

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
& ΠΟΤΩΝ

*Μελέτη για ισορροπημένη διαίτα, πρόσβαση σε ασφαλή
τρόφιμα και δραστήρια υγιή ζωή των ωφελούμενων του
Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ*

Ι.ΤΣΑΚΝΗΣ - Ε.ΤΣΑΚΑΛΗ - Δ.ΤΥΜΠΗΣ

2021

**ΟΡΘΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ
ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΙΝΑΚΕΣ.....	3
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
1.1 ΣΚΟΠΟΣ.....	5
1.2 ΠΗΓΕΣ	5
1.3 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	6
2. ΛΑΧΑΝΙΚΑ.....	7
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	7
ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ	8
3. ΦΡΟΥΤΑ	9
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	9
ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ	10
4. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ.....	11
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	11
ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ	12
5. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ.....	13
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	13
ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ	14
6. ΟΣΠΡΙΑ	15
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	15
ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ	15
7. ΚΡΕΑΣ (ΚΟΚΚΙΝΟ & ΛΕΥΚΟ).....	16
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	16
ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ	17
8. ΑΥΓΑ.....	18
9. ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	19
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	19
ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ	20
10. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ	21
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	21
ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ	21
11. ΛΟΙΠΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	23
11.1 ΑΛΑΤΙ	23
11.2 ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΚΑΚΑΟ	23
11.3 ΈΤΟΙΜΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	24
11.4 ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ	24
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι.....	25
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ	28

ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που να ανήκουν στην ομάδα των Λαχανικών	7
Πίνακας 2: Συστάσεις για κατανάλωση λαχανικών από παιδιά διαφορετικών ηλικιών	8
Πίνακας 3: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση λαχανικών ανά κιλό ωμού (προσφερόμενου) προϊόντος	8
Πίνακας 4: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Φρούτων.9	
Πίνακας 5: Συστάσεις για κατανάλωση φρούτων από παιδιά διαφορετικών ηλικιών.....	10
Πίνακας 6: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση φρούτων ανά κιλό ωμού (προσφερόμενου) προϊόντος.....	10
Πίνακας 7: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Δημητριακών.....	11
Πίνακας 8: Συστάσεις για κατανάλωση δημητριακών και πατατών από παιδιά διαφορετικών ηλικιών.....	12
Πίνακας 9: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση Δημητριακών ανά κιλό ωμού ή προσφερόμενου προϊόντος ..	12
Πίνακας 10: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Γαλακτοκομικών.....	13
Πίνακας 11: Συστάσεις για κατανάλωση γαλακτοκομικών από παιδιά διαφορετικών ηλικιών.....	14
Πίνακας 12: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση Γαλακτοκομικών ανά κιλό ωμού ή προσφερόμενου προϊόντος.....	14
Πίνακας 13: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Οσπρίων.....	15
Πίνακας 14: Συστάσεις για κατανάλωση οσπρίων από παιδιά διαφορετικών ηλικιών.....	15
Πίνακας 15: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση Οσπρίων ανά κιλό ωμού ή προσφερόμενου προϊόντος.....	15
Πίνακας 16: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα του Κρέατος16	
Πίνακας 17: Συστάσεις για κατανάλωση κρέατος από παιδιά διαφορετικών ηλικιών.....	17
Πίνακας 18: Μερίδες έτοιμου προς κατανάλωση Κρέατος ανά κιλό ωμού ή προσφερόμενου προϊόντος	17
Πίνακας 19: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Ψαριών & Θαλασσινών	19
Πίνακας 20: Συστάσεις για κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών από παιδιά διαφορετικών ηλικιών.....	20
Πίνακας 21: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση Ψαριών & Θαλασσινών ανά κιλό ωμού (προσφερόμενου) προϊόντος.....	20
Πίνακας 22: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Προστιθέμενων Λιπών και Ελαίων.....	21
Πίνακας 23: Συστάσεις για κατανάλωση Προστιθέμενων Λιπών και Ελαίων από παιδιά διαφορετικών ηλικιών	22
Πίνακας 24: Μερίδες Προστιθέμενων Λιπών και Ελαίων ανά κιλό/λίτρο προσφερόμενου προϊόντος	22
Πίνακας 25: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που να ανήκουν στην ομάδα Λιπών Προϊόντων	23
Πίνακας 26: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ.....	25
Πίνακας 27: Συνιστώμενη κατανάλωση ανά ομάδα τροφίμων για άτομα ηλικίας 18-65 ετών με κατά προσέγγιση, ενδεικτική αναγωγή ανά μήνα	28
Πίνακας 28: Συνιστώμενη κατανάλωση ανά ομάδα τροφίμων για άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, με κατά προσέγγιση, ενδεικτική αναγωγή ανά μήνα	28
Πίνακας 29: Συνιστώμενη κατανάλωση ανά ομάδα τροφίμων για εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες, με κατά προσέγγιση, ενδεικτική αναγωγή ανά μήνα.....	29
Πίνακας 30: Συνιστώμενη κατανάλωση ανά ομάδα τροφίμων για παιδιά και εφήβους, με κατά προσέγγιση, ενδεικτική αναγωγή ανά μήνα	30

ΟΡΘΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ

Μελέτη για ισορροπημένη διαίτα, πρόσβαση σε ασφαλή τρόφιμα και δραστήρια υγιή ζωή των ωφελούμενων του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ

1. Εισαγωγή

Η καλή διατροφή, βασίζεται στην υγιεινή διατροφή και είναι ένας βασικός παράγοντας που βοηθά στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. Οι κακές διατροφικές συνήθειες περιλαμβάνουν την υπό-ή την υπερβολική κατανάλωση τροφής, την έλλειψη αρκετών απαραίτητων θρεπτικών συστατικών ή την κατανάλωση πάρα πολλών τύπων τροφίμων και ποτών, τα οποία έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες ή είναι πλούσια σε λιπαρά, αλάτι ή / και ζάχαρη.

Αυτές οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορούν να επηρεάσουν την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, συμπεριλαμβανομένων των πρωτεϊνών, υδατανθράκων, βασικών λιπαρών οξέων, βιταμινών, μετάλλων, καθώς και φυτικών ινών και υγρών.

Ένα άτομο βρίσκεται σε «επισιτιστική ανασφάλεια» (food insecurity) ή «επισιτιστική ένδεια» (food poverty), όταν δεν έχει ασφαλή πρόσβαση σε επαρκείς ποσότητες ασφαλών και θρεπτικών τροφίμων, για τη φυσιολογική του ανάπτυξη και για μια δραστήρια και υγιή ζωή. Η επισιτιστική ανασφάλεια αποτελεί σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ψυχικής και φυσικής ανάπτυξης, να επηρεάσει τις επιδόσεις των παιδιών στο σχολείο και να οδηγήσει σε παχυσαρκία, λόγω υπερβολικής κατανάλωσης τροφίμων χαμηλής ποιότητας και υψηλής θερμιδικής περιεκτικότητας, με αρνητικές προεκτάσεις για την υγεία.

Η επισιτιστική ανασφάλεια συνδέεται με μια χαμηλότερης ποιότητας διατροφή, μειωμένη κατανάλωση θρεπτικών τροφίμων, καθώς και με την κατανάλωση θερμιδικά πυκνών τροφών, τα οποία υστερούν σε θρεπτικά συστατικά. Επιπλέον, η επισιτιστική ανασφάλεια φαίνεται να συνδέεται με την υψηλή επικράτηση χρόνιων παθήσεων που σχετίζονται με την διατροφή, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και ο διαβήτης κύησης, αλλά και με την κακή διαχείρισή τους.

Η επαρκής κατανάλωση τροφίμων δεν είναι δυνατό να επιτύχει από μόνη της σωστή διατροφή. Η κακή υγεία μπορεί να παρακωλύει την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών, οδηγώντας έτσι σε υποσιτισμό. Για τον λόγο αυτό, μπορεί να απαιτούνται, παράλληλα με την άμεση επισιτιστική βοήθεια, συμπληρωματικές παρεμβάσεις. Παράλληλα με τα μέτρα επισιτιστικής βοήθειας που αντιμετωπίζουν απευθείας τις απαιτήσεις κατανάλωσης τροφίμων, ζωτικής σημασίας θεωρούνται και τα συνοδευτικά μέτρα (π.χ. μέτρα σχετικά με τη δημόσια υγεία), ακόμα και αν αυτά δεν έχουν άμεσο αντίκτυπο στη διαθεσιμότητα, την πρόσβαση ή τη χρήση τροφίμων. Τα συνοδευτικά μέτρα ασκούν σημαντική επίδραση στον τρόπο με τον οποίο το ανθρώπινο σώμα μπορεί να αφομοιώσει την τροφή και έτσι επηρεάζουν τα διατροφικά αποτελέσματα.

Η Ε.Ε. αναγνωρίζει τις ειδικές επισιτιστικές και διατροφικές ανάγκες συγκεκριμένων ομάδων του καταλόγου των δικαιούχων (π.χ. εγκυμονούσες/θηλάζουσες μητέρες,

ηλικιωμένα άτομα κ.ά.). Στις περιπτώσεις που οι ομάδες αυτές περιλαμβάνονται στις επιχειρήσεις ανθρωπιστικής επισιτιστικής βοήθειας βάσει των επισιτιστικών ή διατροφικών αναγκών τους, η απόκριση θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες τους και να παρέχει επαρκώς θρεπτικά και κατάλληλα τρόφιμα.

1.1 Σκοπός

Η παρούσα μελέτη είναι καινοτόμος και εξειδικευμένη, διότι δημιουργήθηκε ως εργαλείο στη διαδικασία επιλογής των προσφερόμενων ειδών τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ. Ως εργαλείο λοιπόν, σχεδιάστηκε έτσι ώστε να είναι όσο τα δυνατόν πιο εύχρηστο και κατανοητό, από τους εργαζομένους στο Πρόγραμμα, που μπορεί να μην έχουν εξειδικευμένες γνώσεις αλλά έχουν θέληση για προσφορά. Για τη δημιουργία του, κύρια προτεραιότητα ήταν η ισορροπημένη διατροφή των ωφελούμενων αλλά ταυτόχρονα ελήφθησαν υπόψη οι δυσκολίες διακίνησης των διαφόρων τροφίμων, καθώς και η δημοτικότητα κάποιων ειδών στον Ελληνικό πληθυσμό.

Η παρούσα μελέτη, αποτελείται από τρία μέρη:

1. Αποτύπωση των παρεχόμενων ειδών τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ, για την ομαδοποίησή τους και την ένταξή τους σε ομάδες, αναλόγως της θρεπτικής τους αξίας.
2. Σχολιασμός ευρημάτων και προτάσεις για τη βελτίωση της ποικιλίας των παρεχόμενων ειδών τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ, με σκοπό την καλύτερη δυνατή κάλυψη των διατροφικών τους αναγκών με βάση υφιστάμενα επιστημονικά στοιχεία.
3. Ανάπτυξη εργαλείου για τη διευκόλυνση της επιλογής των προσφερόμενων ειδών – τόσο ανά διατροφική κατηγορία όσο και ποσοτικά - ανά πληθυσμιακή ομάδα.

1.2 Πηγές

Στο πρώτο σκέλος της μελέτης, για την αποτύπωση των παρεχόμενων ειδών τροφίμων, η μελέτη βασίζεται σε δεδομένα από λίστα προϊόντων τροφίμων που διανέμονται, στο πλαίσιο του ΕΠ ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ, όπως εξήχθη από την ηλεκτρονική πλατφόρμα της αποθήκης.

Για τις προτάσεις βελτίωσης και την ανάπτυξη του εργαλείου επιλογής προσφερόμενων ειδών, χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία και συστάσεις από το υλικό που αναπτύχθηκε από το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής “PROLEPSIS” για το πρόγραμμα «*Τρώμε Υγιεινά και Οικονομικά*», που χρηματοδοτήθηκε από την Τεχνική Βοήθεια του ΤΕΒΑ και «*Ευ Δια...Τροφήν*» (*Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί*), που συγχρηματοδοτήθηκε από το Υπουργείο Υγείας και το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.

Για τον υπολογισμό των ποσοτήτων ωμών προϊόντων που απαιτούνται για την απόδοση μιας μερίδας μαγειρεμένου προϊόντος, χρησιμοποιήθηκαν οι δείκτες απόδοσης από: FDA Agriculture Handbook 102 και Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung BFE - R - 02 – 03 (ISSN 0933 - 5463), εκτός αν αναφέρεται διαφορετικά.

1.3 Μεθοδολογία

Η ομαδοποίηση των παρεχόμενων ειδών τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ, έγινε με βάση τις κύριες Ομάδες Τροφίμων που χρησιμοποιήθηκαν στον οδηγό «*Τρώμε Υγιεινά και Οικονομικά*», με την προσθήκη ομάδας για τα προϊόντα που δεν ενέπιπταν στις προτεινόμενες ομάδες. Οι δέκα (10) χρησιμοποιούμενες ομάδες είναι:

1. Λαχανικά
2. Φρούτα
3. Δημητριακά
4. Γαλακτοκομικά προϊόντα
5. Όσπρια
6. Κρέας
7. Αυγά
8. Ψάρια και θαλασσινά
9. Προστιθέμενα λίπη και έλαια
10. Λοιπά προϊόντα

Ο σχολιασμός των ευρημάτων έγινε με βάση τα στοιχεία και τις συστάσεις των παραπάνω οδηγιών, καθώς και λοιπά επιστημονικά στοιχεία που κατά περίπτωση αναφέρονται. Ο στόχος είναι η απλούστερη δυνατή παρουσίαση, καθώς π.χ. η αναφορά των ιδιοτήτων των διάφορων ομάδων τροφίμων δεν αποτελεί αντικείμενο αυτής της μελέτης, αλλά κριτήριο επιλογής.

Για την ανάπτυξη του εργαλείου και για τη διευκόλυνση της επιλογής των προσφερόμενων ειδών, υπήρξαν δύο άξονες, ο ποιοτικός (*θρεπτική αξία*) και ο ποσοτικός, δηλαδή πόση ποσότητα πρέπει να προσφέρεται για την κάλυψη των συνιστώμενων μερίδων. Το εργαλείο που αναπτύχθηκε, σε πρώτο επίπεδο περιλαμβάνει τα ήδη προσφερόμενα είδη, καθώς και προτάσεις που προέκυψαν, από τις παραπάνω 9 κύριες κατηγορίες, ενώ για την ομάδα «*ΛΟΙΠΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ*» δίνονται απλά κατευθύνσεις, καθώς δεν κρίνονται απαραίτητα από διατροφικής άποψης. Για να τον υπολογισμό των μερίδων σε μηνιαία βάση, ελήφθησαν υπόψη οι διαφορετικές ανάγκες δικαιούχων που ανήκουν στις παρακάτω κατηγορίες:

- Άτομα ηλικίας 18-65 ετών (υγιείς ενήλικες)
- Άτομα άνω των 65 ετών
- Εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες.
- Παιδιά 1-18 ετών

Οι κατηγορίες περιγράφονται στους παραπάνω οδηγούς, ενώ για τα παιδιά κάτω του ενός έτους χρειάζονται εξατομικευμένες οδηγίες παιδίατρου.

Το εύρος των ειδών διατροφής, οι διάφοροι τρόποι κατανάλωσης τους, καθώς και οι διάφοροι μέθοδοι και τρόποι παρασκευής τους, δημιουργεί ένα τεράστιο όγκο εναλλακτικών συνδυασμών, με επιστημονικό ενδιαφέρον, αλλά πέραν των στόχων της παρούσας μελέτης. Ο υπολογισμός των ποσοτήτων ωμών προϊόντων, που απαιτούνται για την απόδοση μιας μερίδας έτοιμου προς κατανάλωση (π.χ. μαγειρεμένου) προϊόντος, έγινε με βάση παραδοχές ανάλογες της φύσης και του τρόπου κατανάλωσης των διάφορων ειδών, οι οποίες αναφέρονται κατά περίπτωση. Για λόγους λειτουργικότητας, έγιναν απλοποιήσεις (π.χ. χρησιμοποιήθηκαν μέσες τιμές) και παραδοχές, που όμως προσφέρουν τα απαραίτητα γενικά στοιχεία καθημερινής χρήσης. **Οι ποσότητες είναι κατά προσέγγιση και ενδεικτικές, ενώ σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να θεωρηθούν ακριβείς και δεσμευτικές. Προσφέρονται μόνο για λόγους συσχέτισης και πάντα κατά προσέγγιση.**

2. ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Στην ομάδα αυτή ανήκουν προϊόντα που μπορούν να καταναλωθούν τόσο ωμά (π.χ. μαρούλι, λάχανο, αγγούρι), όσο και μαγειρεμένα (π.χ. μπάμιες, μπρόκολο, κουνουπίδι), ενώ τα περισσότερα είδη καταναλώνονται και με τις δύο μορφές. Η σύσταση για τα λαχανικά είναι να συμπεριλαμβάνονται σε κάθε γεύμα 4 μερίδες από ποικιλία λαχανικών, κάθε ημέρα, για τους υγιείς ενήλικες. Ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δοθεί στην ποικιλία των προσφερόμενων ειδών, αλλά και στην εποχικότητα, με πτυχές τόσο για τη θρεπτική τους αξία, όσο και για το κόστος τους.

Στον πίνακα 1 αποτυπώνονται τα παρεχόμενα είδη τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ, που ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών. Συγκεκριμένα προσφέρονται 11 διαφορετικά είδη αμεταποίητων λαχανικών, καθώς και μεταποιημένα είδη τομάτας. Τα περισσότερα προσφερόμενα είδη λαχανικών δύναται να χρησιμοποιηθούν ωμά (για να μην χάνουν μέρος από τα θρεπτικά συστατικά τους), αλλά και μαγειρεμένα, προσφέροντας έτσι ευελιξία επιλογών.

Πίνακας 1: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Λαχανικών

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
• ΛΑΧΑΝΟ • ΚΑΡΟΤΑ • ΤΟΜΑΤΕΣ • ΑΓΓΟΥΡΙΑ • ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ • ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ • ΠΙΠΕΡΙΕΣ • ΜΠΡΟΚΟΛΟ • ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ • ΑΡΑΚΑΣ • ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ • ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ○ ΣΥΜΠΗΚΝΩΜΕΝΟΣ ΧΥΜΟΣ ΤΟΜΑΤΑΣ ○ ΠΕΛΤΕΣ

Προτάσεις

Η ποικιλία των προσφερόμενων ειδών κρίνεται ικανοποιητική. Ωστόσο, θα μπορούσαν να προστεθούν λαχανικά που αποτελούν στοιχεία της Ελληνικής διατροφής όπως, το σπανάκι, τα χόρτα και οι βολβοί (π.χ. παντζάρι). Τα προϊόντα τομάτας (συμπυκνωμένος χυμός και πελτές) αν και χρησιμοποιούνται ευρέως, καλό θα ήταν να αποφεύγονται, καθώς δύναται να περιέχουν αυξημένες ποσότητες πρόσθετου αλατιού ή/και συντηρητικών και γι' αυτό υστερούν της φρέσκιας τομάτας. Λόγω της μεγαλύτερης διατηρησιμότητάς τους, αλλά και της πολύ καλής διατήρησης των θρεπτικών συστατικών τους, δύναται σε περιπτώσεις αδυναμίας προσφοράς νωπών, να προτιμώνται κατεψυγμένα λαχανικά π.χ. μπάμιες, φασολάκια, αρακάς, αγκινάρες κ.ά..

Υπολογισμός ποσοτήτων

Η συνιστώμενη κατανάλωση λαχανικών για όλες τις ομάδες ενηλίκων είναι 4 μερίδες την ημέρα, με κάθε μερίδα να αντιστοιχεί με 150-200 g ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά.

- Για διάστημα 1 μήνα (30 ημέρες) απαιτούνται 120 ΜΕΡΙΔΕΣ ανά ενήλικο

Πίνακας 2: Συντάσεις για κατανάλωση λαχανικών από παιδιά διαφορετικών ηλικιών

ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ	Ορισμός μερίδας	Συνιστώμενη ελάχιστη κατανάλωση	Μηνιαίες Μερίδες
1-2 ετών	150-200 g	1 μερίδα/ημέρα	30
2-3 ετών	150-200 g	1 μερίδα/ημέρα	30
4-8 ετών	150-200 g	1-2 μερίδες/ημέρα	30-60
9-13 ετών	150-200 g	2-3 μερίδες/ημέρα	60-90
14-18 ετών	150-200 g	3-4 μερίδες/ημέρα	90-120

Σημείωση: Για τα λαχανικά που καταναλώνονται και ωμά και μαγειρεμένα, οι ποσότητες δίνονται για τα ωμά. Για τα μαγειρεμένα δίνονται οι ποσότητες των ωμών που απαιτούνται για μια μερίδα βραστών.

Πίνακας 3: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση λαχανικών ανά κιλό ωμού (προσφερόμενου) προϊόντος

ΜΕΡΙΔΕΣ/ kg ΩΜΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ*		
ΕΙΔΟΣ	Για ΒΡΑΣΜΕΝΟ ΤΕΛΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ	Για ΩΜΟ ΤΕΛΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
Λάχανο	5.8-7.7	5-6
Καρότα	4.7-6.3	5-6
Τομάτες	-	5-6
Αγγούρια	-	5-6
Κολοκυθάκια	4.1-5.4	-
Κρεμμύδια	4.3-5.7	5-6
Πιπεριές	4.1-5.5	5-6
Μπρόκολο	5.6-7.4	-
Μελιτζάνες	4.7-6.3	-
Αρακάς	4.5-6.9	-
Φασολάκια	4.7-6.2	-
Σπανάκι	4.8-6.3	
Παντζάρι	4.2-5.5	

*Βάρος μερίδας 150-200 g

3. ΦΡΟΥΤΑ

Σε αυτή την ομάδα ανήκουν τα νωπά και τα αποξηραμένα φρούτα, καθώς και οι φυσικοί (χωρίς προσθήκη ζάχαρης) χυμοί φρούτων. Η συνιστώμενη κατανάλωση φρούτων για τους υγιείς ενήλικες είναι 3 μερίδες ανά ημέρα - διάφορα φρούτα, με κάθε μερίδα να αντιστοιχεί σε 120 -200 g. Είναι σημαντικό να υπάρχει ποικιλία ειδών φρούτων και πρέπει να λαμβάνεται υπόψη και η εποχικότητα τους. Ακόμη, συνιστάται να προτιμώνται τα φρέσκα φρούτα έναντι των χυμών, επειδή περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες. Τέλος, θα πρέπει να αποφεύγονται οι έτοιμοι χυμοί και οι κομπόστες, λόγω του ότι περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα και συντηρητικά.

Στον πίνακα 4 αποτυπώνονται τα παρεχόμενα είδη τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που να ανήκουν στην ομάδα των φρούτων. Όπως φαίνεται προσφέρονται 9 είδη νωπών φρούτων καθώς και φυσικός χυμός (χωρίς πρόσθετα σάκχαρα ή γλυκαντικές ύλες), χυμός νέκταρ (παρασκευάζεται από τον πολτό φρούτου με την προσθήκη νερού, μπορεί να περιέχει πρόσθετα σάκχαρα ή/και γλυκαντικές ύλες), καθώς και κομπόστα φρούτου.

Πίνακας 4: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που να ανήκουν στην ομάδα των Φρούτων

ΦΡΟΥΤΑ
• ΜΗΛΑ • ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ • ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ • ΜΠΑΝΑΝΕΣ • ΑΧΛΑΔΙΑ • ΡΟΔΑΚΙΝΑ • ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ • ΣΤΑΦΙΔΙΑ • ΒΕΡΙΚΟΚΑ • ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΦΡΟΥΤΑ ○ ΦΥΣΙΚΟΙ ΧΥΜΟΙ ○ ΝΕΚΤΑΡ ΧΥΜΟΙ ○ ΚΟΜΠΟΣΤΑ¹

Προτάσεις

Η ποικιλία των προσφερόμενων φρούτων κρίνεται ικανοποιητική, παρότι απουσιάζουν κάποια χαρακτηριστικά ελληνικά φρούτα όπως το πεπόνι, το καρπούζι, τα κεράσια κ.ά. Στην λίστα των προσφερόμενων ειδών περιέχονται φρούτα που παράγονται σε διαφορετικές εποχές του χρόνου (και στις τέσσερις), με την προϋπόθεση ότι διατίθενται και στην εποχή τους, καλύπτεται και η σύσταση της εποχικότητας.

Με βάση και τα παραπάνω σχόλια, για την αποφυγή κατανάλωσης έτοιμων χυμών και κομποστών, συνιστάται η αποφυγή παροχής κομπόστας και χυμών νέκταρ. Λόγω της διατηρησιμότητάς τους και της ευρείας αποδοχής τους, μπορούν να χορηγούνται μόνο φυσικοί χυμοί (χωρίς πρόσθετα σάκχαρα). Οι κομπόστες μπορούν να αντικατασταθούν από αποξηραμένα φρούτα (σταφίδες, σύκα, βερίκοκα, δαμάσκηνα κ.ά) που λείπουν από την

λίστα των προσφερόμενων υλών, ενώ έχουν πολύ καλή διατηρησιμότητα και μπορούν να αποτελέσουν ένα θρεπτικό μικρογεύμα.

Υπολογισμός ποσοτήτων

Η συνιστώμενη κατανάλωση φρούτων για άτομα ηλικίας 18-65 ετών, καθώς και άνω των 65 ετών, είναι 3 μερίδες την ημέρα, με κάθε μερίδα να αντιστοιχεί με 120-200 g. Ενώ για τις εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες συνιστάται η κατανάλωση 3-4 μερίδων την ημέρα, με κάθε μερίδα να αντιστοιχεί επίσης με 120-200 g.

Για διάστημα 1 μήνα (30 ημέρες) απαιτούνται 90 ΜΕΡΙΔΕΣ ανά άτομο για ηλικίες 18-65, καθώς και άνω των 65ετών, ενώ 90- 120 ΜΕΡΙΔΕΣ για τις Εγκυμονούσες και Θηλάζουσες γυναίκες.

Πίνακας 5: Συνστάσεις για κατανάλωση φρούτων από παιδιά διαφορετικών ηλικιών

ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ	Ορισμός μερίδας	Συνιστώμενη κατανάλωση	Μηνιαίες Μερίδες
1-2 ετών	120-200 g	1 μερίδα/ημέρα	30
2-3 ετών	120-200 g	1 μερίδα/ημέρα	30
4-8 ετών	120-200 g	1-2 μερίδες/ημέρα	30-60
9-13 ετών	120-200 g	2-3 μερίδες/ημέρα	60-90
14-18 ετών	120-200 g	3 μερίδες/ημέρα	90

Πίνακας 6: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση φρούτων ανά κιλό ωμού (προσφερόμενου) προϊόντος

ΕΙΔΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	ΜΕΡΙΔΑ σε g*	ΜΕΡΙΔΕΣ/ kg ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
Μήλα	1 μέτριο τεμάχιο	164	6.1
Πορτοκάλια	1 μέτριο τεμάχιο	164	6.1
Ακτινίδια	2 μικρά τεμάχια	148	6.8
Μπανάνες	1 μέτριο τεμάχιο	126	7.9
Αχλάδια	1 μέτριο τεμάχιο	166	6.0
Ροδάκινα	1 μέτριο τεμάχιο	98	10.2
Μανταρίνια	2 μικρά τεμάχια	120	8.3
Σταφύλια	30 ρώγες	138	7.2
Βερίκοκα	2 μικρά τεμάχια	70	14.3
Χυμοί φρούτων	125 mL		8**
Σταφίδες	1½ κουταλιά της σούπας	130	7.7
Αποξηραμένα σύκα	2 μικρά τεμάχια	100	10
Αποξηραμένα δαμασκηνα	4 τεμάχια	88	11.4

*Μέση τιμή κατά προσέγγιση, ** Ανά Lt

4. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ και ΠΑΤΑΤΕΣ

Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρόμη κ.ά.) και το ρύζι. Επίσης, συγκαταλέγονται όλα τα προϊόντα τους όπως το ψωμί και τα αρτοσκευάσματα, το αλεύρι, τα δημητριακά πρωινού, τα ζυμαρικά (απλά και προϊόντα τους) και οι πατάτες. Η συνιστώμενη κατανάλωση δημητριακών για τους υγιείς ενήλικες είναι 5-8 μερίδες, από ποικιλία δημητριακών, την ημέρα, με το μέγεθος της μερίδας να ποικίλει ανά είδος δημητριακού. Από τις 35-56 μερίδες ανά εβδομάδα, μόνο οι 3 συνιστάται να είναι πατάτες. Σημαντική παρατήρηση είναι η προτίμηση στα δημητριακά ολικής άλεσης που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.

Στον Πίνακα 7 φαίνονται τα παρεχόμενα είδη τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών. Τα προσφερόμενα είδη καλύπτουν όλες τις υποομάδες των δημητριακών.

Πίνακας 7: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Δημητριακών

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ
• ΑΛΕΥΡΙ • ΡΥΖΑΛΕΥΡΟ • ΖΥΜΑΡΙΚΑ ○ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ○ ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΓΛΥΚΟΣ ○ ΔΙΑΦΟΡΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ (π.χ. μακαρόνια) • ΨΩΜΙ & ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ○ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ○ ΨΩΜΙ ΤΟΣΤ ○ ΨΩΜΙ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ○ ΠΑΨΙΜΑΔΙΑ (σίτου & κριθαριού) ○ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ • ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ○ ΚΟΡΝ ΦΛΕΪΚΣ ○ ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ○ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΠΡΩΙΝΟΥ • ΡΥΖΙ (διαφόρων τύπων) • ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ • ΠΑΤΑΤΕΣ

Προτάσεις

Το πλήθος των διαφορετικών προσφερόμενων ειδών είναι μεγάλο και καλύπτει την απαίτηση για ποικιλία δημητριακών. Σχετικά με τη σύσταση για κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης τα διαθέσιμα στοιχεία δεν είναι επαρκή, για την εξαγωγή συμπερασμάτων. Ομοίως, για την κατηγορία των προϊόντων δημητριακών δεν υπάρχουν αναλυτικά στοιχεία, για την σύσταση των προσφερόμενων ειδών και γι' αυτό απλώς συνιστάται η προσφορά προϊόντων ολικής άλεσης και χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

Υπολογισμός ποσοτήτων

Η συνιστώμενη κατανάλωση δημητριακών για άτομα ηλικίας 18-65 ετών και για εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες είναι 5-8 μερίδες την ημέρα από ποικιλία δημητριακών, με την κατανάλωση σε πατάτες να περιορίζεται σε 3 μερίδες εβδομαδιαίως, ενώ για άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών συνιστάται η κατανάλωση 5-7 μερίδων εβδομαδιαίως. Η ποσότητα της μερίδας διαφοροποιείται ανά είδος δημητριακού και αποτυπώνεται στον πίνακα 9.

Για διάστημα 1 μήνα (30 ημέρες) για άτομα ηλικίας 18-65 ετών και για εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες απαιτούνται 150-240 ΜΕΡΙΔΕΣ ανά άτομο, εκ των οποίων μέχρι 12 μερίδες πατάτες. Ενώ για άτομα άνω των 65 ετών προτείνονται 150-210 ΜΕΡΙΔΕΣ ανά άτομο, εκ των οποίων μέχρι 12 μερίδες πατάτες.

Πίνακας 8: Συστάσεις για κατανάλωση δημητριακών και πατατών από παιδιά διαφορετικών ηλικιών

ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ	Ορισμός μερίδας	Συνιστώμενη κατανάλωση	Μηνιαίες Μερίδες
1-2 ετών	αναλόγως του προϊόντος	2 μερίδες/ημέρα	60
2-3 ετών	αναλόγως του προϊόντος	3 μερίδες/ημέρα	90
4-8 ετών	αναλόγως του προϊόντος	4-5 μερίδες/ημέρα	120-150
9-13 ετών	αναλόγως του προϊόντος	5-6 μερίδες/ημέρα	150-180
14-18 ετών	αναλόγως του προϊόντος	6-8 μερίδες/ημέρα	180-240

Πίνακας 9: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση Δημητριακών ανά κιλό ωμού ή προσφερόμενου προϊόντος

ΕΙΔΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ Kg ΕΤΟΙΜΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ Kg ΩΜΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
Ψωμί	φέτα 30 g	33.3	-
Φρυγανιές	2 τεμ. συνολικά 17 g	58.8	-
Παξιμάδι	1 τεμ. 17 g	58.8	-
Ζυμαρικά χωρίς αυγό	70-90 g		23.3- 30
Ζυμαρικά με αυγά (π.χ. χυλοπίτες)	70-90 g		28.9-37.1
Ρύζι	70-90 g		32.2-41.4
Κουζ-κουζ	70-90 g		9.8-12.6
Πατάτες ¹	120-150 g		5.3-6.7
Δημητριακά πρωινού	30 g	33.3	-

¹ Έχει ληφθεί υπόψη η απώλεια από την αφαίρεση της φλούδας

5. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα διάφορα είδη γάλακτος καθώς τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γιαούρτη και τα διάφορα τυριά. Το βούτυρο, αν και γαλακτοκομικό προϊόν, συγκαταλέγεται στην ομάδα «Προστιθέμενα Λίπη και Έλαια».

Η συνιστώμενη κατανάλωση γαλακτοκομικών, για υγιείς ενήλικες, είναι 2 μερίδες ημερησίως, με την ποσότητα της μερίδας να ποικίλει ανά γαλακτοκομικό προϊόν.

Στον πίνακα 10 φαίνονται τα παρεχόμενα είδη τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που να ανήκουν στην ομάδα των γαλακτοκομικών. Συγκεκριμένα προσφέρονται 12 διαφορετικά είδη που περιλαμβάνουν 3 είδη γάλακτος, 8 είδη τυριών και γιαούρτη.

Πίνακας 10: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που να ανήκουν στην ομάδα των Γαλακτοκομικών

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- ΓΑΛΑ (διαφόρων ειδών)
 - ΕΒΑΠΟΡΕ
 - ΓΑΛΑ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ
 - ΡΟΦΗΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
- ΤΥΡΙΑ
 - ΦΕΤΑ
 - ΓΡΑΒΙΕΡΑ
 - ΗΜΙΣΚΗΡΟ ΤΥΡΙ (και σε φέτες)
 - ΚΑΣΕΡΙ
 - ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ
 - ΓΚΟΥΝΤΑ
 - ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΤΥΡΙ
 - ΜΗΖΥΘΡΑ ΞΗΡΗ (τυρί τυρογάλακτος)
- ΛΟΙΠΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
 - ΓΙΑΟΥΡΤΗ

Προτάσεις

Η ποικιλία των προσφερόμενων γαλακτοκομικών προϊόντων είναι μεγάλη και καλύπτει τις βασικές υποομάδες. Λαμβάνοντας υπόψη τη δυσκολία διακίνησης φρέσκου γάλακτος, η παροχή συμπυκνωμένου γάλακτος (εβαπορέ) και γάλακτος μακράς διάρκειας, αποτελεί αποδεκτή εναλλακτική λύση. Σε αντίθεση με την παροχή ροφημάτων γάλακτος που δεν συνιστώνται, επειδή συνήθως περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα/ή γλυκαντικές ύλες και άλλα πρόσθετα συστατικά που τα διαφοροποιούν από το γάλα.

Η ποικιλία τυροκομικών προϊόντων αν και μεγάλη, περιλαμβάνει αποκλειστικά προϊόντα με μεγάλη λιποπεριεκτικότητα και περιεκτικότητα σε αλάτι, ενώ απουσιάζουν εναλλακτικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά και περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως ο ανθότυρος, το κατίκι, η φρέσκια μυζήθρα κ.ά..

Για την κατηγορία της γιαούρτης δεν υπάρχουν πληροφορίες ως προς το είδος (π.χ. αγελαδινή, πρόβεια ή κατσικίσια, στραγγιστή, από πλήρες ή αποβουτυρωμένο γάλα κ.τ.λ.), αλλά σε κάθε περίπτωση η προσφορά της είναι θετική.

Υπολογισμός ποσοτήτων

Η συνιστώμενη κατανάλωση γαλακτοκομικών για άτομα ηλικίας 18-65 ετών είναι 2 μερίδες από ποικιλία γαλακτοκομικών την ημέρα, με την ποσότητα της μερίδας να διαφοροποιείται ανά είδος προϊόντος, ενώ για άτομα άνω των 65 ετών, τις εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες, η συνιστώμενη κατανάλωση είναι 3 μερίδες την ημέρα, από ποικιλία γαλακτοκομικών, αντίστοιχα.

Για διάστημα 1 μήνα (30 ημέρες) απαιτούνται 60 ΜΕΡΙΔΕΣ ανά άτομο, για άτομα ηλικίας 18-65 ετών.

Για διάστημα 1 μήνα (30 ημέρες) απαιτούνται 90 ΜΕΡΙΔΕΣ ανά άτομο, για άτομα άνω των 65 ετών, τις εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες.

Πίνακας 11: Συστάσεις για κατανάλωση γαλακτοκομικών από παιδιά διαφορετικών ηλικιών

ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ	Ορισμός μερίδας	Συνιστώμενη κατανάλωση	Μηνιαίες Μερίδες
1-2 ετών	αναλόγως του προϊόντος	2 μερίδες/ημέρα	60
2-3 ετών	αναλόγως του προϊόντος	2 μερίδες/ημέρα	60
4-8 ετών	αναλόγως του προϊόντος	2-3 μερίδες/ημέρα	60-90
9-13 ετών	αναλόγως του προϊόντος	3-4 μερίδες/ημέρα	90-120
14-18 ετών	αναλόγως του προϊόντος	3-4 μερίδες/ημέρα	90-120

Πίνακας 12: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση Γαλακτοκομικών ανά κιλό ωμού ή προσφερόμενου προϊόντος

ΕΙΔΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ Kg ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
Γάλα φρέσκο ή μακράς διάρκειας	250 mL	4
Συμπυκνωμένο γάλα (εβαπορέ)	125 mL	8
Γιαούρτη	200 mL	5
Τυρί	30 g ή μια φέτα του τοστ	33.3
Τυριά με κρεμώδη υφή (π.χ. ανθότυρος, κατίκι, φρέσκια μυζήθρα)	60 g	16.7

6. ΟΣΠΡΙΑ

Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα διάφορα όσπρια όπως οι φακές, η φάβα, τα φασόλια, τα ρεβίθια, τα κουκιά καθώς και οι ποικιλίες αυτών.

Στον πίνακα 13 φαίνονται τα παρεχόμενα είδη τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των οσπρίων. Συγκεκριμένα προσφέρονται 3 διαφορετικά είδη: οι φακές, τα ρεβίθια και τα φασόλια.

Πίνακας 13: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Οσπρίων

ΟΣΠΡΙΑ
• ΦΑΚΕΣ • ΡΕΒΥΘΙΑ • ΦΑΣΟΛΙΑ

Προτάσεις

Η ποικιλία των οσπρίων που προσφέρονται, σε σχέση με τα υπάρχοντα είδη, είναι ικανοποιητική. Επίσης, τα προσφερόμενα είδη είναι αυτά που καταναλώνονται ευρέως.

Υπολογισμός ποσοτήτων

Η συνιστώμενη κατανάλωση οσπρίων, για όλες τις ηλικιακές ομάδες, είναι 3 μερίδες εβδομαδιαίως, με τη μερίδα να ορίζεται ως 150-200 g μαγειρεμένου οσπρίου.

Για διάστημα 1 μήνα (4 εβδομάδων) απαιτούνται 12 ΜΕΡΙΔΕΣ ανά άτομο, για όλες τις ομάδες ενηλίκων.

Πίνακας 14: Συστάσεις για κατανάλωση οσπρίων από παιδιά διαφορετικών ηλικιών

ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ	Ορισμός μερίδας	Συνιστώμενη κατανάλωση	Μηνιαίες Μερίδες	ΜΗΝΙΑΙΕΣ ΜΕΡΙΔΕΣ 150-200 g
1-2 ετών	40-60 g	1-2 μερίδες /εβδομάδα	4-8	1.14-2.29
2-3 ετών	60-90 g	έως 3 μερίδες /εβδομάδα	έως 12	5.15
4-8 ετών	90-120 g	3 μερίδες /εβδομάδα	12	5.15
9-13 ετών	120-150 g	τουλάχιστον 3 μερίδες /εβδομάδα	τουλάχιστον 12	5.15
14-18 ετών	150-200 g	τουλάχιστον 3 μερίδες /εβδομάδα	τουλάχιστον 12	5.15

Πίνακας 15: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση Οσπρίων ανά κιλό ωμού ή προσφερόμενου προϊόντος

ΕΙΔΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ g μαγειρεμένου προϊόντος	ΜΕΡΙΔΕΣ/ kg ΩΜΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
Φακές	150 -200	13.7-18.2
Φασόλια	150 -200	12.5-16.7
Ρεβίθια	150 -200	10.4-13.8

7. ΚΡΕΑΣ (κόκκινο & λευκό)

Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα διάφορα είδη κόκκινου κρέατος, π.χ. από μοσχάρι, αρνί, χοιρινό, κατσίκι κ.τ.λ. και τα προϊόντα τους (π.χ. αλλαντικά, λουκάνικα κ.ά.), αλλά και τα διάφορα είδη λευκού κρέατος, π.χ. κοτόπουλο, γαλοπούλα, κυνήγι κ.ά.

Η συνιστώμενη κατανάλωση κρέατος, για υγιείς ενήλικες, είναι 1 μερίδα κόκκινου κρέατος (άπαχο) και 1-2 μερίδες λευκού κρέατος σε εβδομαδιαία βάση. Η κάθε μερίδα αντιστοιχεί σε 120-150 g μαγειρεμένου κρέατος. Σημαντική είναι η σύσταση για κατανάλωση, όσο είναι δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένου κρέατος, όπως είναι τα αλλαντικά.

Στον πίνακα 16 φαίνονται τα παρεχόμενα είδη τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα του κρέατος. Συγκεκριμένα προσφέρονται 4 διαφορετικά είδη ακατέργαστου κόκκινου κρέατος, ένα είδος ακατέργαστου λευκού κρέατος, καθώς και 3 προϊόντα αυτών.

Πίνακας 16: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα του Κρέατος

ΚΡΕΑΣ (ΚΟΚΚΙΝΟ & ΛΕΥΚΟ)

- ΚΡΕΑΣ
 - ΒΟΕΙΟ & ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ
 - ΧΟΙΡΙΝΟ
 - ΑΡΝΙ (με οστό & χωρίς)
 - ΚΑΤΣΙΚΙ
 - ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΝΩΠΟ
- ΚΡΕΑΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
 - ΚΑΒΟΥΡΜΑΣ
 - ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ
 - ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ (αλλαντικό)

Προτάσεις

Η ποικιλία των προσφερόμενων κόκκινων κρεάτων είναι μεγάλη και περιλαμβάνει όλα τα ευρέως διαθέσιμα είδη. Η προσφορά κιμά θα μπορούσε να βοηθήσει στην παραγωγή πλήθους ελληνικών παραδοσιακών συνταγών από πλευράς ωφελούμενων, χωρίς να παρουσιάζει ιδιαίτερες δυσκολίες χειρισμού κατά τη διανομή. Επειδή, η σύσταση περιλαμβάνει την κατανάλωση, κυρίως, άπαχου κόκκινου κρέατος, θα πρέπει να προτείνονται ανάλογα κομμάτια και να αποφεύγεται η προσφορά ολόκληρων σφαγίων. Από την ομάδα των λευκών κρεάτων παρέχεται νωπό κοτόπουλο, που είναι και το πλέον διαδομένο είδος, ενώ θα μπορούσε να προστεθεί και η γαλοπούλα, για να αυξηθεί η ποικιλία. Στα προσφερόμενα είδη περιλαμβάνονται και 3 είδη επεξεργασμένου κρέατος, συγκεκριμένα: λουκάνικα, καβουρμάς και αλλαντικό γαλοπούλας. Αυτά τα προϊόντα έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε αλάτι και λίπος, ενώ για την παρασκευή τους χρησιμοποιούνται και συντηρητικά. Με βάση και τις παραπάνω αναφερόμενες συστάσεις, θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος (π.χ. αλλαντικά), συγκεκριμένα συνιστάται η κατανάλωση μέχρι 20-30 g εβδομαδιαίως (π.χ. 1 φέτα ζαμπόν ή αλλαντικού γαλοπούλας). Για τους λόγους αυτούς προτείνεται η απομάκρυνση αυτών των ειδών από την λίστα των προσφερόμενων ειδών ή λόγω της δημοτικότητάς τους να γίνει σημαντικός

περιορισμός τους, σύμφωνα με τις συστάσεις (π.χ. 4 φέτες αλλαντικού 80-120 g τον μήνα/ ενήλικα).

Υπολογισμός ποσοτήτων

Η συνιστώμενη κατανάλωση για άτομα 18-65 ετών είναι 1 μερίδα κόκκινου κρέατος και 1-2 μερίδες λευκού κρέατος εβδομαδιαίως, με τη μερίδα να ορίζεται ως 120-150 g μαγειρεμένου κρέατος. Για άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών η συνιστώμενη κατανάλωση είναι 2-3 μερίδες κρέατος την εβδομάδα, με την μερίδα να ορίζεται στα 120 g. Τέλος, για τις εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες συνιστάται η κατανάλωση 2-3 μερίδων κρέατος εβδομαδιαίως, με την μερίδα να ορίζεται στα 120-150 g.

Για τον υπολογισμό των μερίδων,, ανά κιλό ωμών προϊόντων, ελήφθη υπόψη η μέση τιμή απόδοσης ψητού και βραστού κρέατος (διαφόρων κομματιών), καλομαγειρεμένου και χωρίς κόκκαλο (εκτός αν αναφέρεται διαφορετικά).

Για διάστημα 1 μήνα (4 εβδομάδων) για άτομα 18-65 ετών απαιτούνται 4 ΜΕΡΙΔΕΣ ανά άτομο κόκκινου κρέατος και 4-8 ΜΕΡΙΔΕΣ λευκού κρέατος. Συνιστάται η κατανάλωση περιορισμένης ποσότητας επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος (π.χ. αλλαντικά) ως 4 ΜΕΡΙΔΕΣ τον μήνα.

Για άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών απαιτούνται 8-12 ΜΕΡΙΔΕΣ κρέατος ανά άτομο (μερίδα 120 g).

Για τις εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες προτείνονται 8-12 ΜΕΡΙΔΕΣ κρέατος ανά άτομο.

Πίνακας 17: Συστάσεις για κατανάλωση κρέατος από παιδιά διαφορετικών ηλικιών

ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ	Ορισμός μερίδας	Συνιστώμενη ελάχιστη κατανάλωση	Μηνιαίες Μερίδες
1-2 ετών	40-60 g	3-4 μερίδες/εβδομάδα	12-16
2-3 ετών	60 g	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8-12
4-8 ετών	60-90 g	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8-12
9-13 ετών	90-120 g	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8-12
14-18 ετών	120-150 g	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8-12

Πίνακας 18: Μερίδες έτοιμου προς κατανάλωση Κρέατος ανά κιλό ωμού ή προσφερόμενου προϊόντος

ΕΙΔΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ g μαγειρεμένου προϊόντος	ΜΕΡΙΔΕΣ/ Kg ΩΜΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
Βόειο κρέας	120-150	4.1-5.1
Χοιρινό	120-150	4.3-5.3
Αρνί	120-150	3.8-4.8
Αρνί με κόκκαλο	120-150	3.2-4
Κατσίκι	120-150	5.1-6.3
Κοτόπουλο (ολόκληρο)	120-150	3.9-4.8
Αλλαντικά (έτοιμα προς κατανάλωση)	20-30	33-50

8. ΑΥΓΑ

Η συνιστώμενη κατανάλωση αυγών για άτομα ηλικίας 18-65 ετών και άνω των 65 ετών είναι 4 τεμάχια την εβδομάδα συμπεριλαμβανόμενων των ποσοτήτων σε έτοιμα προϊόντα (πίτες, γλυκά κ.τ.λ), ενώ για τις εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες είναι 4-5 αυγά την εβδομάδα. Τα παιδιά και οι έφηβοι συστήνεται να καταναλώνουν 4-7 αυγά την εβδομάδα.

ΑΥΓΑ

- ΑΥΓΑ – 6 αδα

Για διάστημα 1 μήνα (4 εβδομάδων) συνιστάται η κατανάλωση μέχρι 16 αυγών για άτομα ηλικίας 18-65 ετών, καθώς και άνω των 65 ετών, ενώ για τις εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες 16 έως 20 αυγά, αντίστοιχα.

Για τα παιδιά και τους εφήβους αναλογούν 16- 28 αυγά τον μήνα.

9. ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα διάφορα είδη μικρών και μεγάλων ψαριών, καθώς και τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακοειδή κ.ά.), όπως π.χ. χταπόδι, σουπιές, γαρίδες, καλαμάρια, μύδια κ.ά.

Η συνιστώμενη κατανάλωση για όλες τις ηλικιακές ομάδες, είναι 2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσινών, με την μερίδα να ορίζεται στα 150 g μαγειρεμένων ψαριών ή θαλασσινών.

Στον πίνακα 19 φαίνονται τα παρεχόμενα είδη τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των ψαριών και θαλασσινών. Συγκεκριμένα προσφέρονται 3 είδη επεξεργασμένων ψαριών και θαλασσινών (τόνος, σαρδέλα και καλαμάρια, σε κονσέρβα).

Πίνακας 19: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Ψαριών & Θαλασσινών

ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
• ΤΟΝΟΣ ΚΟΝΣΕΡΒΑ • ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΚΟΝΣΕΡΒΑ • ΣΑΡΔΕΛΑ ΚΟΝΣΕΡΒΑ

Προτάσεις

Η προσφορά ειδών από την ομάδα των ψαριών και θαλασσινών παρουσιάζει πολύ σημαντικές ελλείψεις, τόσο ως προς την ποικιλία, αλλά κυρίως ως προς το είδος των προσφερόμενων ειδών, που είναι όλα επεξεργασμένα προϊόντα (κονσέρβες). Τα οφέλη από την κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών είναι πολύ μεγάλα, καθώς αποτελούν πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και σιδήρου, περιέχουν καλές ποσότητες βιταμίνης D, ψευδαργύρου και σεληνίου, και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, ενώ αντίθετα είναι πλούσια σε ωμεγα-3 λιπαρά. Η συνιστώμενη κατανάλωση τους δε, είναι μεγαλύτερη από αυτή του κρέατος, όπως και η ποικιλία τους.

Η προσφορά ειδών που ανήκουν σε αυτή την ομάδα παρουσιάζει σημαντικές δυσκολίες, καθώς τα προϊόντα αυτά είναι ευπαθή, ευαλλοίωτα και με πολύ μικρό χρόνο ζωής, ενώ απαιτείται πιστή τήρηση της αλυσίδας ψύξης, αλλά και επιπρόσθετων μέτρων υγιεινής. Η λύση της παροχής κονσερβοποιημένων προϊόντων τους είναι η λιγότερο ελκυστική, επειδή αυτά τα προϊόντα έχουν μεγάλη αλατοπεριεκτικότητα και η παραγωγή τους περιλαμβάνει σημαντικές ποσότητες συντηρητικών.

Προτείνεται η παροχή ψαριών και θαλασσινών κυρίως νωπών, με βάση την εποχικότητα και την εντοπιότητα. Η επιλογή της παροχής κατεψυγμένων προϊόντων, είναι μια ικανοποιητική εναλλακτική λύση, γιατί τα προϊόντα αυτά έχουν αυξημένο χρόνο ζωής χωρίς να είναι επεξεργασμένα, είναι οικονομικά και βρίσκονται στην αγορά σε μεγάλη ποικιλία, όπως μικρά και μεγάλα ψάρια (σαρδέλα, γαύρος, κοκκινόψαρο, βακαλάος, πέρκα, γλώσσες), αλλά και θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρια, σουπιές, μύδια κ.ά.).

Υπολογισμός ποσοτήτων

Η συνιστώμενη κατανάλωση για όλες τις ομάδες ενηλίκων είναι 2-3 μερίδες εβδομαδιαίως, με τη μερίδα να ορίζεται ως 150 g μαγειρεμένων ψαριών και θαλασσινών. Για τον υπολογισμό των μερίδων ανά κιλό ωμού προϊόντος ελήφθη υπόψη η μέση τιμή απόδοσης βραστών και ψητών ψαριών με κόκκαλα - εκτός αν αναφέρεται διαφορετικά - και βραστών θαλασσινών.

Για διάστημα 1 μήνα (4 εβδομάδων) απαιτούνται 8-12 ΜΕΡΙΔΕΣ ανά άτομο ψαριών και θαλασσινών

Πίνακας 20: Συστάσεις για κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών από παιδιά διαφορετικών ηλικιών

ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ	Ορισμός μερίδας	Συνιστώμενη ελάχιστη κατανάλωση	Μηνιαίες Μερίδες	ΜΗΝΙΑΙΕΣ ΜΕΡΙΔΕΣ 150 g
1-2 ετών	60 g	2 μερίδες/εβδομάδα	8	3.2
2-3 ετών	60 -90 g	2 μερίδες/εβδομάδα	8	3.2-4.8
4-8 ετών	90-120 g	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8-12	5.6-8.4
9-13 ετών	120-150 g	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8-12	7.2-10.8
14-18 ετών	150 g	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8-12	8-12

Πίνακας 21: Μερίδες έτοιμων προς κατανάλωση Ψαριών & Θαλασσινών ανά κιλό ωμού (προσφερόμενου) προϊόντος

ΕΙΔΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ g μαγειρεμένου προϊόντος	ΜΕΡΙΔΕΣ/ kg ΩΜΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
Βακαλάος φρέσκος	150	3.4
Φιλέτο ψαριών κατεψυγμένο (βακαλάος, κοκκινόψραο κ.ά.)	150	5.1
Χταπόδι κατεψυγμένο ²	150	3.9
Γαύρος νωπός ³	150	3.3
Μαλακόστρακα και μαλάκια (νωπά και κατεψυγμένα)	150	1.7-2.3

² Mendes, R., Vieira, H., Pereira, J. and Teixeira, B. (2017) Water uptake and cooking losses in *Octopus vulgaris* during industrial and domestic processing. LWT- Food Science and Technology, 78: 8-15

³ Uran, H. and Gokoglu N. (2014) Effects of cooking methods and temperatures on nutritional and quality characteristics of anchovy (*Engraulis encrasicolus*). Journal of Food Science and Technology, 51(4): 722-728

10. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ

Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα διάφορα λίπη και έλαια, φυτικής προέλευσης (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο κ.ά.) και ζωικής προέλευσης (βούτυρο), οι ελιές, οι ξηροί καρποί και τα προϊόντα αυτών (π.χ. ταχίνι).

Η συνιστώμενη κατανάλωση για τους υγιείς ενήλικες είναι 4-5 μερίδες ημερησίως, με την μερίδα να ποικίλει ανά είδος. Ισχυρές συστάσεις περιλαμβάνουν την χρήση, πρωτίστως, του ελαιολάδου και την αποφυγή λιπαρών υλών ζωικής προέλευσης που είναι πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά. Ενώ οι ελιές και οι ξηροί καρποί ανήκουν σε αυτή την κατηγορία, ως πηγή ακόρεστων λιπαρών οξέων και άλλων συστατικών.

Στον πίνακα 22 φαίνονται τα παρεχόμενα είδη τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα προστιθέμενων λιπών και ελαίων. Συγκεκριμένα προσφέρονται 3 είδη προστιθέμενων λιπαρών υλών φυτικής προέλευσης (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο και μαργαρίνη), 1 λιπαρή ύλη ζωικής προέλευσης και ελιές.

Πίνακας 22: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα των Προστιθέμενων Λιπών και Ελαίων

ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ

- ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- ΗΛΙΕΛΑΙΟ
- ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ
- ΕΛΙΕΣ
- ΒΟΥΤΥΡΟ*

Προτάσεις

Η ποικιλία των προσφερόμενων ειδών είναι ικανοποιητική ενώ η προτίμηση στο ελαιόλαδο είναι η συνιστώμενη. Η παράλειψη προσφοράς βουτύρου θα πλεονεκτούσε, καθώς υπάρχει η σύσταση για αποφυγή λιπαρών υλών ζωικής προέλευσης, αλλά και επειδή δεν βρίσκει ευρεία εφαρμογή στην ελληνική κουζίνα. Σημαντική θα ήταν η προσθήκη ανάλατων ωμών ξηρών καρπών (αμύγδαλα, καρύδια, φιστίκια κ.ά), καθώς και προϊόντων τους, όπως είναι το ταχίνι, που θα μπορούσε να αποτελέσει την υγιεινή εναλλακτική λύση στην προσφερόμενη πραλίνα (βλ. ομάδα λοιπών προϊόντων).

Υπολογισμός ποσοτήτων

Η συνιστώμενη κατανάλωση για άτομα ηλικίας 18-65 ετών και για εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες είναι 4-5 μερίδες ημερησίως, με τη μερίδα να ποικίλει ανά είδος, ενώ για άτομα άνω των 65 ετών είναι 3-5 μερίδες αντίστοιχα.

Για διάστημα 1 μήνα (30 ημέρες) για άτομα ηλικίας 18-65 ετών και για εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες απαιτούνται 120-150 ΜΕΡΙΔΕΣ ανά άτομο, ενώ για την ομάδα ατόμων 65 ετών και άνω προτείνονται 90-150 μερίδες αντίστοιχα.

Πίνακας 23: Συστάσεις για κατανάλωση Προστιθέμενων Λιπών και Ελαίων από παιδιά διαφορετικών ηλικιών

<i>ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ</i>	Ορισμός μερίδας	Συνιστώμενη ελάχιστη κατανάλωση	Μηνιαίες Μερίδες
1-2 ετών	αναλόγως του προϊόντος	1 μερίδα/ημέρα	30
2-3 ετών	αναλόγως του προϊόντος	1-2 μερίδες/ ημέρα	30-60
4-8 ετών	αναλόγως του προϊόντος	2-3 μερίδες/ ημέρα	60-90
9-13 ετών	αναλόγως του προϊόντος	3-4 μερίδες/ ημέρα	90-120
14-18 ετών	αναλόγως του προϊόντος	4-5 μερίδες/ ημέρα	120-150

Πίνακας 24: Μερίδες Προστιθέμενων Λιπών και Ελαίων ανά κιλό/λίτρο προσφερόμενου προϊόντος

ΕΙΔΟΣ	ΜΕΡΙΔΑ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ Kg ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
Ελαιόλαδο	15 mL	66.7
Ηλιέλαιο	15 mL	66.7
Μαργαρίνη	15 mL	66.7
Ελιές	10-12 τεμ.	8-10
Ξηροί καρποί	30 g	33.3
Ταχίνι	25 g	40

11. ΛΟΙΠΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Σε αυτή την κατηγορία συμπεριλαμβάνονται τα παρεχόμενα είδη τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ, που δεν εντάσσονται στις παραπάνω ομάδες. Στον Πίνακα 25 φαίνονται τα προσφερόμενα προϊόντα της παρούσας κατηγορίας.

Πίνακας 25: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ που ανήκουν στην ομάδα Λοιπών Προϊόντων

ΛΟΙΠΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
• ΑΛΑΤΙ • ΚΑΦΕΣ • ΞΥΔΙ • ΚΑΚΑΟ • ΕΤΟΙΜΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ○ ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ○ ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ○ ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΚΟΝΣΕΡΒΑ • ΖΑΧΑΡΗ & ΓΛΥΚΑ ○ ΖΑΧΑΡΗ ○ ΜΕΛΙ ○ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ○ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ ○ ΚΟΜΠΟΣΤΑ¹ ○ ΜΠΙΣΚΟΤΑ (διαφόρων τύπων) ○ ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ

11.1 Αλάτι

Το αλάτι αποτελεί ένα προϊόν ευρείας κατανάλωσης, για το οποίο όμως υπάρχει ισχυρή σύσταση ως προς τη μείωση της κατανάλωσής του. Η συνιστώμενη κατανάλωση είναι μέχρι 5 g ημερησίως για τους υγιείς ενήλικες, ενώ σε αυτή περιλαμβάνεται και η ποσότητα αλατιού που υπάρχει σε πλήθος έτοιμων προϊόντων (π.χ. τυρί, κονσέρβες, τοματοχυμοί, έτοιμα γεύματα, ψωμί κ.ά.).

Με βάση τα παραπάνω η παροχή αλατιού δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 150 g ανά υγιή ενήλικα τον μήνα (30 ημέρες).

Εναλλακτικά: Μπορούν να προσφέρονται μυρωδικά (μαϊντανός, άνηθος, θυμάρι κ.ά.), μπαχαρικά (κανέλλα, μοσχοκάρυδο, πιπέρι κ.ά.) και άλλα προϊόντα, όπως ξύδι και λεμόνι (προσφέρονται ήδη), που νοστιμεύουν το φαγητό χωρίς τις αρνητικές πτυχές του αλατιού.

11.2 Καφές και Κακάο

Δεν υπάρχουν διαθέσιμες συστάσεις για την κατανάλωση τους

11.3 Έτοιμα γεύματα

Η λίστα των προσφερόμενων ειδών τροφίμων στους ωφελούμενους του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ, περιλαμβάνει έτοιμα γεύματα και συγκεκριμένα κοτόσουπα με ζυμαρικά, σούπα μινεστρόνε και ντολμαδάκια κονσέρβα. Τα έτοιμα γεύματα θα πρέπει, γενικά, να αποφεύγονται, επειδή συνήθως περιέχουν αυξημένη ποσότητα αλατιού, συντηρητικών και trans λιπαρών.

Η παροχή τέτοιων προϊόντων θα πρέπει να περιοριστεί και να χορηγούνται μόνο σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών ή άλλων περιπτώσεων έκτακτης ανάγκης, που δεν είναι δυνατή η καθημερινή παρασκευή γευμάτων από τους ωφελούμενους.

11.4 Ζάχαρη και Γλυκά

Η ομάδα περιλαμβάνει ποικιλία προσφερόμενων προϊόντων και συγκεκριμένα: ζάχαρη, μέλι, μαρμελάδες, πραλίνα φουντουκιού, κομπόστες, μπισκότα διαφόρων ειδών και καραμέλες. Οι συστάσεις που δίνονται για τη ζάχαρη και τα προϊόντα με βάση τη ζάχαρη είναι αυστηρές, ως προς τη μείωση της κατανάλωσής τους. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), η κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων, σε όλα τα στάδια της ζωής, δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10 % των προσλαμβανόμενων θερμίδων, για τη μείωση του κινδύνου ανθυγιεινής αύξησης βάρους και τερηδόνας. Αυτό ισούται με το πολύ 50 g ζάχαρης ανά ημέρα (περίπου 10 κουταλάκια του γλυκού) για τον μέσο ενήλικα (με πρόσληψη θερμίδων 2.000 kcal). Σημαντικό στοιχείο είναι ότι η πρόσληψη ζάχαρης προέρχεται από πολλά είδη έτοιμων προϊόντων ευρείας κατανάλωσης.

Συνιστάται ο σημαντικός περιορισμός παροχής κρυσταλλικής ζάχαρης σε 1 με 1.5 kg ανά ενήλικα ανά μήνα, σε περίπτωση που δεν παρέχονται άλλα προϊόντα της κατηγορίας αυτής.

Η παροχή μελιού χαρακτηρίζεται ως ιδανική εναλλακτική (περιέχεται ήδη στα προσφερόμενα είδη).

Θα πρέπει να περιοριστεί στο ελάχιστο η προσφορά προϊόντων με ζάχαρη ή να αντικατασταθούν με πιο υγιεινές εναλλακτικές λύσεις, όπως η μαύρη σοκολάτα και τα μπισκότα ολικής άλεσης, χωρίς ζάχαρη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Πίνακας 26: Παρεχόμενα είδη του Επισιτιστικού Προγράμματος ΤΕΒΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
• ΛΑΧΑΝΟ • ΚΑΡΟΤΑ • ΤΟΜΑΤΕΣ • ΑΓΓΟΥΡΙΑ • ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ • ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ • ΠΙΠΕΡΙΕΣ • ΜΠΡΟΚΟΛΟ • ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ • ΑΡΑΚΑΣ • ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ • ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ○ ΣΥΜΠΗΚΝΩΜΕΝΟΣ ΧΥΜΟΣ ΤΟΜΑΤΑΣ ○ ΠΕΛΤΕΣ
ΦΡΟΥΤΑ
• ΜΗΛΑ • ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ • ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ • ΜΠΑΝΑΝΕΣ • ΑΧΛΑΔΙΑ • ΡΟΔΑΚΙΝΑ • ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ • ΣΤΑΦΙΛΙΑ • ΒΕΡΙΚΟΚΑ • ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΦΡΟΥΤΑ ○ ΦΥΣΙΚΟΙ ΧΥΜΟΙ ○ ΝΕΚΤΑΡ ΧΥΜΟΙ ○ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ
• ΑΛΕΥΡΙ • ΡΥΖΑΛΕΥΡΟ • ΖΥΜΑΡΙΚΑ ○ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ○ ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΓΛΥΚΟΣ ○ ΔΙΑΦΟΡΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ (π.χ. μακαρόνια) • ΨΩΜΙ & ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ○ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ○ ΨΩΜΙ ΤΟΣΤ ○ ΨΩΜΙ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ○ ΠΑΨΙΜΑΔΙΑ (σίτου & κριθαριού)

- ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ
- ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ
 - ΚΟΡΝ ΦΛΕΪΚΣ
 - ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
 - ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΠΡΩΙΝΟΥ
- ΡΥΖΙ (διαφόρων τύπων)
- ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ
- ΠΑΤΑΤΕΣ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- ΓΑΛΑ (διαφόρων ειδών)
 - ΕΒΑΠΟΡΕ
 - ΓΑΛΑ ΜΑΚΡΑΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ
 - ΡΟΦΗΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
- ΤΥΡΙΑ
 - ΦΕΤΑ
 - ΓΡΑΒΙΕΡΑ
 - ΗΜΙΣΚΗΡΟ ΤΥΡΙ (και σε φέτες)
 - ΚΑΣΕΡΙ
 - ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ
 - ΓΚΟΥΝΤΑ
 - ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΤΥΡΙ
 - ΜΗΖΥΘΡΑ ΞΗΡΗ (τυρί τυρογάλακτος)
- ΛΟΙΠΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
 - ΓΙΑΟΥΡΤΗ

ΟΣΠΡΙΑ

- ΦΑΚΕΣ
- ΡΕΒΥΘΙΑ
- ΦΑΣΟΛΙΑ

ΚΡΕΑΣ ΚΟΚΚΙΝΟ & ΛΕΥΚΟ

- ΚΡΕΑΣ
 - ΒΟΕΙΟ & ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ
 - ΧΟΙΡΙΝΟ
 - ΑΡΝΙ (με οστό & χωρίς)
 - ΚΑΤΣΙΚΙ
 - ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΝΩΠΟ
- ΚΡΕΑΤΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ
 - ΚΑΒΟΥΡΜΑΣ
 - ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ
 - ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ (αλλαντικό)

ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- ΤΟΝΟΣ ΚΟΝΣΕΡΒΑ
- ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΚΟΝΣΕΡΒΑ
- ΣΑΡΔΕΛΑ ΚΟΝΣΕΡΒΑ

ΑΥΓΑ

- ΑΥΓΑ – 6 αδα

ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ

- ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- ΗΛΙΕΛΑΙΟ
- ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ
- ΕΛΙΕΣ
- ΒΟΥΤΥΡΟ

ΓΛΥΚΑ

- ΖΑΧΑΡΗ
- ΜΕΛΙ
- ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ
- ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ
- ΚΟΜΠΟΣΤΑ
- ΜΠΙΣΚΟΤΑ (διαφόρων τύπων)
- ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ

ΕΙΔΗ ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ΓΑΛΑ ΣΕ ΣΚΟΝΗ ΒΡΕΦΙΚΟ
 - 1^{ης} βρεφικής ηλικίας
 - 2^{ης} βρεφικής ηλικίας
 - 3^{ης} βρεφικής ηλικίας
- ΚΡΕΜΕΣ
 - ΦΑΡΙΝ ΛΑΚΤΕ
 - ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ
 - ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ
 - ΡΥΖΑΛΕΥΡΟ
 - ΜΠΙΣΚΟΤΟΚΡΕΜΑ

ΛΟΙΠΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- ΑΛΑΤΙ
- ΚΑΦΕΣ
- ΞΥΔΙ
- ΚΑΚΑΟ
- ΕΤΟΙΜΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
 - ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΖΥΜΑΡΙΚΑ
 - ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ
 - ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΚΟΝΣΕΡΒΑ
- ΖΑΧΑΡΗ & ΓΛΥΚΑ
 - ΖΑΧΑΡΗ
 - ΜΕΛΙ
 - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ
 - ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ
 - ΚΟΜΠΟΣΤΑ
 - ΜΠΙΣΚΟΤΑ (διαφόρων τύπων)
 - ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II

Πίνακας 27: Συνιστώμενη κατανάλωση ανά ομάδα τροφίμων για άτομα ηλικίας 18-65 ετών, με κατά προσέγγιση, ενδεικτική αναγωγή ανά μήνα

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ ΜΗΝΑ (ΕΛΑΧΙΣΤΟ)	ΜΕΡΙΔΕΣ/ ΜΗΝΑ (ΜΕΓΙΣΤΟ)
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	4 μερίδες/ημέρα		120
ΦΡΟΥΤΑ	3 μερίδες/ημέρα		90
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	5-8 μερίδες/ημέρα	150	240
ΓΑΛΑΚΤΟΚΙΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	2 μερίδες/ημέρα		60
ΟΣΠΡΙΑ	3 μερίδες/εβδομάδα		12
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ	1 μερίδα/εβδομάδα		4
ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	1-2 μερίδες/εβδομάδα	4	8
ΑΥΓΑ	4 μερίδες/εβδομάδα		16
ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8	12
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ	4-5 μερίδες/ημέρα	120	150

Πίνακας 28: Συνιστώμενη κατανάλωση ανά ομάδα τροφίμων για άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, με κατά προσέγγιση, ενδεικτική αναγωγή ανά μήνα

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ ΜΗΝΑ (ΕΛΑΧΙΣΤΟ)	ΜΕΡΙΔΕΣ/ ΜΗΝΑ (ΜΕΓΙΣΤΟ)
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	4 μερίδες/ημέρα		120
ΦΡΟΥΤΑ	3 μερίδες/ημέρα		90
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	5-7 μερίδες/ημέρα	150	210
ΓΑΛΑΚΤΟΚΙΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	3 μερίδες/ημέρα		90
ΟΣΠΡΙΑ	3 μερίδες/εβδομάδα		12
ΚΡΕΑΣ (ΚΟΚΚΙΝΟ & ΛΕΥΚΟ)	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8	12
ΑΥΓΑ	4-5 μερίδες/εβδομάδα	16	20
ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8	12
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ	3-5 μερίδες/ημέρα	90	150

Πίνακας 29: Συνιστώμενη κατανάλωση ανά ομάδα τροφίμων για εγκυμονούσες και θηλάζουσες γυναίκες, με κατά προσέγγιση, ενδεικτική αναγωγή ανά μήνα

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ ΜΗΝΑ (ΕΛΑΧΙΣΤΟ)	ΜΕΡΙΔΕΣ/ ΜΗΝΑ (ΜΕΓΙΣΤΟ)
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	4 μερίδες/ημέρα		120
ΦΡΟΥΤΑ	3-4 μερίδες/ημέρα	90	120
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	5-8 μερίδες/ημέρα	150	240
ΓΑΛΑΚΤΟΚΙΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	3 μερίδες/ημέρα		90
ΟΣΠΡΙΑ	3 μερίδες/εβδομάδα		12
ΚΡΕΑΣ (ΚΟΚΚΙΝΟ & ΛΕΥΚΟ)	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8	12
ΑΥΓΑ	4-5 μερίδες/εβδομάδα	16	20
ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	2-3 μερίδες/εβδομάδα	8	12
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ	4-5 μερίδες/ημέρα	120	150

Πίνακας 30: Συνιστώμενη κατανάλωση ανά ομάδα τροφίμων για παιδιά και εφήβους, με κατά προσέγγιση, ενδεικτική αναγωγή ανά μήνα

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	1-2 ετών		2-3 ετών		4-8 ετών		9-13 ετών		14-18 ετών	
	ΣΥΝΙΣΤΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ΜΗΝΑ	ΣΥΝΙΣΤΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ΜΗΝΑ	ΣΥΝΙΣΤΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ΜΗΝΑ	ΣΥΝΙΣΤΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ΜΗΝΑ	ΣΥΝΙΣΤΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ	ΜΕΡΙΔΕΣ/ΜΗΝΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1 περιόδα/ημέρα	30	1 περιόδα/ημέρα	30	1-2 περιόδες/ημέρα	30-60	2-3 περιόδες/ημέρα	60-90	3-4 περιόδες/ημέρα	90-120
ΦΡΟΥΤΑ	1 περιόδα/ημέρα	30	1 περιόδα/ημέρα	30	1-2 περιόδες/ημέρα	30-60	2-3 περιόδες/ημέρα	60-90	3 περιόδες/ημέρα	90
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	2 περιόδες/ημέρα	60	3 περιόδες/ημέρα	90	4-5 περιόδες/ημέρα	120-150	5-6 περιόδες/ημέρα	150-180	6-8 περιόδες/ημέρα	180-240
ΓΑΛΑΚΤΟΚΙΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	2 περιόδες/ημέρα	60	2 περιόδες/ημέρα	60	2-3 περιόδες/ημέρα	60-90	3-4 περιόδες/ημέρα	90-120	3-4 περιόδες/ημέρα	90-120
ΟΣΠΡΙΑ	1-2 περιόδες/εβδομάδα	4-8	έως 2 περιόδες/εβδομάδα	έως 12	3 περιόδες/εβδομάδα	12	τολάχιστον 2 περιόδες/εβδομάδα	τολάχιστον 2	τολάχιστον 2 περιόδες/εβδομάδα	τολάχιστον 2
ΚΡΕΑΣ (ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΕΥΚΟ)	3-4 περιόδες/εβδομάδα	12-16	2-3 περιόδες/εβδομάδα	8-12	2-3 περιόδες/εβδομάδα	8-12	2-3 περιόδες/εβδομάδα	8-12	2-3 περιόδες/εβδομάδα	8-12
ΑΥΓΑ	4-7 συστάσεις/εβδομάδα	16-28	4-7 συστάσεις/εβδομάδα	16-28	4-7 συστάσεις/εβδομάδα	16-28	4-7 συστάσεις/εβδομάδα	16-28	4-7 συστάσεις/εβδομάδα	16-28
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	2 περιόδες/εβδομάδα	60	2 περιόδες/εβδομάδα	60	2-3 περιόδες/εβδομάδα	60-90	2-3 περιόδες/εβδομάδα	60-90	2-3 περιόδες/εβδομάδα	60-90
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ	1 περιόδα/ημέρα	30	1 περιόδα/ημέρα	30	2-3 περιόδες/ημέρα	60-90	3-4 περιόδες/ημέρα	90-120	4-5 περιόδες/ημέρα	120-150