



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

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19  
Ταχ. Κώδικας: 10187  
Πληροφορίες: Ι. Κοντελέ  
Τηλέφωνο: 213 2161514

Αθήνα 3 /4/2020  
Αρ. Πρωτ. Δ1β/ΓΠ οικ 22793

ΠΡΟΣ:  
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

### ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

**ΘΕΜΑ: Συστάσεις αναφορικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του περιορισμού της κυκλοφορίας και των κοινωνικών επαφών λόγω της πανδημίας του νέου κορωνοϊού.**

**Σχετ:** 1. 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»

Καθώς τα νέα περιστατικά της νόσου COVID-19 συνεχίζουν να αυξάνονται σε όλη την Ευρώπη, πολλά υγιή άτομα καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι με περιορισμό κοινωνικών επαφών. Η τρέχουσα κατάσταση πανδημίας COVID-19 και η ανάγκη επιβολής του μέτρου του προσωρινού περιορισμού της κυκλοφορίας των πολιτών προς αντιμετώπιση του κινδύνου διασποράς του κορωνοϊού, είναι πιθανό να διαφοροποιήσουν τις διατροφικές συνήθειες και τις συμπεριφορές σωματικής δραστηριότητας του ελληνικού πληθυσμού.

Η υπηρεσία μας, λαμβάνοντας υπόψη τα ανωτέρω και με γνώμονα την αξία της ισορροπημένης διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας στην προαγωγή και διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας, προχώρησε στη διαμόρφωση ενός οδηγού συστάσεων διατροφής και σωματικής δραστηριότητας για τη περίοδο περιορισμού της κυκλοφορίας των πολιτών προς αντιμετώπιση του κινδύνου διασποράς του κορωνοϊού.

Ο Οδηγός (Παράρτημα παρούσης) περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες αναφορικά με την ισορροπημένη διατροφή και τις επιλογές γευμάτων τόσο για ενήλικες όσο και για παιδιά και εφήβους. Περιλαμβάνονται παραδείγματα γευμάτων που μπορούν να μαγειρευτούν στο σπίτι και είναι σύμφωνα με τις αρχές της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής. Οι συστάσεις προέρχονται από τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς για Ενήλικες και για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους που έχουν εγκριθεί από το Υπουργείο μας, σύμφωνα με τη σχετική (1) εγκύκλιο μας και διαμορφώθηκαν σε συνεργασία με την Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής.

Παράλληλα, ο οδηγός περιλαμβάνει συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα σύμφωνα με τις αντίστοιχες οδηγίες που εξέδωσε το Ευρωπαϊκό Γραφείο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας με τίτλο "Stay physically active during self-quarantine".

Οι αποδέκτες της παρούσας εγκυκλίου παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο φορέα για την χρήση και ευρεία διάχυση των αναφερόμενων συστάσεων ενδεικτικά με την ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες, ώστε

οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα κατά την περίοδο του περιορισμού κυκλοφορίας.

Οι συστάσεις είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας ([www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)) στον άξονα «Υγεία» και στην ενότητα «Δημόσια Υγεία», για ενημέρωση των φορέων και των πολιτών.

Συνημμένα: Το Παράρτημα (20 σελ)

## Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Π.ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΣ

### ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ:

- ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ**  
Βασ. Σοφίας 2, Κτίριο Βουλής των Ελλήνων, 10021 Αθήνα
- Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων**, Α.Παπανδρέου 37, ΤΚ 15180, Μαρούσι
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού**, Α.Παπανδρέου 37, ΤΚ 15180, Μαρούσι
- Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων**, Αχαρνών 2, ΤΚ 10176, Αθήνα
- Όλες τις Περιφερειακές Αυτοδιοικήσεις της χώρας**
  - Γεν. Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας (έδρες τους)
  - Δ/νσεις Περιβαλλοντολογικής Υγιεινής και Υγειονομικού Ελέγχου (Αττικής και Θεσσαλονίκης)
- Ε.Ο.Δ.Υ.**, Αγράφων 3-5, Τ.Κ. 15123 Μαρούσι
- ΕΦΕΤ**, Κηφισίας 124 και Ιατρίδου 2, ΤΚ 11526, Αμπελόκηποι
- Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος**, Πλουτάρχου 3 και Υψηλάντους, ΤΚ 19675, Αθήνα
- Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων**, Πανόρμου 23, ΤΚ 11522 Αθήνα
- Ένωση Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος**, Λεβιδίου 23, ΤΚ 10442, Αθήνα

### ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

- Γραφείο Υπουργού Υγείας
- Γραφείο Υφυπουργού Υγείας
- Γραφείο Γενικού Γραμματέα Υπηρεσιών Υγείας
- Γραφείο Γενικού Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
- Γραφείο Υπηρεσιακού Γραμματέα
- Γραφείο Τύπου
- Γραφείο Γενικής Δ/ντριας Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
- Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος, Τμήμα Β