



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ



**ΕΦΕΤ**

ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

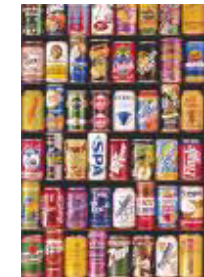
## ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ ΥΛΙΚΟ ΜΑΘΗΤΗ



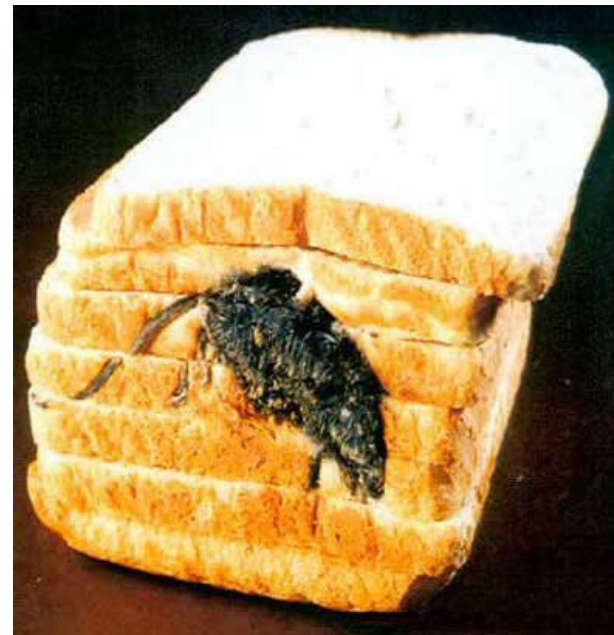
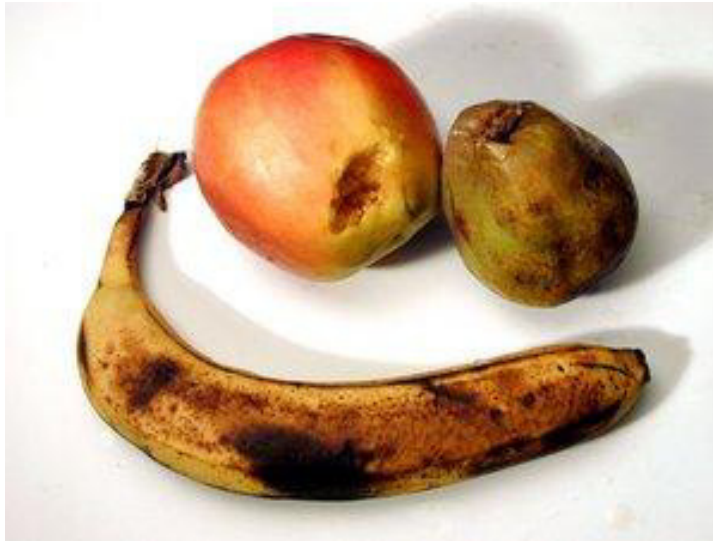
Επιμέλεια:

[Περιφερειακή Διεύθυνση Κρήτης](#)

[Διεύθυνση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών](#)



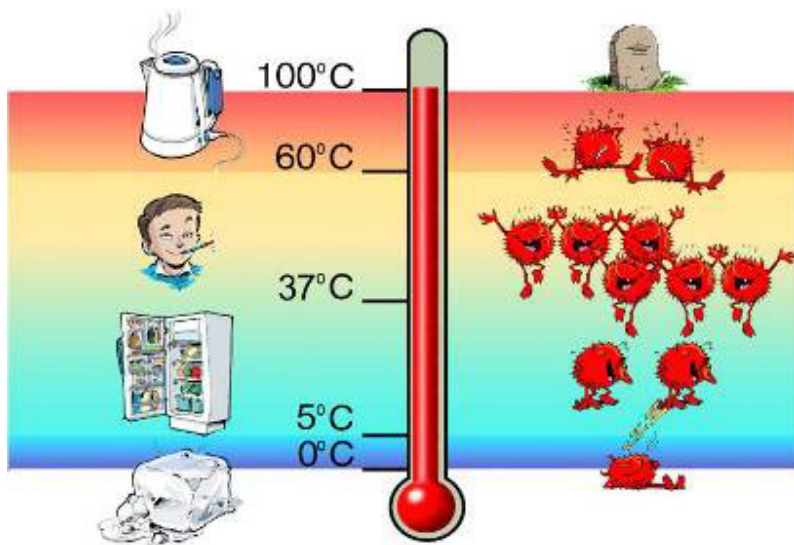
- 1) Βάλτε σε κύκλο τα προϊόντα που ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ να διαθέτει το σχολικό κυλικείο
- 2) Συζητήστε τους λόγους για τους οποίους απαγορεύεται το καθένα από αυτά.
- 3) Τι άλλα προϊόντα πιστεύεται ότι θα μπορούσε να είχε το σχολικό κυλικείο?



4) Τι προσέχουμε όταν ετοιμαζόμαστε να καταναλώσουμε ένα τρόφιμο από το κυλικείο?

5) Πότε δεν πρέπει να καταναλώσουμε ένα τρόφιμο από το κυλικείο?

6) Τι πρέπει να κάνουμε όταν αντιληφθούμε ότι ένα τρόφιμο είναι αλλοιωμένο αφού έχουμε καταναλώσει μέρος του?



- 7) Ποια από τα παραπάνω προϊόντα θα πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο (<5 °C ή σύμφωνα με τα αυστηρότερα όρια που αναφέρει ο παρασκευαστής του προϊόντος )?
- 8) Ποια από τα παραπάνω προϊόντα θα πρέπει να βρίσκονται σε θερμοθάλαμο (>60°C)?
- 9) Για τα υπόλοιπα τρόφιμα ποιοι κανόνες ισχύουν για να εξασφαλίσουμε την σωστή συντήρησή τους?



**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**

Ρύζι, Στάρι (Στάρι Ολικής Άλεσης, Σιτάλευρο), Ζάχαρη, Γλουτένη Σταριού, Απολιπασμένο Φύτρο Σταριού, Αποβουτυρωμένο Γάλα σε Σκόνη, Αλάτι, Άρωμα Βύνης, Βιταμίνη C, Νιασίνη, Σίδηρος, Βιταμίνη Β6, Ριβοφλαβίνη (Β2), Θειαμίνη (Β1), Φολικό Οξύ, Βιταμίνη Β12.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΤΑΡΙ, ΚΡΙΘΑΡΙ.**

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Συστατικό ανά 100g προϊόντος      Μερίδα 30g + 125ml γάλα ημισποβουτυρωμένο

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1586 kJ	374 kcal	727 kJ*	171 kcal
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ		15g		9g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:		75g		28g
σάκχαρα		17g		11g
άμυλο		58g		17g
ΛΙΠΗ:		1,5g		2,5g*
κορεσμένα		0,5g		1,5g
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ		2,5g		0,8g
ΝΑΤΡΙΟ		0,45g		0,2g
ΑΛΑΤΙ		1,15g		0,5g
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ:</b>		(%RDA)		(%RDA)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	100mg	(167)	31 mg	(52)
ΘΕΙΑΜΙΝΗ (Β1)	2,3mg	(167)	0,8mg	(54)
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ (Β2)	2,7mg	(167)	1,1mg	(69)
ΝΙΑΣΙΝΗ	30,1mg	(167)	9,2mg	(51)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6	3,3mg	(167)	1,1mg	(54)
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	334μg	(167)	106μg	(54)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12	1,67μg	(167)	1,02μg	(102)
<b>ΜΕΤΑΛΛΑ:</b>				
ΣΙΔΗΡΟΣ	11,6mg	(83)	3,5mg	(25)



Η εικόνα παρέχει πληροφορίες για το ενεργειακό περιεχόμενο μιας μερίδας του προϊόντος που πρόκειται να καταναλώσετε. Σε αυτό το παράδειγμα, κάθε μερίδα του προϊόντος περιέχει 226 θερμίδες (ή kcal)

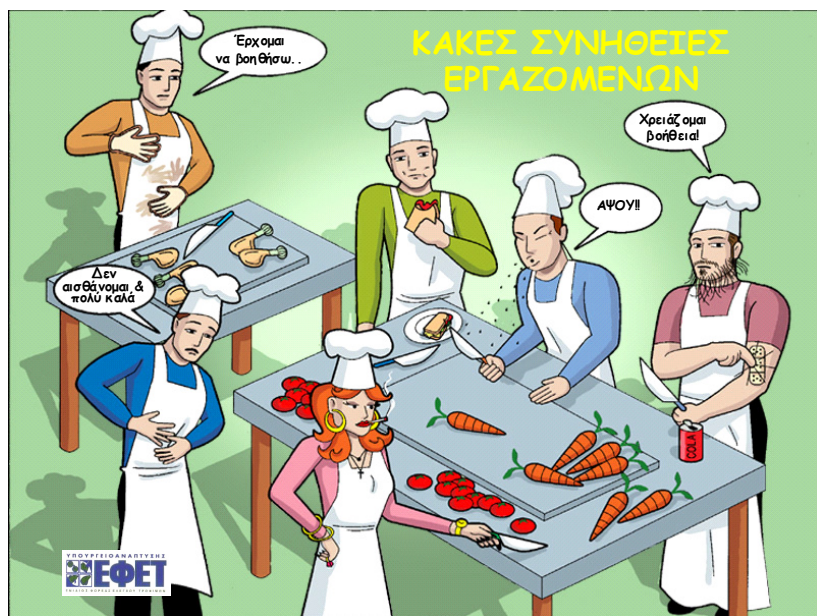
**Κάθε μερίδα περιέχει**

Θερμίδες	Σάκχαρα	Λίπος	Κορεσμένο λίπος	Αλάτι
<b>226</b>	<b>17,4g</b>	<b>2,8g</b>	<b>1,4g</b>	<b>0,3g</b>
<b>11%</b>	<b>19%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>	<b>5%</b>

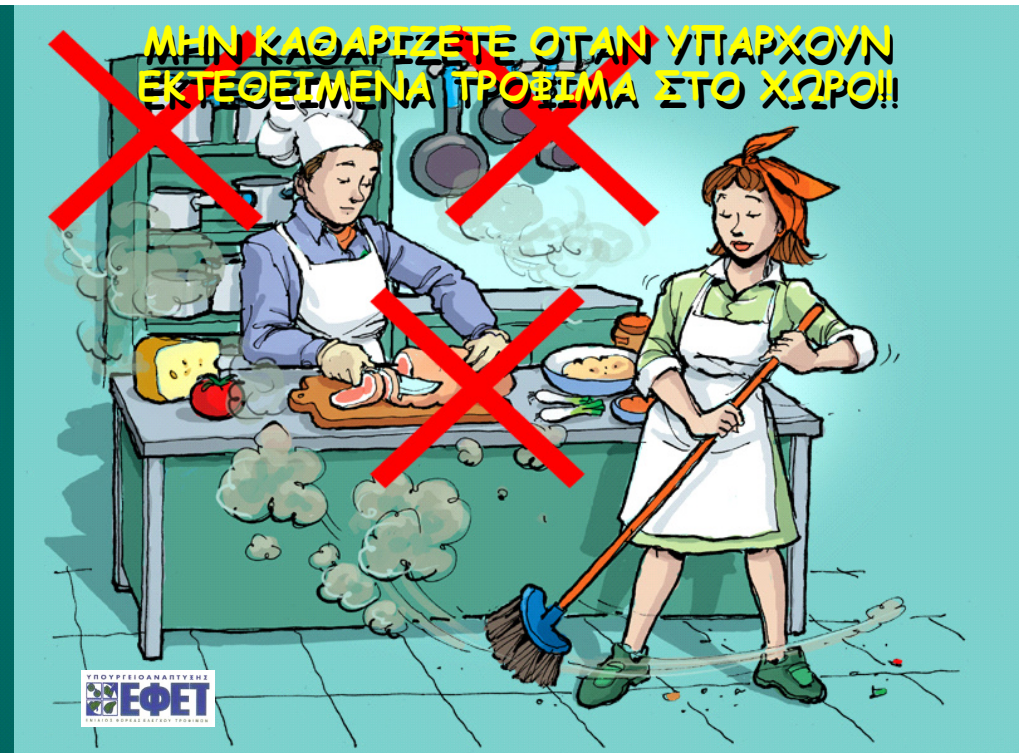
των ενδεικτικών ημερήσιων προσλήψεων σας (GDAs)

Αυτό είναι το ποσοστό της ημερήσιας ενεργειακής σας πρόσληψης που παρέχεται από μια μερίδα του προϊόντος. Σε αυτό το παράδειγμα, κάθε μερίδα του προϊόντος καλύπτει το 11% της ημερήσιας ενεργειακής σας πρόσληψης (2000 Kcal):  $226/2000 \times 100 = 11\%$

- 10) Τι χρήσιμες πληροφορίες υπάρχουν στις συσκευασίες των τυποποιημένων τροφίμων?
- 11) Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να κοιτάμε στην ετικέτα πριν καταναλώσουμε ένα τρόφιμο?
- 12) Τι πληροφορίες βρίσκουμε στην ετικέτα των τροφίμων?



- 13) Ποιες «κακές συνήθειες» πρέπει να αποφεύγει ο υπεύθυνος του κυλικείου όταν βρίσκεται σε αυτό;
- 14) Τι πρέπει να φοράει ο υπεύθυνος του κυλικείου;
- 15) Τι δεν πρέπει να φοράει ο υπεύθυνος του κυλικείου;
- 16) Πότε πρέπει να πλένει τα χέρια του ο υπεύθυνος του κυλικείου;



- 17) Γιατί είναι σημαντικό το κυλικείο να είναι πάντα καθαρό?
- 18) Τι πρέπει να προσέχει ο υπεύθυνος του κυλικείου όταν καθαρίζει?