σταθμό ως μαγείρισσα;		
2.Ηλικία μαγείρισσας/μάγειρα		
3.Ηλικία τραπεζοκόμου		
4.Έχετε εκπαιδευθεί ή εκπαιδεύετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα για την εφαρμογή ορθών πρακτικών μεταχείρισης των τροφίμων βάσει των προδιαγραφών του ΕΦΕΤ για «Βασική εκπαίδευση στην υγιεινή και στην ασφάλεια των τροφίμων»;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
5.Ποιος παραλαμβάνει τα τρόφιμα;		
6.Αυτός που παραλαμβάνει τα τρόφιμα έχει εκπαιδευθεί για αυτό ή είναι το γνωστικό του αντικείμενο;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
7.Υπάρχει κατάλογος προμηθευμένων ειδών και προμηθευτών για τα τρόφιμα;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
8.Τηρείται η αρχή FIFO, δηλαδή ανά κατηγορία τροφίμου, «όποιο τρόφιμο εισέρχεται πρώτο καταναλώνεται πρώτο»;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
9.Σε ποιους επιτρέπεται η είσοδος στην κουζίνα;		
10.Πώς αποθηκεύονται τα τρόφιμα του ψυγείου; Τοποθετούνται ανά είδος ή η θέση τους σε αυτό είναι τυχαία;		
11.Οι χώροι ξηρής αποθήκευσης των τροφίμων τί θερμοκρασία διαθέτουν;		
12.Οι χώροι ξηρής αποθήκευσης των τροφίμων διαθέτουν ικανοποιητικές συνθήκες εξαερισμού και υγρασίας;		
13.Πώς ελέγχετε τη θερμοκρασία του ψυγείου;		
14.Πώς αποψύχετε τα κατεψυγμένα τρόφιμα, εάν χρησιμοποιείτε, προκειμένου να τα μαγειρέψετε;		
15.Κατά την παρασκευή των γευμάτων γίνεται διαχωρισμός των πρώτων υλών χρονικά και χωρικά ώστε να αποφευχθεί η επιμόλυνση με αλλεργιογόνα;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
16.Τηρείται η εποχικότητα και η φρεσκότητα που ορίζει ο νόμος ή υπάρχουν αναγκαστικές παρεκκλίσεις;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
17.Όταν επεξεργάζεστε τα τρόφιμα τηρείτε τους κανόνες	ΝΑΙ	ΌΧΙ

προσωπικής υγιεινής;		
18.Εάν ναι, παρακαλώ δηλώστε μας τις κινήσεις που κάνετε		
19.Για την προετοιμασία των γευμάτων φοράτε κάποια ειδικά εξαρτήματα (π.χ. σκουφί, γάντια, στολή);	ΝΑΙ	ΌΧΙ
20.Πλένετε σχολαστικά τα νωπά τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων του ρυζιού και των οσπρίων;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
21.Κατά την προετοιμασία των γευμάτων τα νωπά τρόφιμα και τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου προετοιμάζονται σε ξεχωριστές επιφάνειες κοπής με καθαρό εξοπλισμό, σκεύη και εργαλεία;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
22.Πώς δοκιμάζεται εάν το γεύμα έχει ετοιμαστεί;		
23.Εάν χρειαστεί να δοκιμάσετε πάνω από μία φορά χρησιμοποιείτε καινούργιο κουτάλι ή το ίδιο; Γιατί επιλέγετε;είτετοένα είτετοάλλο;		
24.Μετά την ολοκλήρωση της ετοιμασίας του γεύματος μέσα σε πόση ώρα σιτίζονται τα παιδιά;		
25.Εάν το μαγείρεμα ολοκληρωθεί νωρίς το πρωί πώς συντηρείται το γεύμα;		
26.Εάν κάποιο παιδί φέρει γλυκό για κέρασμα από το σπίτι του κρατάτε δείγμα στην κατάψυξη σε αποστειρωμένο περιέκτη για τουλάχιστον 3 ημέρες μετά το σερβίρισμα, ώστε δοθεί για ανάλυση σε περίπτωση τροφικής δηλητηρίασης;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
27.Για το καθαρισμό και την απολύμανση της κουζίνας χρησιμοποιείτε κατάλληλα και εγκεκριμένα καθαριστικά και απολυμαντικά;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
28.Εάν όχι, τί είδους καθαριστικά και απολυμαντικά χρησιμοποιείτε;		
29.Ο καθαρισμός και η απολύμανση της κουζίνας πραγματοποιείται βάσει κάποιου προγράμματος;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
30.Εάν ναι, παρακαλώ δηλώστε τί πρόγραμμα χρησιμοποιείτε		
31.Τα καθαριστικά και τα απολυμαντικά της κουζίνας φυλάσσονται σε διαφορετικό χώρο από αυτόν της κουζίνας;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
32.Κατά τη διάρκεια της λειτουργίας της κουζίνας για τη σίτιση των παιδιών υπάρχουν εκτεθειμένα μόνο το απορρυπαντικό	ΝΑΙ	ΌΧΙ

πιάτων, το απολυμαντικό χεριών και, αν χρησιμοποιείται, κατάλληλο και εγκεκριμένο απολυμαντικό επιφανειών;		
33.Οι τουαλέτες του προσωπικού και των παιδιών επικοινωνούν με τους χώρους αποθήκευσης των τροφίμων και την κουζίνα;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
34.Η σφουγγαρίστρα και ο κουβάς που χρησιμοποιείται για τα αποχωρητήρια, την κουζίνα, την τραπεζαρία και τους λοιπούς χώρους είναι διαφορετική;	ΝΑΙ	ΌΧΙ
35.Τί είδος κάδου απορριμμάτων χρησιμοποιείτε (π.χ. ποδοκίνητο, εσωτερικό σε ντουλάπι που φυλάσσονται τρόφιμα, εσωτερικό σε ντουλάπι που δεν φυλάσσονται τρόφιμα, με καπάκι που ανοιγοκλείνει χειροκίνητα)		

ΈΝΤΥΠΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ/ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

ΕΝΤΥΠΑ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

για συμμετοχή σε πρόγραμμα έρευνας

(Τα έντυπα αποτελούνται συνολικά από σελίδες)

Καλείστε να συμμετάσχετε σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα. Πιο κάτω (βλ. **«Πληροφορίες για Ασθενείς ή/και Εθελοντές»**) θα σας δοθούν εξηγήσεις σε απλή γλώσσα σχετικά με το τι θα ζητηθεί από εσάς ή/και τι θα σας συμβεί σε εσάς, εάν συμφωνήσετε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα. Θα σας περιγραφούν οποιοδήποτε κίνδυνοι μπορεί να υπάρξουν ή ταλαιπωρία που τυχόν θα υποστείτε από την συμμετοχή σας στο πρόγραμμα. Θα σας εξηγηθεί με κάθε λεπτομέρεια τι θα ζητηθεί από εσάς και ποιος ή ποιοι θα έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες ή/και άλλο υλικό που εθελοντικά θα δώσετε για το πρόγραμμα. Θα σας δοθεί η χρονική περίοδος για την οποία οι υπεύθυνοι του προγράμματος θα έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες ή/και υλικό που θα δώσετε. Θα σας εξηγηθεί τι ελπίζουμε να μάθουμε από το πρόγραμμα σαν αποτέλεσμα και της δικής σας συμμετοχής. Επίσης, θα σας δοθεί μία εκτίμηση για το όφελος που μπορεί να υπάρξει για τους ερευνητές ή/και χρηματοδότες αυτού του προγράμματος. **Δεν πρέπει να συμμετάσχετε, εάν δεν επιθυμείτε ή εάν έχετε οποιουσδήποτε ενδοιασμούς αφορούν την συμμετοχή σας στο πρόγραμμα.** Εάν αποφασίσετε να συμμετάσχετε, πρέπει να αναφέρετε εάν είχατε συμμετάσχει σε οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα έρευνας μέσα στους τελευταίους 12 μήνες. **Είστε ελεύθεροι να αποσύρετε οποιαδήποτε στιγμή εσείς επιθυμείτε την συγκατάθεση για την συμμετοχή σας στο ερευνητικό πρόγραμμα.**

Πρέπει όλες οι σελίδες των εντύπων συγκατάθεσης να φέρουν το ονοματεπώνυμο και την υπογραφή σας.

Σύντομος Τίτλος του Ερευνητικού Προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε
Εφαρμογή ορθών πρακτικών μεταχείρισης των τροφίμων από τους παιδικούς σταθμούς του Δήμου Πειραιά
Υπεύθυνος του Ερευνητικού Προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε
Δρ. Αρετή Τσόγκα, Επίκ. Καθηγήτρια Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Σχολής Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

Επίθετο:		Όνομα:	
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

<p>ΕΝΤΥΠΙΑ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ για συμμετοχή σε πρόγραμμα έρευνας (Τα έντυπα αποτελούνται συνολικά από σελίδες)</p>
<p>Σύντομος Τίτλος του ερευνητικού Προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε</p>
<p>Εφαρμογή ορθών πρακτικών μεταχείρισης των τροφίμων από τους παιδικούς σταθμούς του Δήμου Πειραιά</p>

Δίδετε συγκατάθεση για τον εαυτό σας ή για κάποιο άλλο άτομο;	
Εάν πιο πάνω απαντήσατε για κάποιον άλλο, τότε δώσατε λεπτομέρειες και το όνομά του.	

Ερώτηση	ΝΑΙ ή ΟΧΙ
Συμπληρώσατε τα έντυπα συγκατάθεσης εσείς προσωπικά;	
Τους τελευταίους 12 μήνες έχετε συμμετάσχει σε οποιοδήποτε άλλο ερευνητικό πρόγραμμα;	
Διαβάσατε και καταλάβατε τις πληροφορίες για ασθενείς ή/και εθελοντές;	

Είχατε την ευκαιρία να ρωτήσετε ερωτήσεις και να συζητήσετε το ερευνητικό Πρόγραμμα;	
Δόθηκαν ικανοποιητικές απαντήσεις και εξηγήσεις στα τυχόν ερωτήματά σας;	
Καταλαβαίνετε ότι μπορείτε να αποσυρθείτε από το ερευνητικό πρόγραμμα, όποτε θέλετε;	
Καταλαβαίνετε ότι, εάν αποσυρθείτε, δεν είναι αναγκαίο να δώσετε οποιεσδήποτε εξηγήσεις για την απόφαση που πήρατε;	
Συμφωνείτε να συμμετάσχετε στο ερευνητικό πρόγραμμα;	
Με ποιόν υπεύθυνο μιλήσατε;	

Επίθετο:	Όνομα:
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

<p>ΕΝΤΥΠΙΑ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ για συμμετοχή σε πρόγραμμα έρευνας</p> <p>(Τα έντυπα αποτελούνται συνολικά από σελίδες)</p>
<p>Σύντομος Τίτλος του ερευνητικού Προγράμματος στο οποίο καλείστε να συμμετάσχετε</p>
<p>Εφαρμογή ορθών πρακτικών μεταχείρισης των τροφίμων από τους παιδικούς σταθμούς του Δήμου Πειραιά</p>

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ή/και ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ

Καλείστε να συμμετέχετε σε μια έρευνα στα πλαίσια της πτυχιακής της τεταρτοετούς προπτυχιακής φοιτήτριας Παπαδημητρίου Φανής, η οποία παρακολουθεί την κατεύθυνση της Δημόσιας Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, η οποία θα καταγράψει:

1. τις πρακτικές που εφαρμόζονται κατά την παραλαβή, αποθήκευση και μεταχείριση των τροφίμων που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των γευμάτων,
2. τον τρόπο συντήρησης των γευμάτων μέχρι να διατεθούν στα νήπια,
3. τα είδη των προϊόντων που επιλέγονται για τη σίτιση των νηπίων,
4. τις πρακτικές καθαριότητας και απολύμανσης του χώρου παρασκευής των γευμάτων, καθώς αυτό το κομμάτι αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των ορθών

πρακτικών μεταχείρισης των τροφίμων.

5. τη συνολική εκπαίδευση που έχει δεχθεί το προσωπικό που έρχεται σε επαφή με τα τρόφιμα και παρασκευάζει τα προσφερόμενα γεύματα.

Η καταγραφή θα καλύψει όλες τις ομάδες τροφίμων και τα είδη αυτών που χρησιμοποιούνται για τη σίτιση των νηπίων.

Ο σκοπός της πτυχιακής είναι να αναδειχθούν: η ορθή πολιτική της εφαρμογής ενός συστήματος ποιοτικού ελέγχου και διασφάλισης ποιότητας των τροφίμων που χρησιμοποιούνται για τη σίτιση των νηπίων στου παιδικούς σταθμούς του Δήμου Πειραιά, και η κατάλληλη εκπαίδευση του προσωπικού που μεταχειρίζεται τα τρόφιμα και προετοιμάζει τα γεύματα των νηπίων. Σε κάθε στάδιο της πτυχιακής θα τηρηθεί ανωνυμία και δε θα ζητηθεί κανένα προσωπικό δεδομένο των εργαζομένων ή των νηπίων που φιλοξενούνται στους χώρους των παιδικών σταθμών. Μετά την ολοκλήρωση της πτυχιακής τα αποτελέσματα θα κοινοποιηθούν στους υπεύθυνους των παιδικών σταθμών.

Επίθετο:	Όνομα:
Υπογραφή:		Ημερομηνία:	

ΕΝΤΥΠΟ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΩΝ

Τίτλος Ερευνητικού Έργου: Εφαρμογή ορθών πρακτικών μεταχείρισης των τροφίμων από τους παιδικούς σταθμούς του Δήμου Πειραιά

Επιστημονικά Υπεύθυνος: Δρ. Αρετή Τσόγκα, Επικ. Καθηγήτρια Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Σχολής Δημόσιας Υγείας

Για οποιαδήποτε καταγγελία σχετικά με τη διεξαγωγή της έρευνας μπορείτε να απευθυνθείτε στην Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ethics@uniwa.gr).

Για οποιαδήποτε καταγγελία σχετικά με τη διαχείριση των προσωπικών σας δεδομένων μπορείτε να απευθυνθείτε και στον Υπεύθυνο Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, κ. Αγιοπετρίτη Ιωάννη (agiop@uniwa.gr). Σε

περίπτωση μη επίλυσης του προβλήματός σας μπορείτε να απευθυνθείτε στην Αρχή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων, συμπληρώνοντας το σχετικό έντυπο που βρίσκεται στην ιστοσελίδα αυτής (complaints@dpa.gr).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑΣ

Όνοματεπώνυμο

Διεύθυνση Κατοικίας

Ημερομηνία

Υπογραφή

ΈΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΔΗΜΟ ΠΕΙΡΑΙΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΔΗΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ
Γραφείο Αντιδημάρχου
Διοίκησης,
Ανθρώπινου Δυναμικού
και Κατάρτιση &
Βρεφονηπιακών Σταθμών
Χαραλαμπίας Ζηλάκου
Τηλ. 213-2022022, 2013-2014-2015
Email: ym.dioikisis.bref@piraeus.gov.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ, 03-02-2023
Α.Π. 10

ΠΡΟΣ : Δρ. Αρετή Τσόγκα
Επικ. Καθηγήτρια Επιστήμης/Χημείας
Τροφίμων και Διατροφής,
Σχολή Δημόσιας Υγείας,
Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής
email: atsoga@uniwa.gr

Θέμα «Έγκριση διεξαγωγής πτυχιακής εργασίας στους Δημοτικούς Βρεφονηπιακούς Σταθμούς του Δήμου Πειραιά»

Σε απάντηση του από 11/1/2023 έγγραφου σας, που αφορά την πτυχιακή ερευνητική εργασία της φοιτήτριας *Φανής Παπαδημητρίου*, της Σχολής Δημόσιας Υγείας, τμήματος Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας, του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, με θέμα *«Εφαρμογή ορθών πρακτικών μεταχείρισης των τροφίμων από του παιδικούς σταθμούς»*, συναινούμε και εγκρίνουμε να διεξαχθεί η έρευνα της εν λόγω φοιτήτριας στους Βρεφονηπιακούς Σταθμούς του Δήμου Πειραιά.

Σύμφωνα με το πρωτόκολλο που μας έχετε προσκομίσει, παρακαλούμε όπως στη καταγραφή των πληροφοριών για την ορθή πολιτική της εφαρμογής του συστήματος ποιοτικού ελέγχου και διασφάλισης ποιότητας των τροφίμων, που χρησιμοποιούνται για τη σίτιση των νηπίων στους Βρεφονηπιακούς Σταθμούς του Δήμου Πειραιά, να τηρηθεί η ανωνυμία και να μη ζητηθεί κανένα προσωπικό δεδομένο (εργαζομένων ή νηπίων) καθώς και να μη διαταραχθεί η λειτουργία των Βρεφονηπιακών Σταθμών.