



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΜΗ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19

Ταχ. Κώδικας: 10187

Πληροφορίες: Ι. Κοντελέ

Τηλέφωνο: 213 2161514

Αθήνα 11/9/2018

Αρ. Πρωτ. Δ1β/ΓΠοικ 68210

ΠΡΟΣ:

ΟΠΩΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

ΘΕΜΑ: Συστάσεις για την εισαγωγή στερεών τροφών στον 1^ο χρόνο της ζωής

Σχετ: 1. Το άρθρο 22 του ΠΔ 121/2017 (ΦΕΚ 148/τ.Α/9-10-2017) «Οργανισμός του Υπουργείου Υγείας».

2. Η υπ.αρ.πρωτ. Γ1α/ΓΠ76309/11-10-2017 εγκύκλιος (ΑΔΑ: Ψ68Α465ΦΥΟ-Γ7Φ) του Υπουργείου Υγείας με θέμα «Έγκριση διατροφικών συστάσεων για γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες»

3. Η με αρ.πρωτ. Α1β/ΓΠοικ68502/15-9-2016 (ΑΔΑ: ΩΝ11465ΦΥΟ-ΓΟΑ) Υπουργική Απόφαση με την οποία συγκροτήθηκε η Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής, όπως τροποποιήθηκε με τις Α1β/ΓΠ οικ 74823/7-10-2016 (ΑΔΑ: 72ΙΧ465ΦΥΟ-4ΨΑ) και Α1β/ΓΠ 44555/20-6-2017 (ΑΔΑ: 6ΦΩΛ465ΦΥΟ-ΒΘΚ) Αποφάσεις

4. Η με αρ.πρωτ. Α1β/ΓΠοικ2355/10-1-2018 (ΑΔΑ: 6ΕΤΤ465ΦΥΟ-2Ε7) Απόφαση Συγκρότησης Υποομάδας Εργασίας για την επικαιροποίηση των συστάσεων που αφορούν στην εισαγωγή στερεών τροφών στα βρέφη.

5. Η από 9-7-2018 εισήγηση της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής, η οποία έγινε δεκτή από την πολιτική ηγεσία

Η Δ/ση Δημόσιας Υγείας, Τμήμα Μη Μεταδοτικών Νοσημάτων και Διατροφής, σύμφωνα με το ΠΔ 121/2017 «Οργανισμός του Υπουργείου Υγείας» (ΦΕΚ 148/Α/2017) άρθρο 22, παρ.2β, έχοντας μεταξύ άλλων ως αρμοδιότητα τον σχεδιασμό και τη διαμόρφωση εθνικής διατροφικής πολιτικής με κύριο άξονα την προστασία και την προαγωγή της υγείας σε εθνικό επίπεδο, καθώς και τη διαμόρφωση αρχών, κανόνων και προτύπων σωστής διατροφής του πληθυσμού, ενημερώνει για τα ακόλουθα:

Τα πρώτα 2 έτη της ζωής αποτελούν μια κρίσιμη περίοδο, όπου μέσω επαρκούς και ισορροπημένης διατροφής μπορεί να εξασφαλιστεί η υγεία και η βέλτιστη σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Η ελλιπής διατροφή στα πρώτα χρόνια της ζωής αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης οξέων νοσημάτων, ενώ οι ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες από τους πρώτους μήνες της ζωής είναι πιθανό να οδηγήσουν σε εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας, που αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας παγκοσμίως και στη χώρα μας. Αντίθετα, η εφαρμογή των βέλτιστων πρακτικών για τη σίτιση των βρεφών και των μικρών παιδιών αποτελεί την πιο αποδοτική παρέμβαση για τη βελτίωση της υγείας τους. Οι γονείς και οι φροντιστές των βρεφών και των μικρών παιδιών χρειάζονται ενημέρωση και υποστήριξη προκειμένου να εφαρμόσουν τις κατάλληλες τεχνικές σίτισης. Οι επαγγελματίες υγείας έχουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο σε αυτό το κομμάτι καθώς οφείλουν να παρέχουν την ενημέρωση και υποστήριξη, και για το λόγο αυτό θα

πρέπει να έχουν τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες προκειμένου να δώσουν τις απαραίτητες συμβουλές αναφορικά με τη διατροφή των βρεφών και μικρών παιδιών¹.

Σύμφωνα με το ψήφισμα 65.6 της Παγκόσμιας Συνέλευσης Υγείας, τα Κράτη Μέλη καλούνται να εφαρμόσουν δράσεις για την διατροφή των βρεφών και των μικρών παιδιών, συμπεριλαμβανομένων δράσεων που αντιμετωπίζουν συνολικά το διπλό βάρος του υποτισιμού και της παχυσαρκίας. Ένας από τους Παγκόσμιους Στόχους που τίθενται στο ψήφισμα είναι η αύξηση του αριθμού των βρεφών που θηλάζουν αποκλειστικά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής τους, σε ποσοστό τουλάχιστον 50% έως το 2025². Δυστυχώς, η χώρα μας βρίσκεται μακριά από τον ανωτέρω στόχο καθώς, σύμφωνα με την «Εθνική Μελέτη εκτίμησης της συχνότητας και των προσδιοριστικών παραγόντων του Μητρικού Θηλασμού στην Ελλάδα», αν και παρατηρούνται υψηλά ποσοστά έναρξης μητρικού θηλασμού (66% των βρεφών θήλασαν αποκλειστικά το πρώτο 24ωρο), το ποσοστό του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού στο τέλος του 6^{ου} μήνα είναι σχεδόν μηδενικό (0,8%). Ένας παράγοντας που οδηγεί σε αυτό είναι το ότι γίνεται πολύ νωρίς η εισαγωγή στερεών/ημιστερεών τροφών που αρχίζει ήδη από τον 3^ο συμπληρωμένο μήνα ζωής, ενώ τον 5^ο μήνα το 41% των βρεφών έχει ήδη λάβει στερεές/ημιστερεές τροφές ή χυμό φρούτων³.

Ένας ακόμα Παγκόσμιος Στόχος του Ψηφίσματος WHA 65.6 είναι η μη περαιτέρω αύξηση του ποσοστού των υπέρβαρων παιδιών έως το 2025². Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν πολύ υψηλή πιθανότητα να παραμείνουν παχύσαρκα και στην ενήλικη ζωή τους και έχουν τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών χρόνιων ασθενειών. Σύμφωνα με την έκθεση της Επιτροπής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας αναφορικά με τον τερματισμό της παιδικής παχυσαρκίας, από τα πρώτα χρόνια ζωής θα πρέπει να παρέχονται συστάσεις για την κατάλληλη εισαγωγή στερεών τροφών στα βρέφη, την ενθάρρυνση των παιδιών για κατανάλωση ποικιλίας υγιεινών τροφών, την αποφυγή τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά και τις κατάλληλες μερίδες ανά ηλικία⁴.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, θέτοντας την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας ως προτεραιότητα των θεμάτων υγείας, εξέδωσε το 2014 το Ευρωπαϊκό Σχέδιο Δράσης για την Παιδική Παχυσαρκία. Ένας από τους βασικούς άξονες του Σχεδίου Δράσης είναι η υποστήριξη για ένα υγιές ξεκίνημα στη ζωή. Ο μητρικός θηλασμός θεωρείται η ιδανική επιλογή τόσο για τη μητέρα όσο και για το βρέφος, παρέχοντας προστασία τόσο από λοιμώξεις όσο και από μελλοντικά προβλήματα υγείας όπως η παχυσαρκία. Γι' αυτό οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να παρέχουν τη κατάλληλη υποστήριξη στις γυναίκες ώστε να θηλάσουν. Επιπλέον, οι γονείς και φροντιστές θα πρέπει να ενημερώνονται για την κατάλληλη ηλικία έναρξης των στερεών τροφών αλλά και τις κατάλληλες τεχνικές σίτισης. Η έκδοση διατροφικών συστάσεων για τη βρεφική ηλικία ορίζεται ως σημαντική δράση για την ενίσχυση των γονέων και φροντιστών ώστε να ακολουθήσουν την βέλτιστη διατροφή για τα βρέφη και τα μικρά παιδιά⁵.

Το Υπουργείο Υγείας, λαμβάνοντας υπόψη όλα τα ανωτέρω αλλά και την ανάγκη βελτίωσης των διατροφικών συνηθειών του ελληνικού πληθυσμού, έχει εκδώσει από το 2017 κατευθυντήριες συστάσεις διατροφής για υγιή πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες (σχετική 2 εγκύκλιος). Οι διατροφικές συστάσεις περιλαμβάνουν ειδικές διατροφικές οδηγίες και για τη βρεφική ηλικία.

Η Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής έκρινε απαραίτητη την επικαιροποίηση των διατροφικών συστάσεων που αφορούν την εισαγωγή στερεών τροφών κατά το 2ο εξάμηνο της ζωής. Για το λόγο αυτό συγκροτήθηκε υποομάδα εργασίας (σχετικό 4) που επεξεργάστηκε την πλέον πρόσφατη επιστημονική βιβλιογραφία και τις συστάσεις διεθνών οργανισμών και κατέθεσε πόρισμα συστάσεων για την εισαγωγή στερεών τροφών στον 1ο χρόνο τη ζωής, το οποίο εγκρίθηκε από την Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής και την πολιτική ηγεσία του Υπουργείου Υγείας (σχετικό 5).

1. World Health Organisation (2009). *Infant and young child feeding*.

2. World Health Assembly (2014). *WHA 65.6 Comprehensive Implementation Plan on Maternal, Infant and Young Child Nutrition*.

3. Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού (2018). *Εθνική Μελέτη εκτίμησης της συχνότητας και των προσδιοριστικών παραγόντων του Μητρικού Θηλασμού στην Ελλάδα*

4. World Health Organisation (2016). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*

5. *European Union(2014). Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020.*

Σε συνέχεια των ανωτέρω, **το Υπουργείο Υγείας συνιστά σε όλους τους επαγγελματίες υγείας που καλούνται να συμβουλευθούν τους γονείς και φροντιστές αναφορικά με την εισαγωγή στερεών τροφών στα βρέφη (όπως παιδίατρος, γενικούς γιατρούς, διαιτολόγους, επισκέπτες υγείας κλπ), να χρησιμοποιούν τις «Συστάσεις για την εισαγωγή στερεών τροφών στον 1ο χρόνο της ζωής», που επισυνάπτονται στην παρούσα εγκύκλιο και αποτελούν αναπόσπαστο μέρος αυτής (Παράρτημα Ι).**

Οι συστάσεις βρίσκονται διαθέσιμες σε ηλεκτρονική μορφή στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας (www.moh.gov.gr άξονας «Υγεία» ενότητα «Δημόσια Υγεία» υποενότητα «Μεταδοτικά και Μη Μεταδοτικά Νοσήματα»).

Επιπλέον, αναφορικά με τη διατροφή και υγεία των βρεφών και μικρών παιδιών σας υπενθυμίζουμε:

α) την υπ.αριθμ.πρωτ.Δ1β/ΓΠ 9031/31-1-2018 εγκύκλιο μας (ΑΔΑ: 7ΝΗΦ465ΦΥΟ-8ΨΣ) για την χρήση των Πρότυπων Διαγραμμάτων Αύξησης και Διαγραμμάτων Αναφοράς του ΠΟΥ και της Διεθνούς Ομάδας Δράσης για την Παχυσαρκία, τα οποία περιλαμβάνονται στο Βιβλιάριο Υγείας του Παιδιού νέου τύπου (έκδοσης 2017), καθώς ο τακτικός και έγκυρος έλεγχος της ανάπτυξης αποτελεί ένα από τα βασικά εργαλεία για την αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης των βρεφών και των παιδιών και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των παιδιατρικών υπηρεσιών παροχής υγείας,

β) την υπ.αρ.πρωτ.Υ1α/ΓΠοικ76785 Υπουργική Απόφαση (ΦΕΚ 3758/Β/25-10-2017), με την οποία καθορίζεται το διαιτολόγιο που προσφέρεται σε βρέφη και νήπια στους δημόσιους και ιδιωτικούς βρεφικούς, βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς της χώρας.

Οι αποδέκτες της παρούσας εγκυκλίου **παρακαλούνται για την ευρεία διάχυση των αναφερόμενων διατροφικών συστάσεων**, ενδεικτικά μέσω υλοποίησης των ακόλουθων ενεργειών και δράσεων:

- Ενημέρωση υπηρεσιών και εποπτευόμενων ή συνεργαζόμενων φορέων.
- Ενημέρωση μελών επαγγελματικών ενώσεων των επαγγελματιών υγείας.
- Επιμόρφωση επαγγελματιών υγείας καθώς και άλλων στελεχών αρμόδιων υπηρεσιών στο δημόσιο και ιδιωτικό τομέα που απασχολούνται σε παιδιατρικές δομές και υπηρεσίες σχετικές με την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση σε θέματα υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών.
- Επιμόρφωση φοιτητών σχολών επαγγελματιών υγείας.
- Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση πολιτών, και ιδιαίτερα εγκύων, γονέων και φροντιστών βρεφών και μικρών παιδιών.
- Ανάρτηση των συστάσεων σε ιστοσελίδες φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι επαγγελματίες και πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με την κατάλληλη διατροφή των βρεφών.

Οι σχετικές δράσεις διάχυσης των διατροφικών συστάσεων παρακαλούμε να κοινοποιούνται και στην Δ/ση Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας (ddy@moh.gov.gr).

Συνημμένα: το Παράρτημα Ι με το κείμενο των συστάσεων (10 σελίδες)

**Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ
ΥΓΕΙΑΣ**

Ι.ΜΠΑΣΚΟΖΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

1. Υπουργείο Υγείας
 - i. Όλες τις Υ.ΠΕ. της χώρας (με την υποχρέωση να ενημερώσουν τις Παιδιατρικές Κλινικές των Νοσηλευτικών Μονάδων, τα Κέντρα Υγείας και τις ΤΟ.Μ.Υ.)
 - ii. ΕΣΔΥ, Τομέας Υγείας του Παιδιού, Λ. Αλεξάνδρας 196, ΤΚ 11521, Αθήνα
 - iii. Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Θηβών 22, ΤΚ11527, Αθήνα
 - iv. ΚΕΕΛΠΝΟ, Αγράφων 3-5, ΤΚ 15123, Μαρούσι
2. Περιφερειακές Ενότητες της χώρας (με την υποχρέωση να ενημερώσουν τις ιδιωτικές Παιδιατρικές Κλινικές που λειτουργούν στα διοικητικά όρια της περιφέρειας τους)
 - Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας, Τμήματα Δημόσιας Υγιεινής και Προαγωγής της Υγείας
3. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος, Πλουτάρχου 3 και Υψηλάντους, ΤΚ 19675, Αθήνα
4. Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία. Μπακοπούλου 15, ΤΚ 15451, Ν.Ψυχικό
5. Ένωση Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων Αττικής, Αλκμάνος 15, ΤΚ 11528, Αθήνα
6. Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας ΕΣΥ, Λ.Αλεξάνδρας 215, ΤΚ 11523, Αθήνα
7. Ελληνική Εταιρεία Γενικής Ιατρικής, Ν. Κουντουριώτη 21, ΤΚ 54625, Θεσσαλονίκη
8. Εταιρεία Παθολογίας Ελλάδος, Ερμού 57, ΤΚ 54623, Θεσσαλονίκη
9. Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων, Πανόρμου 23, ΤΚ 11522 Αθήνα
10. Ένωση Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος, Λεβιδίου 23, ΤΚ 10442, Αθήνα
11. Πανελλήνιος Σύλλογος Νοσοκομειακών Διαιτολόγων, Αρματολών 19, Αγ.Μαρίνα, Ηλιούπολη, ΤΚ 16344, Αθήνα
12. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών Υγείας. Παπαρρηγοπούλου 15, ΤΚ 10561, Αθήνα
13. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθήνας. Αρ.Παππά 2, ΤΚ 11521, Αθήνα
14. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Τετραπόλεως 18, ΤΚ 11527, Αθήνα
15. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστημιούπολη, ΤΚ 54124, Θεσσαλονίκη,
16. Πανεπιστήμιο Πατρών, Ιατρική Σχολή, ΤΚ 26500, Πάτρα
17. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστημιούπολη, ΤΚ 45110, Ιωάννινα
18. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ιατρική Σχολή, 6^ο χλμ. Αλεξανδρούπολης-Μάκρης, ΤΚ 68100, Αλεξανδρούπολη
19. Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ιατρική Σχολή, ΤΘ 2208, ΤΚ 71003, Περιοχή Βουτών, Ηράκλειο Κρήτης
20. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστημίου 3, Βιόπολις, ΤΚ 41500, Λάρισα
21. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Ελ.Βενιζέλου 70, ΤΚ 17676, Καλλιθέα
22. Αλεξάνδρειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, ΤΚ 57400, Σίνδος, Θεσσαλονίκη
23. ΤΕΙ Θεσσαλίας, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Τέρμα Μαυρομιάλη, ΤΚ 43100, ΤΘ 254, Καρδίτσα
24. ΤΕΙ Κρήτης, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, 2^ο χλμ. Σητείας-Παλαικάστρου, ΤΚ 72300, Σητεία Λασιθίου
25. ΤΕΙ Αθήνας, Τμήμα Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Υγείας, Αγίου Σπυρίδωνος, ΤΚ 12243, Αιγάλεω

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφείο Υπουργού Υγείας
2. Γραφείο Γενικού Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
3. Γραφείο Γενικής Δ/ντριας Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
4. Δ/νση Δημόσιας Υγείας, Τμήμα Β
5. Δ/νση Π.Φ.Υ & Πρόληψης, Τμήμα Γ