



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

ΔΗΜΟΣ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

Προυπ/σμος : 35.991,00 € με ΦΠΑ

**ΜΕΛΕΤΗ ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΕΤΟΙΜΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ ΝΕΡΑΙΔΑΣ  
ΔΗΜΟΥ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ**

**A. ΓΕΝΙΚΑ**

Αντικείμενο της μελέτης αποτελεί η προμήθεια ετοιμού παρασκευασμένου φαγητού (CPV: 15894200-3) στις κατασκηνώσεις Νεράιδας του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα, όπως περιγράφεται στο διαιτολόγιο του Υπουργείου.(παράρτημα 1)

Οι περίοδοι τροφοδοσίας θα είναι τρεις (3) και θα έχουν διάρκεια δέκα (10) ημερών η κάθε μια:

1η Περίοδος από 1/8/2018 έως 10/8/2018 θα φιλοξενηθούν **παιδιά**.

2η Περίοδος από 14/8/2018 έως 23/8/2018 θα φιλοξενηθούν **παιδιά**.

3η Περίοδος από 27/8/2018 έως 5/9/2018 θα φιλοξενηθούν **ηλικιωμένοι**.

Η τροφοδοσία για τις ανάγκες του προσωπικού (30 άτομα) θα ξεκινήσει 10 ημέρες πριν την έναρξη της κατασκηνωτικής περιόδου και θα είναι σε καθημερινή βάση μέχρι και 5 ημέρες μετά τη λήξη της περιόδου.

## Β. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Οι ημερήσιες μερίδες ( πρωινό +δεκατιανο+μεσημεριανό+απογευματινο+βραδυνό) φαγητού που απαιτούνται για τις ανάγκες όλου του κατασκηνωτικού προγράμματος είναι:

Εκτιμώμενοι κατασκηνωτές : 150 / δεκαήμερο

Κατασκηνωτική περίοδος :30 ημέρες

150 κατασκηνωτές Χ 30ημ. =4.500 ημερήσιεςμερίδες ( πρωινό + δεκατιανο + μεσημεριανό + απογευματινό + βραδινό) ήτοι:

1500 ημερήσιες μερίδες για παιδιά 6-11 ετών

1500 ημερήσιες μερίδες για παιδιά 12-16 ετών

1500 ημερήσιες μερίδες για ενήλικες -ηλικιωμένους

Σύμφωνα με την ...Αριθμ. Πρ. Δ11 /οικ30599/967 -4.6.18 υπουργικής απόφασης (ΑΔΑ :Ω6ΥΦ465Θ1Ω-Γ71) το ημερήσιο κόστος ( πρωινό + δεκατιανο + μεσημεριανό + απογευματινο + βραδυνό) για κάθε κατηγορία είναι:

για παιδιά 6-11 ετών=6.05€

για παιδιά 12-16 ετών=6.45€

για ενήλικες -ηλικιωμένους= 6.85€

A/α	Είδος	Μοναδα	Τιμη μονάδος (€)	Ποσότητα	Δαπάνη
1	Ημερήσιο γεύμα παιδιού 6-11 ετών	Ημ. Μερ.	6,05	1500	9075,00
2	Ημερήσιο γεύμα παιδιού 12-16 ετών	Ημ. Μερ.	6,45	1500	9675,00
3	Ημερήσιο γεύμα ενήλικα -ηλικιωμένου	Ημ. Μερ.	6,85	1500	10275,00
				<b>Αθροισμα</b>	<b>29025,00</b>
				<b>ΦΠΑ 24%</b>	<b>6966,00</b>
				<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>35991,00</b>

### **Γ. ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ – ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΦΑΓΗΤΩΝ**

1. Η αναθέτουσα αρχή διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιεί, αυξομειώνοντας ανάλογα με τις ανάγκες της τον αριθμό μερίδων που η διακήρυξη καθορίζει, και σε καμία περίπτωση δεν δεσμεύεται για την ποσότητα των μερίδων που αναγράφονται στον Ενδεικτικό προϋπολογισμό.
2. Η μεταφορά των φαγητών θα γίνεται με καθαρά απολυμασμένα μεταφορικά μέσα και σκεύη του προμηθευτή.
3. Η ποιοτική και ποσοτική παραλαβή των φαγητών θα πραγματοποιείται από την αρμόδια επιτροπή του Δήμου με προσυπογραφή εκπροσώπου του Δ.Σ. της κατασκήνωσης με σύνταξη ημερησίου πρωτοκόλλου ποιοτικής και ποσοτικής παραλαβής με την παρουσία του προμηθευτή ή νόμιμου εκπροσώπου του που θα προσυπογράψει μαζί με την επιτροπή το σχετικό πρωτόκολλο και θα ελέγχεται αν η παράδοση των φαγητών έγινε σύμφωνα με τους όρους της διακήρυξης.
4. Ο προμηθευτής υποχρεούται να παραλαμβάνει άπλυτες τις λαμαρίνες και τα άλλα σκεύη που χρησιμοποίησε για τη μεταφορά του φαγητού εντός δύο (2) ωρών από την ώρα διανομής του φαγητού ώστε να καθαριστούν στις εγκαταστάσεις του.
5. Σε περίπτωση, που ο προμηθευτής καθυστερήσει να παραδώσει τα φαγητά ή παραλείψει να φέρει ορισμένα από εκείνα που του παραγγέλθηκαν ή δεν τα παραδώσει καθόλου ή σε περίπτωση απόρριψης των ειδών από την επιτροπή παραλαβής και της μη αντικατάστασής τους σε ταχθείσα προθεσμία εντός μίας (1) ώρας το αργότερο, τότε ο Δήμος διατηρεί το δικαίωμα να αγοράσει τα είδη αυτά ή αντίστοιχα προϊόντα από το ελεύθερο εμπόριο, οπότε η τυχόν επιπλέον διαφορά τιμής μεταξύ της συμβατικής και της εκ του ελευθέρου εμπορίου αγοράς, καθώς και οποιαδήποτε άλλη πρόσθετη δαπάνη που θα προκύψει από την αιτία αυτή, βαρύνουν τον προμηθευτή και καταλογίζονται σε βάρος αυτού μετά από σχετική απόφαση του Δ.Σ. των κατασκηνώσεων

### **Δ. ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ**

1. Όλα τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των φαγητών θα πρέπει να πληρούν τις προδιαγραφές που ορίζονται από τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών.
2. Τα φαγητά:
  - α. Να είναι παρασκευασμένα με υλικά Α' ποιότητας χωρίς έντονα καρυκεύματα, ζωικά λίπη, ζάχαρη, αλάτι αναλόγως το μενού και να μη χρησιμοποιούνται σκευάσματα (κύβοι – σκόνες εμπορίου).
  - β. Να παρασκευάζονται αυθημερόν στο χώρο παρασκευής του προμηθευτή. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να είναι προπαρασκευασμένα και στη συνέχεια να καταψύχονται, ούτε και να γίνεται επαναθέρμανση προ της κατανάλωσής τους.
3. Το ελαιόλαδο που χρησιμοποιείται στην παρασκευή γευμάτων και σαλατών να είναι ελαιόλαδο extra παρθένο Α' ποιότητας.
4. Το κρέας και ο κιμάς να είναι άνευ οστών, Α' ποιότητας, νωπά και όσον αφορά τον **κιμά να είναι 100% μοσχαρίσιος**.
5. Το ψάρι να είναι κατεψυγμένο Α' ποιότητας,
6. Το κοτόπουλο να είναι νωπό Α' ποιότητας, χωρίς εντόσθια και οι μερίδες να περιέχουν μόνο στήθος ή μπούτι και όχι φτερούγες και λαϊμό.
7. Οι μερίδες του κρέατος (λεμονάτο – ψητό) να καλύπτονται από σάλτσα δεμένη.
8. Ο προμηθευτής παρέχει αλάτι, πιπέρι, λεμόνια κ.α

## **Ε. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ**

1. Τα νωπά κρέατα θα πρέπει να προετοιμάζονται σε ξεχωριστούς ειδικούς πάγκους και με ξεχωριστά εργαλεία τεμαχισμού.
2. Τα τρόφιμα θα πρέπει να είναι προστατευμένα σε όλα τα στάδια φύλαξης – προετοιμασίας – παρασκευής – παράδοσης από μύγες, έντομα, τρωκτικά, κ.λ.π..
3. Οι κτιριακές εγκαταστάσεις του προμηθευτή, ο εξοπλισμός προετοιμασίας, παρασκευής και μεταφοράς γευμάτων, τα οχήματα μεταφοράς καθώς και όλες οι επιφάνειες και τα δάπεδα της εταιρείας του θα πρέπει να είναι πάντοτε καθαρά.
4. Το προσωπικό που διαθέτει ο προμηθευτής θα πρέπει να τηρεί τους κανόνες υγιεινής:  
α) να φέρει κατάλληλη καθαρή ενδυμασία (σκούφια – στολή – ποδιά – γάντια)  
β) να φέρει απαραίτητως ατομικό βιβλιάριο υγείας.

**5.** Τα φαγητά θα έρχονται στο χώρο των κατασκηνώσεων Νεράιδας :α) του πρωινού στις 07:30 π.μ. β) του μεσημεριανού στις 12:30 π.μ., του δείπνου στις 18:00 μ.μ.

6. Θα πρέπει ο προμηθευτής να τηρεί όλες τις αγορανομικές διατάξεις και τους κανόνες υγιεινής των τροφίμων και ιδιαίτερα για την πρόληψη τροφικών δηλητηριάσεων και σαλμονελώσεων.

7. Τα φαγητά θα έρχονται στο χώρο των κατασκηνώσεων Νεράιδας και θα παραδίδονται ζεστά (άνω των 65°C) σε ξεχωριστές σκεπασμένες λαμαρίνες το κυρίως φαγητό. Οι σαλάτες εποχής και το τριμμένο τυρί θα μεταφέρονται επίσης, σε σκεπασμένες λαμαρίνες ή μπολ, ώστε να διατηρούνται σε θερμοκρασία 5-7°C

8. Το βάρος των φαγητών ανά μερίδα είναι σε ωμή-νωπή μορφή και καθορίζεται σύμφωνα με τη συνημμένη κατάσταση.(πιν.3) • όπου δεν προσδιορίζεται ,το βάρος της μερίδας θα είναι αυτό που προσδιορίζεται από την Αγορανομική Διάταξη 14/1989, όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.

9. Η επιτροπή αξιολόγησης του διαγωνισμού έχει το δικαίωμα να επισκεφθεί τους χώρους παρασκευής φαγητών όλων των συμμετεχόντων, χωρίς καμιά ειδοποίηση, προκειμένου να σχηματίσει άποψη κατά πόσο τηρείται η απαιτούμενη διαδικασία ποιοτικής – υγιεινής παρασκευής των γευμάτων. Επίσης, το δικαίωμα αυτό θα το έχει και η επιτροπή παραλαβής των φαγητών, προκειμένου να ελέγχει καθ' όλη τη διάρκεια της σύμβασης τον προμηθευτή που θ' αναδειχθεί από τον παρόντα διαγωνισμό.

10. Το μενού δύναται , να τροποποιηθεί (με άλλο ισοδύναμο γεύμα) με αιτιολογημένη πρόταση του αναδόχου μετά από με σύμφωνη γνώμη του Δ.Σ. της κατασκήνωσης και συνεννόησης με την Επιτροπή παραλαβής ,χωρίς αλλαγή του κοστολογίου.

11. Ο Ανάδοχος θα πρέπει :

-να έχει άδεια εργαστηρίου και κωδικό από ΕΦΕΤ

-να έχει πιστοποιητικό ISO 22000

-τα γεύματα να μεταφέρονται εντός 1 ώρας από την παραγωγή (θα τεκμηριώνεται με τα αρχεία του HACCP που τηρεί η μονάδα)

-να έχει κατάλληλα αδειοδοτημένα οχήματα και πιστοποιημένα thetmoBox μεταφοράς

.Η παρασκευή, αποθήκευση, μεταφορά και διανομήτοιμων προς κατανάλωση γευμάτων πρέπει να πραγματοποιείται με υγιεινό τρόπο, με την εφαρμογή των διαδικασιών που αναπτύσσονται και υλοποιούνται σύμφωνα με τις αρχές του συστήματος ανάλυσης κινδύνων και κρίσιμων σημείων ελέγχου (HACCP), με βάση τον κανονισμό 852/2004 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της Ε.Ε και όπως αυτός έχει μεταφερθεί στην ελληνική νομοθεσία και ισχύει. Επί πλέον, ο ανάδοχος οφείλει όχι μόνο να εφαρμόζει αλλά και να αναθεωρεί την διαδικασία η οποία αναπτύσσεται και υλοποιείται σύμφωνα με τις αρχές του HACCP. Η εφαρμογή και ανάπτυξη του παραπάνω συστήματος αποτελεί προϋπόθεση για τη λειτουργία της επιχείρησης του υποψηφίου αναδόχου.

## ΣΤ. ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ

### Άρθρο 1. Τεχνικές προδιαγραφές που ισχύουν- Σύμβαση – συμβατικά τεύχη

Η μελέτη της προμήθειας, που αποτελείται από την τεχνική περιγραφή και τα έτερα στοιχεία , συμπληρώνεται με τις τεχνικές προδιαγραφές, που πρέπει να γνωρίζει και να τηρεί ο εργολάβος, κατά την εκτέλεση των εργασιών

Επίσης ισχύουν ανάλογα της φύσης των προμηθειών Οι Πρότυπες Τεχνικές Προδιαγραφές (Π.Τ.Π.) του Υ.ΠΕ.ΧΩ.Δ.Ε. (ή του τ. Υ.Δ.Ε.), οι ΕΤΕΠ, η ΤΣΥ έργων οδοποιίας του ΥΠΕΧΩΔΕ για τις εργασίες που έχει αντίστοιχα άρθρα, Τα εγκεκριμένα ενιαία Τιμολόγια του άρθρου 17 παρ. 4 του ν. 3669/08, Οι Ευρωκώδικες και Οι προδιαγραφές ΕΛ.Ο.Τ. και Ι.Σ.Ο.

Ισχύει ο Ν. 4412/16 (ΦΕΚ-147 Α/8-8-16) : Δημόσιες Συμβάσεις Έργων, Προμηθειών και Υπηρεσιών (προσαρμογή στις Οδηγίες 2014/24/ΕΕ και 2014/25/ΕΕ)

Τα συμβατικά τεύχη και στοιχεία, με βάση τα οποία θα εκτελεστεί το προς ανάθεση έργο, είναι τα αναφερόμενα παρακάτω. Σε περίπτωση ασυμφωνίας των περιεχομένων σ' αυτά όρων, η σειρά ισχύος αυτών καθορίζεται ως κατωτέρω (εφόσον υπάρχουν):

1. Το συμφωνητικό.
2. Η Διακήρυξη - προκήρυξη.
3. Η Οικονομική Προσφορά.
4. Το Τιμολόγιο Μελέτης.
5. Η Ειδική Συγγραφή Υποχρεώσεων (Ε.Σ.Υ.).
6. Η γενική συγγραφή υποχρεώσεων
7. Οι Τεχνικές Προδιαγραφές και τα Παραρτήματα τους, Τ.Σ.Υ.
8. Η Τεχνική Περιγραφή (Τ.Π.).
9. Ο Προϋπολογισμός Μελέτης.
10. Οι εγκεκριμένες μελέτες, που θα χορηγηθούν στον ανάδοχο από την υπηρεσία και οι εγκεκριμένες τεχνικές μελέτες, που θα συνταχθούν από τον Ανάδοχο, αν προβλέπεται η περίπτωση αυτή από τα συμβατικά τεύχη ή προκύψει κατά τις ισχύουσες διατάξεις περί τροποποίησης των μελετών του έργου.
11. Το Χρονοδιάγραμμα/Πρόγραμμα κατασκευής της σύμβασης, όπως αυτό τελικά θα εγκριθεί από την Υπηρεσία.

Επίσης έχουν συμβατική ισχύ, επόμενη των αναφερόμενων στην προηγούμενη παράγραφο:

- (1) Τα εγκεκριμένα ενιαία Τιμολόγια του άρθρου 17 παρ. 4 του Ν. 3669/08 (ΚΔΕ).
- (2) Οι Ευρωκώδικες.
- (3) Οι Πρότυπες Τεχνικές Προδιαγραφές (Π.Τ.Π.) του Υ.ΠΕ.ΧΩ.Δ.Ε. (ή του τ. Υ.Δ.Ε.).
- (4) Οι προδιαγραφές ΕΛ.Ο.Τ. και Ι.Σ.Ο.

Η σύμβαση μπορεί να τροποποιηθεί σύμφωνα με το άρθρο 132 του Ν. 4412/2016

Δυνατότητα μεταβολής της σύμβασης υφίσταται, υπό τις προϋποθέσεις του άρθρου 132 του Ν.4412/2016.

### Άρθρο 2. Τρόπος επιμέτρησης.

Ο τρόπος επιμέτρησης καθορίζεται από τα άρθρα του τιμολογίου της μελέτης (είδος μονάδας) ή από τον προϋπολογισμό εάν σε άρθρο του τιμολογίου δεν αναφέρεται μονάδα εργασίας.

Η παραλαβή θα γίνει από την επιτροπή παραλαβής για ολόκληρη την σύμβαση ή κατά τμήματα σύμφωνα με το Ν.4412/16.

**Άρθρο 3. Προθεσμία εκτέλεσης της σύμβασης– Ποινικές ρήτρες.**

Η σύμβασηςθα εκτελεσθεί σε χρονικό διάστημα :

1η Περίοδος από 1/8/2018 έως 10/8/2018

2η Περίοδος από 14/8/2018 έως 23/8/2018 .

3η Περίοδος από 27/8/2018 έως 5/9/2018

Η τροφοδοσία για τις ανάγκες του προσωπικού (30 άτομα) θα ξεκινήσει 10 ημέρες πριν την έναρξη της κατασκηνωτικής περιόδου και θα είναι σε καθημερινή βάση μέχρι και 5 ημέρες μετά τη λήξη της περιόδου.

Μπορεί να δοθεί παράταση της προθεσμίας από τον κύριο του έργου

**Άρθρο 4. Μέτρα ασφαλείας –**

Ο ανάδοχος είναι υποχρεωμένος:

Α) Έστω και αν δεν του δοθούν γραπτές εντολές, να παίρνει τα απαραίτητα μέτρα ασφάλειας και υγιεινής, ούτως ώστε να αποφεύγονται ατυχήματα, παραβιάσεις των κανόνων υγείας και ασφάλειας

Β) Να τηρεί και να εναρμονίζεται με τις ισχύουσες διατάξεις των Νόμων και Προεδρικών Διαταγμάτων περί ασφάλειας και υγιεινής.

Γ) Ο ανάδοχος επίσης ευθύνεται για κάθε ζημιά σε έργα κοινής ωφέλειας, είτε σε ιδιωτικές κατασκευές, που προκαλούνται κατά την εκτέλεση του έργου. Για τις ζημιές αυτές, οφείλει να αποζημιώνει ή να αναλαμβάνει την αποκατάστασή τους.

Μορφοβούνι, 25/06/2018

Ο συντάξας

ΘΕΩΡΗΘΗΚΕ

Ο ΑΝ. ΠΡ/ΝΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

Γεώργιος Αυγέρος

Χημικός Μηχανικός με Α' β

ΣΤΕΡΓΙΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΣ

Παράρτημα 1.

**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΚΡΑΤΙΚΟ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**Ενδεικτικά Δεκαήμερα Διατροφικά Πλάνα για Παιδιά 6-16 ετών, ΑΜΕΑ, Συνοδούς και Ηλικιωμένους**

*(Υπεύθυνοι σύνταξης: Εμμανουέλλα Μαγριπλή, PhD, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, ΆλεξΠέπα, MSc, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Μαίρη Καψοκεφάλου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στη Διατροφή του Ανθρώπου, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών)*

Σε σχέση με τη θεματική ενότητα: «Κρατικό Κατασκηνωτικό Πρόγραμμα», διατυπώνουμε **δύο (2) δεκαήμερα ισορροπημένα ενδεικτικά διατροφικά πλάνα.**

Συμπεριλαμβάνεται, επίσης, **Πίνακας με ενδεικτικές μερίδες ανά ομάδα & είδος τροφής** που περιλαμβάνονται στα διατροφικά πλάνα, ανά ηλικιακή ομάδα, για άμεση διευκόλυνση και πλήρη κάλυψη των ενεργειακών και θρεπτικών αναγκών των ατόμων.

Διατροφικό πλάνο για «συνοδούς» δεν έχει συμπεριληφθεί, αφού τα άτομα αυτά θα διατρέφονται σύμφωνα με τις ηλικιακές ομάδες που συνοδεύουν κάθε φορά. Οι διατροφικές ανάγκες τους, όμως, δίνονται στον πίνακα που επισημαίνει ενδεικτικές μερίδες ανά τροφή.

Στα διατροφικά πλάνα έχουν δοθεί συγκεκριμένα φρούτα και λαχανικά για να εξασφαλιστεί η ποικιλία. Η ποικιλία των τροφών ανά κατηγορία συμβάλλει στη βέλτιστη πρόσληψη των θρεπτικών ουσιών. Περιληπτικά για τη δημιουργία των διατροφικών προτύπων τα κάτωθι κριτήρια υπολογίστηκαν:

Πλήρη ως προς τη παροχή πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπαρών ανά ημέρα ΣΠυκνά σε άλλα θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, ανόργανα συστατικά, ίνες)

Ποικιλία τροφίμων ώστε να εξασφαλίζεται και ποικιλία σε θρεπτικά συστατικά ΣΣυχνότητα πρόσληψης τροφίμων σύμφωνα με την προτεινόμενη από τη Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής και άλλων διεθνών προτύπων διατροφής ΣΕμφαση στην παροχή καλής ποιότητας λιπαρών που αναβαθμίζουν την υγεία και σύμφωνα με τις συστάσεις της Μεσογειακής πυραμίδας διατροφής και άλλων διεθνών συστάσεων υγείας για παιδιά σχολικής ηλικίας.

Επιλογές τροφίμων (ιδιαίτερα η επιλογή φρούτων, λαχανικών και μαγειρευτών γευμάτων) λαμβάνοντας υπόψη τη διαθεσιμότητα και εποχικότητα τους στην Ελληνική αγορά και την τοπική παραγωγή.

Η ένταξη των οσπρίων και μαγειρευτών-λαδερών φαγητών, όπως προτείνεται από τη Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής, αυξάνει την πρόσληψη φυτικής προέλευσης τροφίμων που παρέχουν πληθώρα ευεργετικών θρεπτικών συστατικών.

Επιλογή γεύσεων και συνδυασμών τροφών που να καλύπτει γευστικά το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων σε κάθε ηλικιακή ομάδα.

Συνδυασμοί τροφών ανά γεύμα και ανά ημέρα ώστε να εξασφαλίζεται η μέγιστη δυνατή αφομοίωση των μακρο-θρεπτικών και μικρο-θρεπτικών στοιχείων.

Προσθήκη λαχανικών και φρούτων ενδεικτικά με τις ελάχιστες προτεινόμενες ποσότητες, σύμφωνα με τη Μεσογειακή πυραμίδα διατροφής.

Μικρή χρήση χυμών σύμφωνα με νέες έρευνες για προτίμηση φρέσκων φρούτων.

Εξασφάλιση όλων των γεύσεων με υγιεινές επιλογές, συμπεριλαμβανομένου γλυκό-επιδόρπιο στις απογευματινές ώρες, ακολουθώντας τις οδηγίες διατροφής (<10% ημερήσιων Ενεργειακών αναγκών από ζάχαρη).

#### BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- 1) American Heart Association, Gidding SS, Dennison BA et al. Dietary Recommendations for Children and Adolescents: A Guide for practitioners. Pediatrics 2006; 117;544-559.
- 2) Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2274-84.
- 3) EFSA. Scientific Colloquium. Development of Food based dietary guidelines. Scientific opinion on establishing Food-based Dietary Guidelines. EFSA journal 2010; 8(3): 1460.
- 4) Farajian P, Risvas G, Karasouli K, Pounis GD, Kastorini CM, Panagiotakos DB, Zampelas A. Very high childhood obesity prevalence and low adherence rates to the Mediterranean diet in Greek children: The



GRECO study. *Atherosclerosis* 2011; 217:525-30.

5) Mesias M, Seiquer I, Munoz-Hoyos A, Galdo G, Navarro MP. The beneficial effect of Mediterranean dietary patterns on dietary iron utilization in male adolescents aged 11-14 years. *Int J Food Sci Nutr* 2009;60:355-68.

6) Mesias M, Seiquer I, Navarro MP. Is the Mediterranean diet adequate to satisfy zinc requirements during adolescence? *Public Health Nutr* 2012;15:1429-36.

7) Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega R, Garcia A, Perez C, et al. Food, youth and the Mediterranean Diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutr* 2004;7:931-5.

8) Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους-Επιστημονική τεκμηρίωση. Ινστιτούτο Προληπτικής, περιβαλλοντικής και εργασιακής ιατρικής Prolepsis. Αθήνα: ΔΟΛ, 2014

**Δεκαήμερο για παιδιά 6-16 ετων**

<b>Πρωινό</b>	<b>Δεκατιανό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Απογευματινό</b>	<b>Βραδινό</b>
Χυμό πορτοκάλι Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές	1 φέτα πεπόνι	Φασολάκια μαγειρευτά με Πατάτα-Τυρί-Ψωμί	1 γιαούρτι με μέλι	Κομμάτια πίτσα μαργαρίτα Στικς αγγούρι καρότο
Γάλα με δημητριακά ολικής - νιφάδες	1 αχλάδι/μήλο	Μακαρόνια (πέννες/βίδες) με σάλτσα ντομάτας (4 κ.σ) και τυρί τριμμένο (στυλ μυζήθρα) Μαρούλι - πράσινη σαλάτα	1 γιαούρτι με μέλι Πεπόνι	Ομελέτα (φριτάτα) στο φούρνο με γάλα και τυρί Αγγούρι σαλάτα 1 φέτα ψωμί
Γάλα Ψωμί με μαργαρίνη και μέλι Μπανάνα	Μπισκότο ολικής ή Μουστοκούλουρο	Κοτόπουλο με μπάμιες Τυρί Ψωμί	Καρπούζι	Λαζάνια Μαρούλι-ντομάτα σαλάτα
Γάλα Ψωμί με μαργαρίνη και μέλι Μπανάνα	Ροδάκινο/νεκταρίνι	Ρεβίθια λεμονάτα με ρύζι Αγγούρι σαλάτα Τυρί	Ρυζόγαλο	Κεφτεδάκια στο φούρνο με με σαλάτα καρότου
Γάλα με δημητριακά ολικής - νιφάδες	Ροδάκινο/νεκταρίνι	Γλώσσα φιλέτο πανέ Πατάτες φούρνου (4 τμχ) Κολοκυθάκια	Γιαούρτι με μέλι Πεπόνι	Σάντουιτς με τυρί και ντομάτα Γάλα
Γάλα Κέικ Ροδάκινο/νεκταρίνι	1 αχλάδι/μήλο	1 κομμάτι σπανακόπιτα Ντοματοσαλάτα	Καρπούζι	Μπουτάκια κοτόπουλου Καροτοσαλάτα
Χυμό πορτοκάλι Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές	Μπανάνα	Γεμιστά με ρύζι και λαχανικά Πράσινη ανάμεικτη σαλάτα	1 μπάλα παγωτό Ροδάκινο/νεκταρίνι	Καλαμάκια χοιρινά Ντομάτοσαλάτα Πιτάκια ή ψωμί
Γάλα με δημητριακά ολικής - νιφάδες	Μουστοκούλουρο	Μπριάμ Τυρί-1 φέτα ψωμί	Καρπούζι	Κοτομπουκιές με γιαούρτι και φρυγανιά Χωριάτικη σαλάτα
Γάλα Ψωμί με μαργαρίνη και μέλι Ροδάκινο	1 αχλάδι/μήλο	Ρολό κιμά ή μπιφτέκια Βραστά λαχανικά (αρακά, καρότο, φασολάκια)	Πεπόνι Γιαούρτι με μέλι	Ψαροκροκέτες στο φούρνο Ντομάτα-αγγούρι-καρότο
Γάλα Κέικ Ροδάκινο/νεκταρίνι	Μπανάνα	Φακές Ντοματοσαλάτα Ψωμί	Παγωτό Κεράσια	Αυγά μάτι ή βραστά Πατάτες τηγανιτές Αγγούρι

**Δεκαήμερο για Ηλικιωμένους**

<b>Πρωινό</b>	<b>Δεκατιανό</b>	<b>Μεσημεριανό</b>	<b>Απογευματινό</b>	<b>Βραδινό</b>
Ζεστά δημητριακά (χυλός βρώμη με γάλα και νερό) με μέλι και κανέλα 1 ροδάκινο	Ξηρούς καρπούς Μήλο	Ψάρι φιλέτο στο φούρνο Ρύζι μπασμάτι Βραστά ανάμεικτα λαχανικά	Καρπούζι	Χωριάτικη σαλάτα Ψωμί ή ντάκο με ελιές, φέτα, ρίγανη, ντομάτα και φέτα
Αυγό βραστό Ψωμί Φρούτο	Ροδάκινο	Γεμιστά με ρύζι και λαχανικά Τυρί Πράσινη σαλάτα	1 γιαούρτι με καρύδια και πεπόνι	Κοτόπουλο ψητό Ντομάτα-αγγούρι σαλάτα
Ψωμί με ταχίνι και μέλι Δαμάσκηνα	Μπισκότο βρώμης Ροδάκινο	Μελιτζάνες παπουτσάκια με τυρί τριμμένο αντί για μπεσαμέλ Ψωμί	Καρπούζι	1 μπολ ντοματοσούπα με αρακά, σέλερι, καρότο και ζυμαρικό (ζεστή ή κρύα) Τυρί, Ψωμί
Γάλα ή γιαούρτι με μούσλι Ροδάκινο	Μπανάνα	Γίγαντες στο φούρνο Τυρί Ψωμί	Ρυζόγαλο Μήλο	Αυγά καγιανά με ντομάτα και κρεμμύδι Κολοκυθάκια Ψωμί
Αυγό βραστό Ψωμί Ροδάκινο	Κεράσια Ξηρούς καρπούς	Μπιφτέκια με πατάτες στο φούρνο Χόρτα και κολοκυθάκια	Γιαούρτι με μέλι Πεπόνι	Σαντουιτσάκια με τυρί, μαρούλι και ντομάτα
Γάλα ή γιαούρτι με μούσλι Μπανάνα	Κεράσια	Ψαρόσουπα Βραστά λαχανικά	Γιαούρτι με μέλι Πεπόνι	Σπανακόπιτα Ντοματοσαλάτα
Ψωμί με ανθότυρο, κανέλα και μέλι 1 ροδάκινο	Μπανάνα	Μαυρομάτικα ή φακές Κολοκυθάκια με ντομάτα	Γιαούρτι Πεπόνι	Καλαμάκια κοτόπουλο Πράσινη σαλάτα
Ψωμί με ταχίνι και μέλι Δαμάσκηνα	Καρπούζι	Γιουβέτσι με κοτόπουλο (κοτόπουλο, σάλτσα ντομάτας, κριθαράκι) Τυρί στυλ μυζήθρα ή ανθότυρο Χόρτα	Ρυζόγαλο Ροδάκινο	Μπιφτέκια λαχανικών Ντοματοσαλάτα

Γάλα ή γιαούρτι με μούσλι Μπανάνα	Ροδάκινο	Αγκινάρες αλά πολιτά Τυρί 1 φέτα ψωμί	Καρπούζι	Κοτοσαλάτα με σος γιαούρτι και κρουτόν ή παξιμαδάκι
Ψωμί με ανθότυρο, κανέλα και μέλι 1 ροδάκινο	Κεράσια	Μακαρόνια με σάλτσα και τυρί τριμμένο (στυλ μυζήθρα) Πράσινη ανάμεικτη σαλάτα	Γιαούρτι με καρύδια και μέλι	Ομελέτα φριτάτα με λαχανικά Ψωμί

Ομάδα Τροφής	Μερίδα ανά Ηλικιακή Ομάδα			
	6-11	12-16	Ενήλικες (Συνοδοί)	Ηλικιωμένοι
<b>Γαλακτοκομικά</b>				
Γάλα	175 ml	250 ml	230 ml	175 ml
Τυρί	50 γρ	60 γρ	60 γρ	50 γρ
Γιαούρτι	175 γρ	200 γρ	200 γρ	200 γρ
<b>Φρούτα</b>				
Ροδάκινο/Ν εκταρίνι	1 μικρό	1 μέτριο	1 μεγάλο	1 μέτριο
Μήλο/Αχλάδι	1 μικρό	1 μέτριο	1 μεγάλο	1 μέτριο
Μπανάνα	1 μικρή	1 μέτρια	1 μέτρια	1 μικρή
Πεπόνι	60 γρ	100 γρ	120 γρ	120 γρ
Καρπούζι	100 γρ	150 γρ	180 γρ	150 γρ
Κεράσια	10 τμχ	10-15 τμχ	15-20 τμχ	15 τμχ
Χυμός	125 ml	175 ml	230 ml	125 ml
<b>Λαχανικά</b>				
Μαγειρευτά - γεύμα	250 ml	400 ml	500 ml	500 ml
Σαλάτα: • Βραστά λαχανικά ® Ωμή σαλάτα	125 ml 250 ml			
Ντομάτα	1 μικρή	1 μέτρια	1 μεγάλη	1 μέτρια
<b>Αμυλο&amp; Σιτηρά</b>				
Πατάτα	1 μικρή	1 μέτρια	1 μέτρια	1 μικρή
Ρύζι	175 ml	250 ml	250 ml	175 ml
Μακαρόνια - μερίδα γεύματος	250 ml	400 ml	500 ml	400 ml
Ψωμί	1 φέτα 30 γρ	30 γρ	30 γρ	30 γρ
Αραβική πίτα ή Ελληνική (για σουβλάκι)	<sup>λ</sup> Α μετρίου μεγέθους	1 μετρίου μεγέθους	1 /4 μετρίου μεγέθους	1 μετρίου μεγέθους
Δημητριακά κρύα • Απλά ή Μούσλι	30 γρ	30 γρ	30 γρ	30 γρ
Δημητριακά ζεστά (βρώμη)	175 ml			
<b>Ζωική Πρωτεΐνη</b>				
Αυγό	1 τμχ	2 τμχ	2 τμχ	1 τμχ
Κοτόπουλο	100 γρ	120 γρ	150 γρ	120 γρ
Μοσχάρι-Χοιρινό	80 γρ	120 γρ	120 γρ	120 γρ
Ψάρι	100 γρ	150 γρ	150 γρ	150 γρ
<b>Φυτική Πρωτεΐνη</b>				
Όσπρια	175 ml	230 ml	250 ml	230 ml
<b>Λίπη &amp; Έλαια</b>				
Ελαιόλαδο*	10-15 ml	15-20 ml	15-20 ml	15-20 ml
Ταχίνι	10 ml	15 ml	15 ml	15 ml
Ξηρούς καρπούς	20 γρ	30 γρ	30 γρ	30 γρ
Μαργαρίνη*	10 ml	10 ml	10 ml	10 ml
<b>Λοιπές τροφές</b>				
Γεμιστά	1 τμχ	2 τμχ	2-3 τμχ	2 τμχ
Πίτσα	1 τμχ	2 τμχ	2-3 τμχ	2 τμχ
Σουβλάκι				
Ρυζόγαλο	125 ml	175 ml	175 ml	125 ml
Παγωτό	175 ml	200 ml	200 ml	175 ml

Κρέμα	125 ml	175 ml	175 ml	125 ml
Κέικ	1 φέτα ~ 40 γρ	1 φέτα ~ 60 γρ	1 φέτα ~ 60 γρ	1 φέτα ~ 40 γρ

Συντομογραφίες: τμχ: τεμάχιο(α) γρ=γραμμάριο  
ml= χιλιοστογραμμάριο (όγκος)

## ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

### A. Ενδεικτικές μερίδες

Σύμφωνα υστis συστάσεις, οι προτεινόμενες μερίδες είναι:

Κρέας : 120-150γρ, τυρί: 40 - 60 γρ, ζυμαρικά: 1,5 φλιτζάνι μαγειρεμένα, λαχανικά ή σαλάτα: τουλάχιστον 1 φλιτζάνι, ψωμί ολικής άλεσης: 1-2 φέτες , φρούτο: τουλάχιστον ένα (πχ πορτοκάλι, μήλο, ροδάκινο, μπανάνα) ή ένα φλιτζάνι (πχ σταφύλι, φράουλες)

### B. Έλαιο μαγειρέματος

Συστήνεται το μαγείρεμα να γίνεται με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

### Γ. Φρούτα-λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά (μαγειρεμένα ή στη σαλάτα) θα πρέπει να επιλέγονται με βάση την εποχικότητα και την ευκολία μεταφοράς, συντήρησης και κατανάλωσης

Χειμώνας (Δεκέμβριος - Φεβρουάριος): πορτοκάλια, μανταρίνια, μήλα, μπανάνες, λάχανο, μαρούλι, σπανάκι, μπρόκολο, ρόκα, πράσα, κρεμμυδάκια φρέσκα, καρότα, παντζάρια

Άνοιξη (Μάρτιος - Μάιος): μανταρίνια, πορτοκάλια, μήλα, μπανάνες, βερίκοκα, νεκταρίνια, ροδάκινα, φράουλες, λάχανο, μαρούλι, καρότα, κρεμμυδάκια φρέσκα, ραπανάκια, ρόκα, σπανάκι, κουνουπίδια, μπρόκολο.

Καλοκαίρι (Ιούνιος ): αχλάδια, βερίκοκα, νεκταρίνια, ροδάκινα, φράουλες, κεράσια, δαμάσκηνα, αγγούρια, ντομάτες, καρότα, κολοκυθάκια, κρεμμυδάκια φρέσκα, μαρούλι, πιπεριές

Φθινόπωρο (Σεπτέμβριος-Νοέμβριος): αχλάδια, βερίκοκα, νεκταρίνια, ροδάκινα, σταφύλι, σύκα, μήλα, μπανάνες, πορτοκάλια αγγούρια, ντομάτες, πιπεριές, κρεμμυδάκια φρέσκα, μαρούλι, σπανάκι, καρότα, λάχανο, παντζάρια, μπρόκολο

### Δ. Διασφάλιση ποιότητας και υγιεινής

Θα πρέπει να τηρηθούν οι κανόνες διασφάλισης ποιότητας και υγιεινής ώστε να μην κινδυνεύει η υγεία των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα.

