



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΡΗΤΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ – ΕΓΚΡΙΣΕΩΝ

## ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ



Αρχισυνταξία: ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΟΥΛΟΥΡΗΣ - Τεχνολόγος Τροφίμων, MSc

Επιμέλεια: ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΑΡΑΚΗΣ – Διατροφολόγος, PhD (Δ/ση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών - ΕΦΕΤ)  
ΦΩΤΕΙΝΗ ΤΖΟΥΜΑΝΙΚΑ – Κτηνίατρος (Δ/ση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών - ΕΦΕΤ)  
ΑΣΠΑΣΙΑ ΣΑΜΩΝΑ – Τεχνολόγος Τροφίμων, PhD (Δ/ση Αξιολόγησης και Εγκρίσεων - ΕΦΕΤ)

## **ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ**

### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

- 1. ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ**
- 2. ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**
- 3. ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ**
- 4. ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΕΥΠΑΘΗ – ΕΥΑΛΛΟΙΩΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ**
- 5. ΕΝΟΤΗΤΑ 4. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**
- 6. ΕΝΟΤΗΤΑ 5. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ**
- 7. ΕΝΟΤΗΤΑ 6.ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ**

## **ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ**

### **ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ**

#### **ΣΚΟΠΟΣ:**

Ο σκοπός του εργαστηρίου είναι να δώσει στους μαθητές χρήσιμες συμβουλές γύρω από την διατροφή και την λειτουργία του σχολικού κυλικείου και κατά προέκταση της ασφάλειας των τροφίμων γενικότερα.

#### **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:**

Το εργαστήριο είναι χωρισμένο σε 6 θεματικές ενότητες και κάθε μία από αυτές έχει υλικό που απευθύνεται στον εκπαιδευτή και υλικό που απευθύνεται στους μαθητές.

Το σκεπτικό είναι μέσω του φωτογραφικού υλικού που δίδεται στους μαθητές, των αρχικών ερωτήσεων που περιέχουν και της καθοδήγησης του εκπαιδευτή, να αναπτυχθεί ένας δημιουργικός διάλογος και συζήτηση των μαθητών γύρω από τα ζητήματα που πραγματεύεται η κάθε ενότητα.

Στο τέλος και των 6 ενότητων, θα ακολουθήσει επίσκεψη και συζήτηση με επιθεωρητές του ΕΦΕΤ και στο τέλος η μαθητική ομάδα καλείται να συντάξει μια εργασία-παρουσίαση σχετικά με τη λειτουργία του κυλικείου.

Η εργασία αυτή θα παρουσιαστεί προς το τέλος του σχολικού έτους σε ειδική εκδήλωση μαζί με τις παρουσιάσεις όλων των σχολείων που θα έχουν συμμετάσχει στο πρόγραμμα (με άλλα θέματα όπως «Ψωνίζοντας στο SuperMarket», «Χειρισμός των τροφίμων στο σπίτι», «τρώγοντας έξω» και προσκεκλημένους του γονείς και τους καθηγητές.

Στο τέλος της εκδήλωσης θα γίνει συζήτηση με εκπροσώπους του ΕΦΕΤ και παραβρισκόμενους, γύρω από την ασφάλεια των τροφίμων και την διατροφή.

#### **ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ:**

Μαζί με το παραπάνω υλικό, στους εκπαιδευτές θα δοθεί και ο ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ Νο10 του ΕΦΕΤ που αφορά στα σχολικά κυλικεία και φυσικά ο ΕΦΕΤ θα είναι πάντα στην διάθεση των εκπαιδευτών για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία χρειαστούν.

## **ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ**

### **ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**

#### **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ ΤΑ ΕΙΔΗ ΠΟΥ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΕ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ**

Σύμφωνα με την Υγειονομική Διάταξη ΥΑ Υ1γ/ Γ.Π/οικ 81025/2013- ΦΕΚ 2135/Β'/29-8-2013, όπως τροποποιήθηκε και ισχύει με την Υ1γ/Γ.Π./οικ.96605/2013 (ΦΕΚ 2800/τ.Β'/04-11-2013), τα επιτρεπόμενα είδη είναι:

#### **Φρούτα-Λαχανικά**

- Φρέσκα φρούτα-λαχανικά ανάλογα με την εποχή καλά πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα.
- Αποξηραμένα φρούτα (πχ βερίκοκα, δαμάσκηνα, σύκα, σταφίδες, μπανάνες κλπ) χωρίς προσθήκη ζάχαρης, συσκευασμένα σε ατομική μερίδα έως 50γρ.
- Φυσικός χυμός φρούτων ή και λαχανικών που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων - καντινών. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικών ουσιών. Συστήνεται να είναι δυνατή η κατανάλωση του άμεσα μετά την παρασκευή του σε ποτήρια μιας χρήσης ανακυκλώσιμου υλικού.
- Φρουτοσαλάτα που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων - καντινών από φρέσκα, καλά πλυμένα φρούτα εποχής. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικών ουσιών.
- Σαλάτα από φρέσκα, καλά πλυμένα λαχανικά που παρασκευάζεται εντός των κυλικείων- καντινών, χωρίς προσθήκη αλατιού. Επιτρέπεται μόνον η προσθήκη ελαιολάδου, ξυδιού ή λεμονιού.
- Συσκευασμένοι φυσικοί χυμοί φρούτων και ομοειδών προϊόντων, χωρίς συντηρητικά και χωρίς προσθήκη ζάχαρης, σε ατομική συσκευασία έως και 330ml.

#### **Γαλακτοκομικά**

- Γάλα τυποποιημένο, παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία έως 500ml πλήρες και ημιαποβουτυρωμένο (1,5%-1,8% λιπαρά).
- Σοκολατούχο γάλα με χαμηλά λιπαρά (max. 1,8%) σε συσκευασία έως 250ml.
- Γιαούρτι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά) χωρίς πρόσθετα σάκχαρα σε ατομική μερίδα έως 200 γραμμάρια.
- Ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων που θα παρασκευάζονται στο κυλικείο. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης. Απαγορεύεται η διάθεση άλλων τυποποιημένων αναλόγων ροφημάτων καθώς και η χρήση έτοιμης σκόνης για την παρασκευή τους.
- Τυριά πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα, μαλακά τυριά. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Εξαιρούνται τα

ανακατεργασμένα τυριά ή τηγμένα τυριά και ανακατεργασμένα τυριά με αλοιφώδη υφή.

#### **Απλά αρτοπαρασκευάσματα ή αρτοσκευάσματα**

- Κουλούρι σησαμένιο ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό.
- Κριτσίνια ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.
- Φρυγανιές ολικής άλεσης πλούσιες σε φυτικές ίνες ή λευκές, σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.
- Κράκερς ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50 γρ.

Τα παραπάνω απλά αρτοπαρασκευάσματα πρέπει να πληρούν τις ακόλουθες προδιαγραφές:

- Κορεσμένα λιπαρά έως 3%
- Τράνς λιπαρά έως 0,1%
- Νάτριο έως 0,5%.

#### **Διάφορα αρτοσκευάσματα**

- Μουστοκούλουρα σε ατομική μερίδα έως 60γρ.
- Σταφιδόψωμο σε ατομική μερίδα έως 60γρ.
- Μπισκότα απλά, χωρίς γέμιση, σε ατομική συσκευασία (έως 60γρ) με τις παρακάτω προδιαγραφές:
  - Η περιεκτικότητά τους σε trans λιπαρά να μην υπερβαίνει το 2% των ολικών λιπιδίων
  - Ανά 100γρ προϊόντος: α) η ζάχαρη να μην υπερβαίνει τα 10γρ, β) τα ολικά λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 10γρ, γ) τα κορεσμένα λιπαρά να μην υπερβαίνουν τα 5γρ και δ) το νάτριο να μην υπερβαίνει τα 0,5γρ.
- Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης σε ατομική μερίδα έως 40γρ, η οποία να πληροί τις ακόλουθες προδιαγραφές:
  - Κορεσμένα λιπαρά έως 3%
  - Τράνς λιπαρά έως 0,1%
  - Νάτριο έως 0,5%.
- Επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας - πίτας λαχανικών σε ατομικές μερίδες των 120 γρ. και με συγκεκριμένες προδιαγραφές: Επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας - πίτας λαχανικών σε ατομικές μερίδες των 120 γρ. και με συγκεκριμένες προδιαγραφές:
  - Η λιπαρή ύλη για τη ζύμη - φύλλο πρέπει να είναι αποκλειστικά ελαιόλαδο, μαλακή μαργαρίνη ή φυτικά έλαια, όπου το τελικό προϊόν δεν πρέπει να ξεπερνάει το 30% σε συνολικά λιπαρά και το 0,1% σε trans λιπαρά.

- Το τυρί που θα χρησιμοποιείται στις τυρόπιτες θα πρέπει να αποτελεί τουλάχιστον το 40% του συνολικού βάρους. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Απαγορεύεται η χρήση τετηγμένων τυριών.
- Πίτσα με τις παρακάτω προδιαγραφές:
  - Για τη βάση τα επιτρεπόμενα υλικά είναι αλεύρι, μαγιά, αβγό, γιαούρτι, αλάτι και μυρωδικά βότανα. Απαγορεύεται η χρήση ενισχυτικών γεύσης όπως το γλουταμινικό μονονάτριο.
  - Για τη γέμιση τα επιτρεπόμενα προϊόντα είναι τυρί, τομάτα, πιπεριές,μανιτάρια, κρεμμύδι, καλαμπόκι. Δεν επιτρέπεται η χρήση σάλτσας και αλλαντικών.

### **Σάντουιτς**

- Τα σάντουιτς/ τοστ μπορούν να παρασκευάζονται με συνδυασμούς των τροφίμων των επόμενων παραγράφων. Μπορούν να είναι τυποποιημένα ή να παρασκευάζονται στον χώρο του κυλικείου - καντίνας αυθημερόν.
- Επιτρέπεται η χρήση όλων των ειδών ψωμιού, ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό όπως ψωμάκι ατομικό, ψωμί για τοστ, μπαγκέτα, ελληνική πίτα, αραβική πίτα, σησαμένιο κουλούρι. Συστήνεται το ψωμί ολικής άλεσης. Δεν επιτρέπεται το μπριος, το κρουασάν ή το πιροσκι.
- Δεν επιτρέπεται η χρήση άλλων αλλαντικών, εκτός από βραστή γαλοπούλα με τις παρακάτω προδιαγραφές: α) Κορεσμένα λιπαρά έως 1% και β) Νάτριο έως 1%.
- Λαχανικά όλων των ειδών.
- Ελιές χωρίς το κουκούτσι και πάστα ελιάς.
- Τυριά (όπως αυτά αναφέρονται στην παράγραφο “Γαλακτοκομικά” παραπάνω)
- Αβγό καλά βρασμένο.
- Από λιπαρές ύλες επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου.
- Επιτρέπεται η παρασκευή γλυκών σάντουιτς με συνδυασμό των προαναφερόμενων ψωμιών και ως γέμιση 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή μέλι με ταχίνι.

### **Γλυκίσματα**

- Κρέμα και ρυζόγαλο σε ατομικές μερίδες των 150γρ. (με περιεκτικότητα σε λίπος γάλακτος έως 4%).
- Χαλβάς σε ατομική μερίδα έως 50 γρ.
- Παστέλι σε ατομική μερίδα έως 50γρ.
- Μέλι σε ατομική μερίδα.
- Σοκολάτα υγείας και γάλακτος σε ατομική μερίδα έως 30γρ.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση τσιχλών και καραμελών.

### **Ξηροί καρποί**

- Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται οι ξηροί καρποί όλων των ειδών χωρίς προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης σε ατομική συσκευασία έως 50γρ. Δεν επιτρέπονται οι τηγανισμένοι ξηροί καρποί.

### **Υγρά τρόφιμα**

- Εμφιαλωμένο νερό.
- Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται τα παρακάτω αφεψήματα: χαμομήλι, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή συνθετικών γλυκαντικών.
- Καφές μόνο για το προσωπικό.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση αναψυκτικών.

Ακόμη επιτρέπεται η διάθεση και «βιολογικών προϊόντων» όπως αυτά ορίζονται στους Κανονισμούς 834/2007 και 889/2008 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, με την προϋπόθεση ότι αυτά εμπίπτουν στον ανωτέρω κατάλογο.

Τέλος, δεν επιτρέπεται η διάθεση λειτουργικών τροφίμων ή συμπληρωμάτων διατροφής και προϊόντων που περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς και η διάθεση άλλων προϊόντων, που δεν περιλαμβάνονται στην παρούσα Υγειονομική Διάταξη.

### **ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΛΛΑ;**

Ο παραπάνω κατάλογος προϊόντων έχει συνταχθεί (και ενημερώνετε όποτε χρειαστεί) από επιστημονική επιτροπή του Υπουργείου υγείας με δύο κυρίως κριτήρια. Αυτό της **ασφάλειας**, δηλαδή να πρόκειται για τρόφιμα που δεν αλλοιώνονται εύκολα και διατηρούνται στις περιορισμένες συνθήκες του κυλικείου αποτελεσματικά και με **διαιτολογικά κριτήρια**, δηλαδή να πρόκειται για τρόφιμα που συμβάλουν σε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

### **«ΛΕΠΤΑ» ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΛΟΓΟΥ**

- 1) «Χυμούς» εννοούμε μόνο αυτά τα προϊόντα που αναγράφουν στην συσκευασία την λέξη «χυμός» και συνήθως φέρουν την ένδειξη 100% χυμός. Όλα τα υπόλοιπα προϊόντα όπως «Νέктar», «φρουτοποτά» και πολύ περισσότερο τα αναψυκτικά όπως η λεμονάδα και πορτοκαλάδα δεν αποτελούν χυμούς και απαγορεύονται.
- 2) Όταν λέμε γιαούρτι εννοούμε τα προϊόντα αυτά που αναγράφουν στην συσκευασία «γιαούρτι». Τα διάφορα «επιδόρπια» δεν είναι γιαούρτια και απαγορεύονται.

## **ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ**

### **ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ**

#### **ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ?**

Πολλές φορές όταν ένα τρόφιμο είναι επιμολυσμένο και ακατάλληλο είναι δύσκολο να το αντιληφθούμε, ιδιαίτερα αν η αλλοίωση του είναι στα αρχικά στάδια. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που έχουμε ενδείξεις ότι ένα τρόφιμο είναι ακατάλληλο. Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν πρέπει να το καταναλώνουμε και αν το παιδί έχει αρχίσει ήδη να το τρώει θα πρέπει να ζητήσουμε άμεσα την συμβουλή ειδικού.

#### **ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ**

- 1) Όταν η συσκευασία του τροφίμου είναι ανοιγμένη ή σκισμένη.
- 2) Όταν το χρώμα ή η υφή του τροφίμου είναι διαφορετικά από ότι συνήθως.
- 3) Όταν η μυρωδιά του τροφίμου είναι διαφορετική από την συνηθισμένη.
- 4) Όταν η γεύση του τροφίμου είναι διαφορετική από την συνηθισμένη.
- 5) Όταν είναι εμφανώς αλλοιωμένο.
- 6) Όταν κατά την μάσηση του αντιληφθούμε να υπάρχει κάποιο ξένο σώμα (συνήθως κάτι πιο σκληρό από το τρόφιμο)
- 7) ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΕΙ ΥΠΟΨΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ, ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ.



## ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

### ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – ΕΥΠΑΘΗ – ΕΥΑΛΛΟΙΩΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

#### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ?

Αρκετά τρόφιμα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα και αλλοιώνονται πολύ γρήγορα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Αυτά τα τρόφιμα να ονομάζουμε ευπαθή-ευαλλοίωτα και κατά την συντήρηση τους οφείλουμε να τα έχουμε είτε σε θερμοκρασία ψυγείου (1-5 °C) ή σε θερμοθάλαμο (>60°C).

#### ΠΟΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ?

Από τα τρόφιμα που διατίθενται στο κυλικείο θα πρέπει να διατηρούνται :

##### Α) ΣΕ ΨΥΓΕΙΟ

1. Τα φρέσκα γάλατα (τα υψηλής παστερίωσης δεν χρειάζεται μέχρι να ανοιχθούν)
2. Τα γιαούρτια
3. Τα τυριά
4. Ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων που παρασκευάζονται στο κυλικείο
5. Το ρυζόγαλο και η κρέμα
6. Τα σάντουιτς και τα τoστ πριν ψηθούν
7. Ορισμένοι χυμοί (εξαρτάται από το είδος)
8. Ο φυσικός χυμός φρούτων και λαχανικών καθώς και οι σαλάτες και φρουτοσαλάτες, που παρασκευάζονται εντός των κυλικείων - καντινών εφόσον δεν καταναλώνονται άμεσα
9. Συστήνεται το καλοκαίρι οι σοκολάτες να διατηρούνται εντός ψυγείου.

##### Β) ΣΕ ΘΕΡΜΟΘΑΛΑΜΟ

1. Οι τυρόπιτες, πίτες λαχανικών
2. Πίτσα

#### ΓΙΑ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΤΙ ΠΡΟΒΛΕΠΕΤΕ?

Το ότι κάποιο τρόφιμο δεν χρειάζεται ψυγείο για την συντήρηση του δεν σημαίνει ότι μπορούμε να το αποθηκεύουμε σε οποιοδήποτε συνθήκες. Οι θερμοκρασίες στον χώρο της αποθήκευσης και διάθεσης δεν θα πρέπει να ξεπερνούν τους 25°C και τα τρόφιμα δεν θα πρέπει να είναι εκτεθειμένα στον ήλιο.

## **ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ**

### **ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**

#### **ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ**

Μεγάλο μέρος από τα επιτρεπόμενα προϊόντα στα κυλικεία είναι τυποποιημένα συσκευασμένα προϊόντα. Σύμφωνα με την νομοθεσία η συσκευασία οφείλει να φέρει ορισμένες ενδείξεις ιδιαίτερα χρήσιμες για την ασφάλεια και την ενημέρωση του καταναλωτή.

#### **ΠΟΙΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ**

- 1) Οι ενδείξεις «ανάλωση έως» ή «ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας». Τα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται πριν την αναγραφόμενη ημερομηνία.
- 2) Συνθήκες διατήρησης ή/και συνθήκες χρήσης. Τα τρόφιμα παραμένουν αναλλοίωτα εφόσον τηρούνται οι συνθήκες διατήρησης που ορίζει ο παρασκευαστής (π.χ. διατηρείται σε σκιερό μέρος, διατηρείται στο ψυγείο, μετά το άνοιγμά του διατηρείται στο ψυγείο και καταναλώνεται εντός τεσσάρων ημερών, καταναλώνεται εντός 3 ημερών μετά το άνοιγμα του στο ψυγείο).
- 3) Οδηγίες χρήσης. Τα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης του παρασκευαστή εφόσον υπάρχουν.
- 4) Τυχόν συστάσεις για προϊόντα που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο για την υγεία στην περίπτωση υπερβολικής κατανάλωσής τους.
- 5) Τα συστατικά. Μας δίνουν πληροφορίες για την σύνθεση του τροφίμου.
- 6) Διατροφικές Πληροφορίες. Μας δίνουν πληροφορίες για διατροφικά χαρακτηριστικά του τροφίμου όπως θερμίδες, ποσοστά θρεπτικών συστατικών κ.α.
- 7) Το βάρος του προϊόντος.

#### **ΤΙ ΑΛΛΟ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ**

- 1) Όλες οι βασικές ενδείξεις στις ετικέτες θα πρέπει να είναι στα Ελληνικά ακόμα και αν το προϊόν είναι εισαγόμενο.
- 2) Την εξωτερική εμφάνιση του προϊόντος, καθώς και τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του τροφίμου δηλαδή το χρώμα, τη γεύση και την οσμή του

## ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

### ΕΝΟΤΗΤΑ 5 – ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ

#### ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ?

Μεγάλο μέρος από τις επιμολύνσεις (μικροβιολογικές, χημικές, φυσικές) που μπορεί να συμβούν στα τρόφιμα οφείλονται στους χειριστές τροφίμων.

#### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ ΟΤΑΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΑΥΤΟ?

- 1) Με το που μπαίνει στο κυλικείο να φοράει καθαρή ειδική ποδιά, κάλυμμα στο κεφάλι και γάντια όταν χειρίζεται τρόφιμα.
- 2) Να πλένει τα χέρια του πριν ξεκινήσει τον χειρισμό τροφίμων και ενδιάμεσα όποτε χρειάζεται (όποτε «πιάσει» κάτι βρώμικο).
- 3) Η ποδιά του να είναι σε καλή κατάσταση.
- 4) Να μην σκουπίζεται στην ποδιά του.
- 5) Να μην καπνίζει.
- 6) Να μην τρώει και πίνει ο ίδιος πάνω από τα τρόφιμα που χειρίζεται.
- 7) Αν έχει κάποια πληγή στα χέρια, θα πρέπει να την καλύψει με έγχρωμο αδιάβροχο επίδεσμο.
- 8) Όταν αισθάνεται άρρωστος ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ. Καλύτερα να παραμείνει το κυλικείο κλειστό παρά το λειτουργήσει ο υπεύθυνος όταν είναι ασθενής από μία πιθανότατα μεταδοτική ασθένεια.
- 9) Να μην φοράει κοσμήματα και δυνατά αρώματα.

## **ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ**

### **ΕΝΟΤΗΤΑ 6 – ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ**

#### **ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ?**

Όλοι οι χώροι του κυλικείου και κυρίως αυτοί που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα, θα πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται τακτικά ώστε να εξασφαλίζουμε ότι τα τρόφιμα δεν θα επιμολυνθούν από τον χώρο. Επίσης καθαρίζουμε και απολυμαίνουμε και ενδιάμεσα ώστε να αποφύγουμε αυτό που ονομάζουμε διασταυρούμενες και έμμεσες επιμολύνσεις δηλαδή ένα μολυσμένο τρόφιμο να επιμολύνει και άλλα γιατί χρησιμοποιούμε το ίδιο μαχαίρι ή τον ίδιο πάγκο.

#### **ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ**

- 1) Να καθαρίζει συχνά και ΣΩΣΤΑ, σύμφωνα δηλαδή με τις οδηγίες του κατασκευαστή του καθαριστικού και του απολυμαντικού.
- 2) Τα καθαριστικά και απολυμαντικά που χρησιμοποιούνται δεν πρέπει να είναι οικιακής χρήσης αλλά ΕΙΔΙΚΑ όπως σε όλες τις επιχειρήσεις τροφίμων.
- 3) Ο καθαρισμός να αφορά όλους τους χώρους, τον εξοπλισμό και τις επιφάνειες του κυλικείου.
- 4) Ο καθαρισμός πρέπει να γίνεται με προσοχή ώστε να μην επιμολύνουμε τρόφιμα με την ίδια την διαδικασία του καθαρισμού
- 5) Τα καθαριστικά θα πρέπει να βρίσκονται σε ειδικό χώρο, μακριά από τα τρόφιμα που να κλειδώνει.