



Νέες προδιαγραφές στα σχολικά κυλικεία: Ένα σημαντικό βήμα για την υγεία των παιδιών

ΟΕΔΥ

ΠΣΔΔ

Ιούλιος 2026

**Συνέντευξη της Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας του ΠΣΔΔ
με την κα. Ιωάννα Κοντελέ**

Διατολόγος, MSc Δημόσιας Υγείας

Υπουργείο Υγείας - Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος

Τμήμα Μη Μεταδοτικών Νοσημάτων και Διατροφής



Νέες προδιαγραφές στα σχολικά κυλικεία: Ένα σημαντικό βήμα για την υγεία των παιδιών

Η διατροφή των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη, την υγεία και τη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών, που συχνά τα συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή. Το σχολικό κυλικείο, ως μέρος της καθημερινότητας χιλιάδων μαθητών, μπορεί να λειτουργήσει όχι μόνο ως χώρος διάθεσης τροφίμων, αλλά και ως εργαλείο προαγωγής της δημόσιας υγείας.

Με τη δημοσίευση των νέων προδιαγραφών για τα σχολικά κυλικεία, επιχειρείται η επικαιροποίηση ενός πλαισίου που ανταποκρίνεται στα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα και στις ανάγκες του μαθητικού πληθυσμού. Οι αλλαγές αφορούν τόσο τα προϊόντα που επιτρέπεται να διατίθενται όσο και τη συνολική φιλοσοφία της διατροφικής πολιτικής μέσα στο σχολείο.

Με αφορμή τις σημαντικές αυτές εξελίξεις, η Ομάδα Εργασίας Δημόσιας Υγείας (ΟΕΔΥ) είχε την τιμή να συνομιλήσει με την κα. Ιωάννα Κοντελέ, Διαιτολόγο - MSc Δημόσιας Υγείας, στέλεχος του Υπουργείου Υγείας στη Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος, Τμήμα Μη Μεταδοτικών Νοσημάτων & Διατροφής.

Μέσα από τη συνέντευξη που ακολουθεί, η κα. Ιωάννα Κοντελέ απαντά στα σημαντικότερα ερωτήματα σχετικά με το νέο θεσμικό πλαίσιο, τη φιλοσοφία των αλλαγών και τον τρόπο με τον οποίο αυτές αναμένεται να συμβάλουν στη δημιουργία ενός πιο υγιούς σχολικού περιβάλλοντος.



**ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ**
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

1. Τι αλλάζει στην πράξη για τα παιδιά και τις οικογένειές τους με τις νέες προδιαγραφές των σχολικών κυλικείων;

Η πρόσφατη υγειονομική διάταξη (ΦΕΚ 3060/Β/2026) για τον καθορισμό των επιτρεπόμενων προς διάθεση προϊόντων στα σχολικά κυλικεία επικαιροποιεί τις προδιαγραφές που ίσχυαν για τα σχολικά κυλικεία από το 2013. Ο βασικός στόχος είναι η βελτίωση των διατροφικών επιλογών των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον όπου περνούν σημαντικό μέρος της καθημερινότητάς τους. Αυτό σημαίνει ότι το κυλικείο θα παρέχει επιλογές τροφίμων που συστήνεται να καταναλώνουν καθημερινά τα παιδιά, όπως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ποικιλία γαλακτοκομικών και προϊόντα ολικής άλεσης, καθώς και σύνθετα γεύματα (π.χ. σαλάτες) σε κατάλληλες μερίδες. Παράλληλα, δεν θα επιτρέπεται η διάθεση προϊόντων με αυξημένη περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα, κορεσμένα λιπαρά και αλάτι, η αυξημένη κατανάλωση των οποίων συνδέεται με παχυσαρκία και άλλα διατροφοεξαρτώμενα νοσήματα.

2 Ιουνίου 2026

ΤΕΥΧΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Αρ. Φύλλου 3060

ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Αριθμ. Δ1β/Γ.Π.οικ. 21739

Κανόνες υγιεινής σχολικών κυλικείων, χώρων εστίασης και αυτόματων πωλητών εντός των σχολικών μονάδων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης καθώς και καθορισμός των επιτρεπόμενων προς διάθεση προϊόντων.

Συνέντευξη Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας ΠΣΔΔ με την κα. Ι. Κοντελέ

Ιωάννα Κοντελέ



2. Ποια είναι τα σημαντικότερα σημεία που διαφοροποιούν το νέο πλαίσιο από αυτό που ίσχυε μέχρι σήμερα;

Αν και ο καθορισμός συγκεκριμένων διατροφικών κριτηρίων για τα τρόφιμα που διατίθενται στα σχολικά κυλικεία ισχύει ήδη από το 2013, η επικαιροποίηση αυτών των κριτηρίων κρίθηκε απαραίτητη λαμβάνοντας υπόψη τις νέες διατροφικές συστάσεις σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, τον επιπολασμό της παχυσαρκίας στον παιδικό πληθυσμό της χώρας μας, τα στοιχεία για τις διατροφικές συνήθειες του μαθητικού πληθυσμού, καθώς και τη διαθεσιμότητα προϊόντων στην ελληνική αγορά.

Οι βασικότερες αλλαγές που κρίθηκαν απαραίτητες ήταν:

- Ο περιορισμός του μεγέθους μερίδας σε προϊόντα όπως οι χυμοί, τα αποξηραμένα φρούτα και τα αρτοσκευάσματα
- Η αποφυγή όλων των προϊόντων αλλαντοποίησης
- Η ρητή αναγραφή προϊόντων των οποίων η διάθεση δεν επιτρέπεται (π.χ. τσιπς, σοκολάτες, παγωτά, αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά)
- Η έμφαση στα προϊόντα ολικής άλεσης
- Η συμπερίληψη νέων τροφίμων (π.χ. γκοφρέτες δημητριακών, φυτικά ροφήματα)

Συνέντευξη Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας ΠΣΔΔ με την κα. Ι. Κοντελέ

Ιωάννα Κοντελέ



3. Υπάρχουν τρόφιμα ή επιλογές που αποκτούν μεγαλύτερη θέση στο σχολικό κυλικείο μέσα από τις νέες προδιαγραφές;

Οι νέες προδιαγραφές δίνουν τη δυνατότητα παρασκευής και διάθεσης περισσότερων γευμάτων με υγιεινό διατροφικό προφίλ. Για παράδειγμα, προτείνεται η διάθεση έτοιμης φρουτοσαλάτας σε ατομική συσκευασία, επιλογή που είναι περισσότερο προσιτή για κάποια παιδιά σε σχέση με ένα ολόκληρο φρούτο. Αντίστοιχα, δίνεται η δυνατότητα παρασκευής επιλογών για σαλάτες λαχανικών, όπου μπορούν να προστεθούν διάφορα υλικά όπως τυρί, αυγό, τόνος, βραστό κοτόπουλο ή γαλοπούλα, δημητριακά όπως κινόα, κους κους και πλιγούρι, σπόροι, όσπρια και ελιές. Μία τέτοια επιλογή θα μπορούσε να αποτελέσει ένα ελαφρύ μεσημεριανό γεύμα για έναν μαθητή ή μία μαθήτρια που λόγω εξωσχολικών δραστηριοτήτων δεν επιστρέφει στο σπίτι του αμέσως μετά το σχόλασμα. Επιπλέον, δίνεται η δυνατότητα παρασκευής γλυκών σάντουιτς με αλείμματα ξηρών καρπών, τα οποία σε συνδυασμό με ένα φρέσκο φρούτο μπορούν να αποτελέσουν ένα ιδανικό σνακ που δίνει ενέργεια και γεύση.

Συνέντευξη Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας ΠΣΔΔ με την κα. Ι. Κοντελέ

Ιωάννα Κοντελέ



4. Ποιες επιλογές περιορίζονται πλέον και ποια είναι η διατροφική λογική πίσω από αυτές τις αλλαγές;

Ο καθορισμός των προδιαγραφών για τα τρόφιμα στα σχολικά κυλικεία στηρίχθηκε σε κάποιους βασικούς στόχους για τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών, μεταξύ των οποίων είναι ο περιορισμός της πρόσληψης πρόσθετων σακχάρων, κορεσμένων λιπιδίων και νατρίου, καθώς και ο περιορισμός της κατανάλωσης τροφίμων που είναι πλούσια σε ενέργεια αλλά φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. Λαμβάνοντας υπόψη αυτούς τους στόχους, κρίθηκε απαραίτητο να απαγορευθεί ρητά η διάθεση συγκεκριμένων προϊόντων τροφίμων, όπως ενδεικτικά είναι διάφορα γλυκά σνακ πλούσια σε πρόσθετα σάκχαρα (όπως κέικ, τσουρέκι, ντόνατς, κρουασάν, αλείμματα σοκολάτας, μαρμελάδα, σοκολάτα υγείας και γάλακτος, παγωτά, γρανίτες, τσίχλες, καραμέλες κλπ), αλμυρά σνακ πλούσια σε αλάτι και κορεσμένα λιπαρά (όπως τσιπς πατάτας και άλλων λαχανικών, γαριδάκια, ποπ κορν κλπ), προϊόντα αλλαντοποίησης και παρασκευάσματα κρέατος, καθώς και αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά.

Συνέντευξη Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας ΠΣΔΔ με την κα. Ι. Κοντελέ

Ιωάννα Κοντελέ



5. Υπάρχουν νέα προϊόντα ή κατηγορίες τροφίμων που μπορούν πλέον να διατίθενται στα σχολικά κυλικεία;

Κατά τη διαδικασία επικαιροποίησης των προδιαγραφών τροφίμων, η Εθνική Επιτροπή Διατροφής αξιολόγησε τρόφιμα που κυκλοφορούν τα τελευταία χρόνια στην αγορά και έκρινε ότι, εφόσον πληρούνται οι προδιαγραφές για την περιεκτικότητα σε σάκχαρα, λιπαρά, νάτριο και μέγεθος μερίδας, μπορούν να διατίθενται στα κυλικεία. Τέτοια παραδείγματα είναι οι έτοιμες φρουτοσαλάτες και σαλάτες λαχανικών, το κεφίρ, οι γκοφρέτες δημητριακών, τα φυτικά ροφήματα και φυτικά επιδόρπια.

6. Σε ποιο βαθμό οι νέες προδιαγραφές ευθυγραμμίζονται με τις σύγχρονες επιστημονικές συστάσεις για τη διατροφή παιδιών και εφήβων;

Είναι η πρώτη φορά που οι προδιαγραφές για τα επιτρεπόμενα τρόφιμα διαμορφώθηκαν έπειτα από επιστημονική γνωμοδότηση της Εθνικής Επιτροπής Διατροφής, η οποία βασίστηκε σε ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας σε σχέση με τις υπάρχουσες δράσεις και πολιτικές για την προώθηση της υγιεινής διατροφής στο σχολικό περιβάλλον, τις συστάσεις για την υγιεινή διατροφή των παιδιών και εφήβων, όπως έχουν εκδοθεί από έγκυρους διεθνείς Οργανισμούς (π.χ. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) καθώς και εθνικές συστάσεις χωρών με παράδοση στη διατροφική πολιτική και παρόμοιες διατροφικές συνήθειες. Παράλληλα, λήφθηκαν υπόψη οι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών αλλά και τα δεδομένα για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στη χώρα μας.

Συνέντευξη Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας ΠΣΔΔ με την κα. Ι. Κοντελέ

Ιωάννα Κοντελέ



7. Πώς αντιμετωπίζονται ζητήματα όπως η προστιθέμενη ζάχαρη, το αλάτι, τα κορεσμένα λιπαρά και η συνολική διατροφική ποιότητα των προϊόντων;

Η επιστημονική γνωμοδότηση της Εθνικής Επιτροπής Διατροφής κατέληξε σε συγκεκριμένες προτάσεις για τα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά, λαμβάνοντας υπόψη την πλέον πρόσφατη επιστημονική τεκμηρίωση και τις συστάσεις διεθνών οργανισμών αναφορικά με τη σχέση της κατανάλωσης τους με την υγεία των παιδιών και εφήβων. Όσον αφορά τα προστιθέμενα σάκχαρα, λαμβάνοντας υπόψη ότι η αυξημένη πρόσληψή τους σχετίζεται με αυξημένο σωματικό βάρος και εμφάνιση τερηδόνας, αποφασίστηκε να υιοθετηθεί η σύσταση τόσο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας όσο και των εθνικών συστάσεων για όσο το δυνατόν χαμηλότερη κατανάλωσή τους. Για τον λόγο αυτό, ορίζεται μέγιστη επιτρεπόμενη περιεκτικότητα ολικών σακχάρων σε αρκετά προϊόντα, όπως τα επιδόρπια γιαουρτιού και τα αρτοσκευάσματα, ενώ επίσης απαγορεύονται τρόφιμα πλούσια σε πρόσθετα σάκχαρα όπως οι χυμοί νέκταρ, τα φρουτοποτά, τα αναψυκτικά, η σοκολάτα και τα παγωτά. Επιπλέον, ακόμα και στους 100% φυσικούς χυμούς μειώνεται το μέγεθος της επιτρεπόμενης μερίδας (από 330ml σε 250ml) προκειμένου να περιοριστεί η πρόσληψη πρόσθετων σακχάρων. (1/2)

Συνέντευξη Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας ΠΣΔΔ με την κα. Ι. Κοντελέ

Ιωάννα Κοντελέ



7. Πώς αντιμετωπίζονται ζητήματα όπως η προστιθέμενη ζάχαρη, το αλάτι, τα κορεσμένα λιπαρά και η συνολική διατροφική ποιότητα των προϊόντων;

Αντίστοιχα, για τη μείωση πρόσληψης νατρίου, αποκλείονται εντελώς τα αλμυρά σνακ τύπου τσιπς ή ποπ κορν και επιβάλλονται όρια μέγιστης περιεκτικότητας (έως 0,5% περιεκτικότητα σε νάτριο) σε διάφορα αρτοσκευάσματα και σνακ. Τέλος, όσον αφορά τα κορεσμένα λιπαρά, και λαμβάνοντας υπόψη τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για περιορισμό της συνολικής ημερήσιας πρόσληψής τους σε ποσοστό που δεν ξεπερνάει το 10% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, καθορίστηκε ανώτατο όριο περιεκτικότητας 3% στα αρτοσκευάσματα και 5% στις πίτες, ενώ συστήνεται η προτίμηση γαλακτοκομικών που είναι εκ φύσεως χαμηλά σε λιπαρά. Σε κατηγορίες τροφίμων που δεν βρέθηκαν στην αγορά διαθέσιμα προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά (π.χ. μπισκότα) καθορίστηκε μικρότερο μέγεθος μερίδας, ώστε να περιοριστεί η συνολική πρόσληψή τους.

(2/2)

Συνέντευξη Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας ΠΣΔΔ με την κα. Ι. Κοντελέ

Ιωάννα Κοντελέ



8. Πιστεύετε ότι το νέο πλαίσιο διευκολύνει τους υπεύθυνους των κυλικείων να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές προϊόντων;

Το σχολείο, και ειδικότερα το σχολικό κυλικείο, μπορεί και πρέπει να λειτουργεί ως εκπαιδευτικό μέσο πρακτικής εφαρμογής των αρχών της υγιεινής διατροφής και να δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να κάνουν τις σωστές διατροφικές επιλογές προάγοντας και προστατεύοντας κατ' αυτό τον τρόπο την υγεία των παιδιών. Θεωρούμε λοιπόν ότι οι υπεύθυνοι των σχολικών κυλικείων, έχοντας την κατάλληλη καθοδήγηση για τις υγιεινές επιλογές που μπορούν να προσφέρουν, αλλά και για τους λόγους που αυτές επιλέχθηκαν, μπορούν να συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση των διατροφικών επιλογών των παιδιών και έχουμε ήδη παραδείγματα κυλικείων που αποτελούν πρότυπα παραδείγματα εφαρμογής των συστάσεων.

Συνέντευξη Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας ΠΣΔΔ με την κα. Ι. Κοντελέ

Ιωάννα Κοντελέ



9. Πώς μπορεί να διασφαλιστεί ότι οι αλλαγές δεν θα μείνουν μόνο στα χαρτιά, αλλά θα φτάσουν ουσιαστικά στο καθημερινό περιβάλλον των μαθητών;

Από τη μία πλευρά, οι νέες προδιαγραφές έρχονται σε μια σημαντική χρονική συγκυρία, καθώς αποτελούν συνέχεια της Εθνικής Δράσης για την Παιδική Παχυσαρκία που υλοποιήθηκε σε συνεργασία του Υπουργείου Υγείας με τη UNICEF. Τα τελευταία τρία χρόνια, χιλιάδες μαθητές, γονείς και δάσκαλοι έχουν ήδη ενημερωθεί, ενώ εργαλεία όπως η εργαλειοθήκη "Τροφή για Δράση" συνεχίζουν να εφαρμόζονται στα σχολεία. Πιστεύουμε ακράδαντα ότι ο ενημερωμένος μαθητής είναι ο καλύτερος σύμμαχός μας: όταν το ίδιο το παιδί γνωρίζει την αξία της υγιεινής διατροφής, θα αναζητήσει τις σωστές επιλογές στο κυλικείο, καθιστώντας τες βιώσιμες και για τον επιχειρηματία. Από την άλλη πλευρά, προφανώς υπάρχει και ο θεσμικός έλεγχος. Οι αρμόδιες υγειονομικές υπηρεσίες θα διενεργούν, όπως κάθε χρόνο, εντατικούς και τακτικούς ελέγχους σε όλα τα κυλικεία της χώρας για την αυστηρή τήρηση της νέας διάταξης. Μόνο με αυτόν τον συνδυασμό -παιδεία από τη μια και έλεγχος από την άλλη- η υγιεινή διατροφή θα γίνει η καθημερινή πραγματικότητα των παιδιών.

Συνέντευξη Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας ΠΣΔΔ με την κα. Ι. Κοντελέ

Ιωάννα Κοντελέ



Νέες προδιαγραφές στα σχολικά κυλικεία: Ένα σημαντικό βήμα για την υγεία των παιδιών

Συνέντευξη της Ομάδας Εργασίας Δημόσιας Υγείας του ΠΣΔΔ με την κα. Ιωάννα Κοντελέ

Η διαμόρφωση ενός σχολικού περιβάλλοντος που προάγει την υγιεινή διατροφή αποτελεί μια συλλογική προσπάθεια, στην οποία η επιστημονική τεκμηρίωση, η εκπαίδευση και η συνέπεια στην εφαρμογή των μέτρων διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο. Οι νέες προδιαγραφές για τα σχολικά κυλικεία αποτελούν ένα σημαντικό βήμα προς αυτή την κατεύθυνση, ενισχύοντας τις δυνατότητες των παιδιών να υιοθετούν πιο ισορροπημένες διατροφικές επιλογές στην καθημερινότητά τους.

Η Ομάδα Εργασίας Δημόσιας Υγείας (ΟΕΔΥ) ευχαριστεί θερμά την κα. Ιωάννα Κοντελέ για τη συνεργασία και τις εμπειριστατωμένες απαντήσεις της. Η επιστημονική ενημέρωση και η διάχυση έγκυρης γνώσης αποτελούν βασικούς πυλώνες για την προαγωγή της δημόσιας υγείας και την υποστήριξη πολιτικών που συμβάλλουν στη διαμόρφωση ενός υγιέστερου σχολικού περιβάλλοντος για όλα τα παιδιά.