



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗΣ

Η ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Πρακτικός οδηγός για γονείς, εκπαιδευτικούς και σχολικές μονάδες



**«Δεν προσαρμόζουμε τη συμμετοχή του παιδιού στην κοιλιοκάκη.
Προσαρμόζουμε τις συνθήκες ώστε το παιδί να μπορεί να συμμετέχει.»**

Επικαιροποιημένη έκδοση 2026 — περιλαμβάνει το νέο πλαίσιο σχολικών κυλικείων
(ΦΕΚ Β' 3060/02.06.2026)

www.koiliokaki.com

Σε ποιους απευθύνεται ο οδηγός

Ο οδηγός αυτός γράφτηκε ώστε να είναι χρήσιμος σε όλους/-ες όσοι/-ες συμμετέχουν στην καθημερινότητα ενός παιδιού με κοιλιοκάκη στο σχολείο:

- γονείς ή/και κηδεμόνες παιδιών με κοιλιοκάκη
- εκπαιδευτικούς
- διευθυντές/διευθύντριες σχολείων
- προσωπικό κυλικείων και σχολικής σίτισης
- συνοδούς σε εκδρομές και σχολικές δραστηριότητες

Όποιος κι αν είναι ο ρόλος σας, θα βρείτε εδώ πρακτικές απαντήσεις — και, στις τελευταίες σελίδες, έτοιμα έντυπα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άμεσα.

Ένα σχολείο ασφαλές για όλους

Η έναρξη ή η επιστροφή στο σχολείο είναι μια σημαντική στιγμή για κάθε παιδί. Για μια οικογένεια που ζει με την κοιλιοκάκη, όμως, μπορεί να συνοδεύεται από επιπλέον ερωτήματα:

Θα ξέρει ο εκπαιδευτικός τι πρέπει να προσέξει; Τι θα γίνει στο κυλικείο; Στα γενέθλια ενός συμμαθητή ή μίας συμμαθήτριας; Στη σχολική εκδρομή; Στο ολοήμερο; Αν το παιδί φάει κατά λάθος κάτι που περιέχει γλουτένη;

Η απάντηση δεν είναι ο αποκλεισμός του παιδιού από δραστηριότητες ούτε η δημιουργία ενός υπερπροστατευτικού περιβάλλοντος.

Ένα παιδί με κοιλιοκάκη μπορεί να συμμετέχει **ισότιμα σε κάθε πτυχή της σχολικής ζωής**, αρκεί να υπάρχει σωστή ενημέρωση, καλή επικοινωνία και ένας βασικός σχεδιασμός για την ασφαλή διαχείριση της διατροφής του.

Αυτός είναι ο στόχος του παρόντος οδηγού της Ελληνικής Εταιρείας Κοιλιοκάκης: να δώσει στην οικογένεια και στο σχολείο ορισμένες απλές, εφαρμόσιμες λύσεις για την καθημερινότητα.

Πώς μπορεί να νιώθει το παιδί

Πίσω από κάθε κανόνα ασφάλειας υπάρχει ένα παιδί που απλώς θέλει να νιώθει μέρος της παρέας. Στα γενέθλια ενός συμμαθητή, σε μια γιορτή της τάξης, ή τη στιγμή που όλοι τρώνε κάτι που εκείνο δεν μπορεί, μπορεί να νιώσει διαφορετικό, ακόμη κι όταν κανείς δεν το εννοεί έτσι. Το να το έχουμε αυτό κατά νου βοηθά να χτίζουμε λύσεις που δεν κάνουν το παιδί να ξεχωρίζει, αλλά το κρατούν μέσα στην παρέα.

Τι ΔΕΝ χρειάζεται να φοβάται το σχολείο

Πολλοί/-ές εκπαιδευτικοί διστάζουν να αναλάβουν πρωτοβουλίες από φόβο μήπως «κάνουν κάτι λάθος». Λίγη αλλά ξεκάθαρη πληροφόρηση αρκεί για να φύγει αυτός ο φόβος:

- Το παιδί δεν χρειάζεται να κάθεται μόνο του σε άλλο τραπέζι.
- Το παιδί δεν πρέπει να αποκλείεται από γιορτές, εκδρομές, ή γενικά δραστηριότητες με φαγητό.
- Δεν χρειάζεται πανικός γύρω από κάθε αντικείμενο που μπορεί να περιέχει γλουτένη — για να βλάψει η γλουτένη πρέπει να καταναλωθεί, δεν «μεταδίδεται» με ένα άγγιγμα.
- Δεν απαιτείται από το σχολείο να λαμβάνει μόνο του ιατρικές αποφάσεις, αρκεί να ακολουθεί ορισμένους πρακτικούς κανόνες και τις όποιες οδηγίες έχει δώσει η οικογένεια.

Πίνακας περιεχομένων

Εργαλεία άμεσης χρήσης

Checklist γονέα	6
Κάρτα παιδιού για το σχολείο	7
Checklist εκπαιδευτικού	8
10 πράγματα που πρέπει να γνωρίζει το σχολείο	9
Καρτέλα κυλικείου / κουζίνας	10

Ο οδηγός

1. Τι χρειάζεται να γνωρίζει το σχολείο για την κοιλιοκάκη	11
2. Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες τροφίμων	12
3. Πριν ξεκινήσει η σχολική χρονιά	14
4. Το φαγητό στο σχολείο	15
5. Το σχολικό κυλικείο στην Ελλάδα	16
6. Γιορτές, γενέθλια και κέρασματα	18
7. Εκδρομές και πολυήμερες	19
8. Δραστηριότητες μέσα στην τάξη	20
9. Αν το παιδί καταναλώσει κατά λάθος γλουτένη	21
10. Μαθαίνουμε στο παιδί να φροντίζει τον εαυτό του	22
11. Το σημαντικότερο: ένα παιδί που συμμετέχει	23

Εργαλεία άμεσης χρήσης

Οι επόμενες πέντε σελίδες είναι σχεδιασμένες να εκτυπώνονται και να χρησιμοποιούνται αυτόνομα: μια checklist για τον γονέα, μια κάρτα του παιδιού για το σχολείο, μια checklist για τον εκπαιδευτικό, μια σύντομη λίστα με τα «10 πράγματα» που αξίζει να γνωρίζει κάθε σχολείο, και μια καρτέλα-αστραπή για το κυλικείο/την κουζίνα. Ο υπόλοιπος οδηγός (ενότητες 1–11) αναπτύσσει αναλυτικά το σκεπτικό πίσω από αυτά.

ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Checklist γονέα — Πριν & κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς

Πριν την έναρξη

- ☐ Ενημέρωσα τον/τη διευθυντή/διευθύντρια για τη διάγνωση του παιδιού
- ☐ Ενημέρωσα τον/τη βασικό/ή εκπαιδευτικό
- ☐ Ενημέρωσα τον/την υπεύθυνο/-η κυλικείου / ολοήμερου / σίτισης (όπου υπάρχει)
- ☐ Παρέδωσα τη μονοσέλιδη κάρτα του παιδιού για το σχολείο
- ☐ Εξήγησα τι σημαίνει επιμόλυνση και γιατί «λίγη γλουτένη» δεν είναι αποδεκτή
- ☐ Συμφώνησα τον τρόπο με τον οποίο θα ενημερώνομαι για γιορτές/δραστηριότητες με φαγητό

Καθημερινότητα

- ☐ Ετοιμάζω ασφαλές κολατσιό/γεύμα όταν χρειάζεται
- ☐ Αφήνω στο σχολείο μικρό απόθεμα ατομικά συσκευασμένων προϊόντων χωρίς γλουτένη (αν έχει συμφωνηθεί, και με βάση στοιχειώδεις κανόνες μακροχρόνιας συντήρησης)
- ☐ Έχω ενημερώσει το παιδί για τον κανόνα «αν δεν ξέρω, πρώτα ρωτάω»

Εκδρομές / εκδηλώσεις

- ☐ Επικοινωνήσα έγκαιρα για πολυήμερη εκδρομή με το ξενοδοχείο/πάροχο γευμάτων
- ☐ Ετοίμασα πακέτο τροφίμων έκτακτης ανάγκης για εκδρομές
- ☐ Ενημέρωσα τον/την συνοδό εκπαιδευτικό για τυχόν ειδικές οδηγίες

Σε περίπτωση ακούσιας κατανάλωσης γλουτένης

- ☐ Έχω δώσει γραπτές οδηγίες στο σχολείο για το τι πρέπει να γίνει
- ☐ Έχω δώσει τηλέφωνο επικοινωνίας για άμεση ενημέρωση

ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Κάρτα παιδιού για το σχολείο

Όνομα παιδιού: _____

Τάξη / Τμήμα: _____

Διάγνωση: Κοιλιοκάκη — δια βίου αυστηρή διατροφή χωρίς γλουτένη

✓ Μπορεί να τρώει

Τρόφιμα εκ φύσεως χωρίς γλουτένη ή επισημασμένα ως «χωρίς γλουτένη», εφόσον δεν έχουν έρθει σε επαφή με γλουτένη κατά την αποθήκευση, την προετοιμασία, ή το σερβίρισμα.

✗ Δεν πρέπει να τρώει

Οτιδήποτε περιέχει σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη (εξαιρείται η πιστοποιημένη), ή προϊόντα τους (ψωμί, μπισκότα, ζυμαρικά, κρακεράκια, κ.ά.), καθώς και τρόφιμα άγνωστης προέλευσης ή επιμολυσμένα. _____

⚠ Προσοχή στην επιμόλυνση

- Προετοιμασία με καθαρά χέρια, σε καθαρές επιφάνειες/πιάτα πριν/κατά την επαφή με το φαγητό του
- Όχι ανταλλαγή φαγητού με συμμαθητές
- Εάν απαιτούνται συσκευές/σκεύη προετοιμασίας (π.χ. τοστιέρα), οφείλουν να είναι αυστηρά καθαρισμένα και απαλλαγμένα από ίχνη γλουτένης και να χρησιμοποιούνται ξεχωριστά

Σε περίπτωση ακούσιας κατανάλωσης γλουτένης

- 1) Άμεση ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων.
- 2) Παρακολούθηση του παιδιού.
- 3) Τήρηση των παρακάτω εξατομικευμένων οδηγιών:

Επικοινωνία

Γονέας/Κηδεμόνας: _____ Τηλέφωνο: _____

Παιδίατρος/Γαστρεντερολόγος: _____ Τηλέφωνο: _____

ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Checklist εκπαιδευτικού**Κατανόηση της κατάστασης**

- ☐ Γνωρίζω ότι η κοιλιοκάκη είναι σοβαρή αυτοάνοση νόσος, όχι προτίμηση
- ☐ Γνωρίζω ότι η θεραπεία είναι αυστηρή, δια βίου αποφυγή της γλουτένης
- ☐ Έχω διαβάσει την κάρτα του παιδιού που έδωσε ο γονέας/κηδεμόνας

Καθημερινή λειτουργία τάξης

- ☐ Δεν επιτρέπω ανταλλαγή/δοκιμή φαγητού χωρίς επιβεβαίωση ότι είναι ασφαλές
- ☐ Προσέχω δραστηριότητες με ζυμαρικά, αλεύρι, ή πλαστελίνη — προσφέρω εναλλακτικό υλικό όπου χρειάζεται
- ☐ Ενημερώνω τον γονέα/κηδεμόνα εγκαίρως για γιορτές, κεράσματα, ή δραστηριότητες με φαγητό

Κυλικείο / σίτιση

- ☐ Έχω ενημερώσει τον/την υπεύθυνο/-η κυλικείου/ολοήμερου για την περίπτωση (όπου εφαρμόζεται)
- ☐ Γνωρίζω ότι ένα προϊόν επιτρεπόμενο στο κυλικείο δεν είναι αυτόματα ασφαλές για το παιδί

Εκδρομές

- ☐ Έχω συντονιστεί με τον γονέα/κηδεμόνα πριν από ημερήσια ή πολυήμερη εκδρομή
- ☐ Γνωρίζω αν το παιδί έχει πακέτο τροφίμων έκτακτης ανάγκης μαζί του και πού στο σχολείο φυλάσσεται μικρό απόθεμα ατομικά συσκευασμένων προϊόντων χωρίς γλουτένη (εάν έχει συμφωνηθεί/διατίθεται)

Σε περίπτωση ακούσιας κατανάλωσης γλουτένης

- ☐ Ενημερώνω αμέσως τον γονέα/κηδεμόνα
- ☐ Παρακολουθώ το παιδί χωρίς να το κατηγορώ ή να του δημιουργώ φόβο/πανικό
- ☐ Ακολουθώ τις εξατομικευμένες οδηγίες που έχουν δοθεί

ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΕΚΤΥΠΩΣΗ

10 πράγματα που πρέπει να γνωρίζει το σχολείο για την κοιλιοκάκη

1. Η κοιλιοκάκη είναι αυτοάνοση νόσος, όχι αλλεργία, όχι δυσανεξία, όχι διατροφική επιλογή.
2. Η μοναδική θεραπεία είναι η αυστηρή, δια βίου διατροφή χωρίς γλουτένη.
3. Η γλουτένη βρίσκεται στο σιτάρι, το κριθάρι και τη σίκαλη, και σε ό,τι παράγεται από αυτά ή τα περιέχει ως συστατικά ή ίχνη.
4. «Λίγη γλουτένη» δεν είναι ποτέ ασφαλής, ακόμη κι όταν δεν φαίνονται συμπτώματα.
5. Η επιμόλυνση (π.χ. μέσω κοινών σκευών ή επιφανειών) μπορεί να καταστήσει μη ασφαλές ένα κατά τα άλλα κατάλληλο τρόφιμο.
6. Ένα προϊόν επιτρεπόμενο στο σχολικό κυλικείο δεν σημαίνει αυτόματα ότι είναι ασφαλές για μαθητή με κοιλιοκάκη.
7. Το παιδί δεν πρέπει να δοκιμάζει ή ανταλλάσσει φαγητό χωρίς να γνωρίζει ότι είναι ασφαλές.
8. Η κοιλιοκάκη δεν αποτελεί λόγο αποκλεισμού από εκδρομές, γιορτές, μαθήματα μαγειρικής, ή οποιαδήποτε δραστηριότητα.
9. Σε περίπτωση ακούσιας κατανάλωσης, ενημερώνονται γονείς/κηδεμόνες, παρακολουθείται το παιδί, και εφαρμόζονται εξατομικευμένες οδηγίες, χωρίς να φοβίζεται ή κατηγορείται το παιδί.
10. Ο στόχος δεν είναι να προσαρμοστεί το παιδί στους περιορισμούς, αλλά να προσαρμοστούν οι συνθήκες ώστε το παιδί να συμμετέχει ισότιμα σε όλες τις σχολικές και κοινωνικές δραστηριότητες.

ΕΝΤΥΠΟ ΓΙΑ ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Καρτέλα κυλικείου / κουζίνας

Γρήγορος οδηγός για τη στιγμή που κάποιος ρωτάει: «Έχει γλουτένη αυτό;»

Τρεις χρυσοί κανόνες

1. Σε περίπτωση αμφιβολίας/ανεπαρκούς πληροφόρησης ή ελλιπούς ετικέτας, **ΔΕΝ** το σερβίρω.
2. Ελέγχω την ετικέτα **ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ** — όχι μόνο την πρώτη.
3. «Λίγη γλουτένη» δεν είναι ποτέ αποδεκτή.

Πριν σερβίρω κάτι σε παιδί με κοιλιοκάκη

- ☐ Είναι το προϊόν στη λίστα που έχει ήδη εγκρίνει ο γονέας;
- ☐ Επιβεβαιώνω ότι η ετικέτα δεν έχει αλλάξει από την τελευταία φορά;
- ☐ Επιβεβαιώνω ότι δεν έχει έρθει σε επαφή με ψίχουλα, αλεύρι ή κοινά σκεύη (τοστιέρα, φριτέζα, μαχαίρι);
- ☐ Αν κάτι είναι ασαφές, ρώτησα πριν σερβίρω;

Αν δεν είστε σίγουροι

Μην το προσφέρετε. Προτείνετε στο παιδί κάτι που ξέρετε σίγουρα ότι είναι ασφαλές, ή ενημερώστε άμεσα τον γονέα/εκπαιδευτικό.

Επικοινωνία

Γονέας/Κηδεμόνας: _____ Τηλέφωνο: _____

1. Τι χρειάζεται να γνωρίζει το σχολείο για την κοιλιοκάκη

Η κοιλιοκάκη είναι μια χρόνια αυτοάνοση νόσος. Στα άτομα με κοιλιοκάκη, η κατανάλωση γλουτένης προκαλεί αντίδραση του οργανισμού που οδηγεί σε βλάβη του βλεννογόνου του λεπτού εντέρου.

Η γλουτένη βρίσκεται στο **σιτάρι, το κριθάρι και τη σίκαλη**, καθώς και στα προϊόντα που τα περιέχουν. Η βρώμη μπορεί να καταναλωθεί μόνο όταν πληροί τις προϋποθέσεις για επισήμανση ως χωρίς γλουτένη και είναι κατάλληλη για το συγκεκριμένο άτομο.

Η μοναδική θεραπεία για την κοιλιοκάκη είναι η **αυστηρή και δια βίου διατροφή χωρίς γλουτένη**.

Τρία πράγματα που είναι σημαντικό να θυμόμαστε

Η κοιλιοκάκη δεν είναι αλλεργία.

Δεν αντιμετωπίζεται όπως μια τροφική αλλεργία και δεν προκαλεί αναφυλαξία.

Η κοιλιοκάκη δεν είναι δυσανεξία ή διατροφική προτίμηση.

Η αποφυγή της γλουτένης αποτελεί απαραίτητη θεραπεία.

«Λίγη γλουτένη» δεν είναι αποδεκτή.

Ακόμη και όταν ένα παιδί δεν εμφανίζει άμεσα συμπτώματα μετά από ακούσια κατανάλωση, αυτό δεν σημαίνει ότι η κατανάλωση γλουτένης είναι ασφαλής.

Το υλικό του Coeliac UK που χρησιμοποιούμε ως συμπληρωματική βάση επισημαίνει επίσης ότι το προσωπικό πρέπει να γνωρίζει τόσο τι μπορεί και τι δεν μπορεί να φάει το παιδί όσο και τι ενδέχεται να συμβεί μετά από ακούσια κατανάλωση.

2. Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες τροφίμων

Για κάποιον που δεν έχει «μπει στο τρυπάκι» της κοιλιοκάκης, το διάβασμα μιας ετικέτας τροφίμου δεν είναι καθόλου αυτονόητο. Λίγα βασικά όμως αρκούν για να μπορεί ένας εκπαιδευτικός ή ένας γονέας να ελέγξει γρήγορα αν κάτι είναι ασφαλές.

Η επισήμανση αλλεργιογόνων είναι υποχρεωτική

Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία για την παροχή πληροφοριών στους καταναλωτές, όποιο συστατικό ενός τροφίμου προέρχεται από τα 14 βασικά αλλεργιογόνα (μεταξύ των οποίων και τα **δημητριακά που περιέχουν γλουτένη**) **πρέπει να ξεχωρίζει οπτικά μέσα στη λίστα συστατικών** — συνήθως με έντονη γραφή (bold), αλλά μπορεί να εμφανίζεται και με κεφαλαία, πλάγια ή υπογράμμιση, ανάλογα με τον παρασκευαστή.

Αυτό σημαίνει στην πράξη ότι δεν χρειάζεται να γνωρίζει κανείς απέξω δεκάδες ονόματα συστατικών — αρκεί να διαβάσει τη λίστα συστατικών και να εντοπίσει τις λέξεις με έντονη γραφή.

Τα βήματα ελέγχου μιας ετικέτας

- **1. Διαβάστε τη λίστα συστατικών**, όχι μόνο τον τίτλο του προϊόντος.
- **2. Εντοπίστε τα συστατικά με έντονη γραφή**, αν εμφανίζεται σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη ή κάποιο παράγωγό τους, το προϊόν δεν είναι ασφαλές (εκτός αν υπάρχει ειδική σήμανση «χωρίς γλουτένη»).
- **3. Προσέξτε τις προειδοποιήσεις τύπου «μπορεί να περιέχει ίχνη...»**. Δείχνουν κίνδυνο διασταυρούμενης επιμόλυνσης κατά την παραγωγή, όχι σκόπιμη προσθήκη γλουτένης, αλλά και πάλι το προϊόν δεν θεωρείται ασφαλές για άτομο με κοιλιοκάκη.
- **4. Αναζητήστε επίσημη σήμανση «χωρίς γλουτένη»** ή το διεθνές σύμβολο με το «διαγραμμένο στάχυ» (Crossed Grain), όπου υπάρχει, δίνει μεγαλύτερη σιγουριά από μια απλή ένδειξη του παρασκευαστή.
- **5. Στην αμφιβολία, μην το προσφέρετε**. Ένα προϊόν χωρίς σαφή ετικέτα ή συστατικά αντιμετωπίζεται ως μη ασφαλές.

Τα συστατικά που πρέπει πάντα να «χτυπούν καμπανάκι»

Στη λίστα συστατικών, δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα εξής:

- Σιτάρι (και όλες οι μορφές/ποικιλίες του: σιμιγδάλι, ντουρούμ, spelt/σπέλτα, kamut, farro, couscous)
- Κριθάρι (και βύνη/malt που προέρχεται από κριθάρι)
- Σίκαλη
- Τριτικάλε (υβρίδιο σιταριού–σίκαλης)
- Βρώμη — μόνο αν είναι ειδικά πιστοποιημένη ως «χωρίς γλουτένη» θεωρείται κατάλληλη, και πάλι εφόσον ταιριάζει στο συγκεκριμένο παιδί
- Άμυλο σίτου / τροποποιημένο άμυλο, αν δεν διευκρινίζεται η προέλευσή του

Στην πράξη, στο σχολείο

Το κυλικείο, το προσωπικό σίτισης ή ο εκπαιδευτικός δεν χρειάζεται να «διαγνώσουν» ένα προϊόν μόνοι τους. Αρκεί να δείξουν την ετικέτα στον γονέα πριν το προσφέρουν για πρώτη φορά, ή να ρωτήσουν το παιδί/τον γονέα αν έχει ήδη ελεγχθεί.

Ενδεικτικός πίνακας κατηγοριών τροφίμων

Ο παρακάτω πίνακας δίνει μια πρώτη, γενική εικόνα — δεν αντικαθιστά τον έλεγχο της συγκεκριμένης ετικέτας κάθε φορά.

Κατηγορία	Συνήθως ασφαλή	Χρειάζονται έλεγχο ετικέτας	Συνήθως περιέχουν γλουτένη
Αμυλούχα / δημητριακά	Ρύζι, καλαμπόκι, κινόα, πατάτα, φαγόπυρο	Έτοιμα μείγματα, δημητριακά πρωινού, επεξεργασμένα προϊόντα ρυζιού/καλαμποκιού	Ψωμί, ζυμαρικά, μπισκότα, κριτσίνια από σιτάρι/κριθάρι/σίκαλη
Γαλακτοκομικά	Φυσικό γάλα, γιαούρτι, σκληρά τυριά	Επιδόρπια γάλακτος, τυριά με πρόσθετα, ροφήματα γάλακτος	Τυριά με ψίχουλα ή επικάλυψη (π.χ. πανέ)
Κρέας / ψάρι / αυγά	Φρέσκο κρέας, ψάρι, αυγά (χωρίς επεξεργασία)	Αλλαντικά, έτοιμα γεύματα, παναρισμένα προϊόντα	Κρέας/ψάρι πανέ ή με σάλτσα που περιέχει αλεύρι
Σάλτσες / έτοιμα φαγητά	Λάδι, ξύδι, απλά μπαχαρικά	Έτοιμες σάλτσες, ζωμοί, μείγματα μπαχαρικών	Σάλτσες πηκτωμένες με αλεύρι (π.χ. μπεσαμέλ)
Γλυκά / σνακ	Φρέσκα φρούτα, ξηροί καρποί (απλοί)	Σοκολάτα, παγωτό, ζελεδάκια	Μπισκότα, κέικ, γκοφρέτες με σιτάρι

3. Πριν ξεκινήσει η σχολική χρονιά

Η καλή συνεργασία οικογένειας και σχολείου είναι το σημαντικότερο μέτρο πρόληψης.

Δεν χρειάζεται να γνωρίζει κάθε εκπαιδευτικός όλες τις λεπτομέρειες της κοιλιοκάκης. Χρειάζεται όμως οι άνθρωποι που φροντίζουν το παιδί να έχουν **σαφείς και κοινές πληροφορίες**.

Πριν ή στην αρχή της σχολικής χρονιάς, είναι χρήσιμο οι γονείς να επικοινωνήσουν με τον/τη διευθυντή/ντρια και τον βασικό εκπαιδευτικό του παιδιού και, όπου υπάρχει σίτιση, με τον υπεύθυνο του κυλικείου, του ολοήμερου ή της παροχής γευμάτων. Αντίστοιχα, ο διεθνής οδηγός συστήνει επικοινωνία με το εκπαιδευτικό και το προσωπικό σίτισης πριν από την έναρξη του παιδιού στο σχολείο.

Τι πρέπει να γνωρίζει το σχολείο

- ότι το παιδί έχει διαγνωσμένη κοιλιοκάκη και χρειάζεται αυστηρή διατροφή χωρίς γλουτένη
- ποια τρόφιμα μπορεί και ποια δεν μπορεί να καταναλώνει
- τι σημαίνει επιμόλυνση με γλουτένη
- ότι το παιδί δεν πρέπει να δοκιμάζει ή να ανταλλάσσει τρόφιμα χωρίς να γνωρίζει εάν είναι ασφαλή
- τι πρέπει να γίνει σε περίπτωση ακούσιας κατανάλωσης γλουτένης
- πώς θα αντιμετωπίζονται κεράσματα, γιορτές, σχολικές εκδρομές και άλλες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φαγητό

Στόχος δεν είναι να μεταφερθεί όλη η ευθύνη στο σχολείο. Στόχος είναι σχολείο, οικογένεια και —ανάλογα με την ηλικία— το ίδιο το παιδί να ξέρουν εκ των προτέρων τι πρέπει να κάνουν.

4. Το φαγητό στο σχολείο

Ένα παιδί με κοιλιοκάκη μπορεί να φέρνει το δικό του κολατσιό ή γεύμα από το σπίτι. Όταν όμως το σχολείο παρέχει τρόφιμα ή γεύματα, χρειάζεται να διερευνηθεί αν μπορεί να προσφερθεί ασφαλής επιλογή χωρίς γλουτένη.

Το σημαντικό δεν είναι μόνο **τι περιέχει** ένα τρόφιμο αλλά και **πώς αποθηκεύτηκε, προετοιμάστηκε και σερβιρίστηκε**.

Προσοχή στην επιμόλυνση

Ένα κατάλληλο τρόφιμο χωρίς γλουτένη μπορεί να πάψει να είναι ασφαλές εάν έρθει σε επαφή με γλουτένη.

Στην πράξη αυτό σημαίνει:

- καθαρά χέρια και επιφάνειες
- καθαρά σκεύη
- προσοχή στα ψίχουλα
- ξεχωριστή ή κατάλληλα διαχειριζόμενη τοστιέρα
- όχι τηγάνισμα σε λάδι όπου έχουν τηγανιστεί τρόφιμα με γλουτένη
- ιδιαίτερη προσοχή όταν στον ίδιο χώρο χρησιμοποιείται αλεύρι

Οι ίδιες βασικές αρχές περιλαμβάνονται και στον διεθνή οδηγό αναφοράς.

Και κάτι πολύ απλό που κάνει τεράστια διαφορά

Για τα μικρότερα παιδιά, το προσωπικό πρέπει να γνωρίζει ότι η ανταλλαγή φαγητού μεταξύ συμμαθητών μπορεί να δημιουργήσει πρόβλημα. Το παιδί μπορεί να μάθει από νωρίς έναν απλό κανόνα:

«**Αν δεν ξέρω αν μπορώ να το φάω, πρώτα ρωτάω.**»

5. Το σχολικό κυλικείο στην Ελλάδα

ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ (ΦΕΚ Β' 3060/02.06.2026)

Από τη σχολική χρονιά 2026-2027 ισχύει νέα Υγειονομική Διάταξη του Υπουργείου Υγείας (Δ1β/Γ.Π.οικ. 21739/2026, ΦΕΚ Β' 3060/02.06.2026), η οποία αντικαθιστά το προηγούμενο καθεστώς του 2013.

Καθορίζει κανόνες υγιεινής (μεταξύ άλλων εφαρμογή HACCP) και τα επιτρεπόμενα προς διάθεση προϊόντα για τα σχολικά κυλικεία, τους χώρους εστίασης και τους αυτόματους πωλητές σε σχολεία Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

Περιλαμβάνει, μεταξύ των απαιτήσεων της, υποχρεώσεις σχετικές με την επισήμανση αλλεργιογόνων.

Η διάταξη αφορά κυρίως τη γενική υγιεινή διατροφή (π.χ. περιορισμό αναψυκτικών, αλμυρών σνακ, επεξεργασμένων προϊόντων) και δεν θεσπίζει ρητή, ειδική υποχρέωση των κυλικείων να διαθέτουν προϊόντα χωρίς γλουτένη ή να τηρούν πρωτόκολλο αποφυγής διασταυρούμενης επιμόλυνσης για συγκεκριμένο μαθητή.

Η ύπαρξη ενός επιτρεπόμενου τύπου τροφίμου στο κυλικείο δεν σημαίνει αυτομάτως ότι υπάρχει αντίστοιχη ασφαλής επιλογή χωρίς γλουτένη.

Για ένα παιδί με κοιλιοκάκη πρέπει να ελέγχονται:

η επισήμανση → τα συστατικά → η καταλληλότητα του προϊόντος → και, όταν υπάρχει χειρισμός του τροφίμου, ο κίνδυνος επιμόλυνσης.

ΘΕΣΗ / ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗΣ

Η Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης απέστειλε επίσημη επιστολή προς το Υπουργείο Παιδείας (9 Ιουνίου 2026), με αφορμή τη νέα υπουργική απόφαση, ζητώντας να αναδειχθούν και να αντιμετωπιστούν θεσμικά τα ζητήματα ασφαλούς και ισότιμης συμμετοχής των μαθητών με κοιλιοκάκη στη σχολική καθημερινότητα.

Η Εταιρεία συνεχίζει να διεκδικεί ρητές πρόνοιες για διαθεσιμότητα ασφαλών επιλογών χωρίς γλουτένη και για πρωτόκολλα αποφυγής επιμόλυνσης στα σχολικά κυλικεία — πρόκειται για θέση/διεκδίκηση της ΕΕΚ και όχι (ακόμη) για ρητή νομική υποχρέωση.

Σημαντικό για τον γονέα

Μην θεωρήσετε ότι υπάρχει κατοχυρωμένο δικαίωμα ή συγκεκριμένη υποχρέωση του κυλικείου να προσφέρει προϊόν χωρίς γλουτένη, εφόσον το ισχύον νομικό κείμενο δεν το προβλέπει ρητά. Η ασφαλέστερη πρακτική παραμένει το παιδί να έχει μαζί του δικό του, ελεγμένο κολατσιό.

Τι μπορεί να κάνει στην πράξη ο γονέας με το κυλικείο

Μια σύντομη, φιλική επικοινωνία στην αρχή της χρονιάς αρκεί συνήθως για να ξεκαθαριστούν τα βασικά. Ενδεικτικά, μπορείτε να ζητήσετε από τον υπεύθυνο του κυλικείου:

- να σας δείχνει τη λίστα συστατικών ενός προϊόντος πριν το αγοράσει το παιδί για πρώτη φορά (δείτε την ενότητα 2 για το πώς διαβάζεται μια ετικέτα)
- να σας ενημερώνει αν αλλάξει προμηθευτής ή συνταγή σε προϊόν που έχει ήδη «εγκριθεί»
- να γνωρίζει ότι τηγανητά, σάντουιτς ή τοστ ενδέχεται να μοιράζονται σκεύη, λάδι ή τοστιέρα με προϊόντα που περιέχουν γλουτένη
- να αποθηκεύει τυχόν συσκευασμένα προϊόντα χωρίς γλουτένη ξεχωριστά, ώστε να μην έρχονται σε επαφή με αλεύρι ή ψίχουλα

Προσοχή στους αυτόματους πωλητές

Οι αυτόματοι πωλητές (vending machines) έχουν τη δική τους ιδιαιτερότητα: τα προϊόντα είναι συνήθως συσκευασμένα, κάτι που διευκολύνει τον έλεγχο της ετικέτας, αλλά η γκάμα αλλάζει συχνά και ένα προϊόν που ήταν ασφαλές μια φορά μπορεί την επόμενη να έχει διαφορετική συνταγή. Ο κανόνας παραμένει ο ίδιος: ελέγχουμε την ετικέτα κάθε φορά, όχι μόνο την πρώτη.

Ερωτήσεις που αξίζει να κάνει ο γονέας

- «Ποια προϊόντα του κυλικείου είναι φυσικά χωρίς γλουτένη ή φέρουν επίσημη σήμανση “χωρίς γλουτένη”;»
- «Χρησιμοποιείται κοινή τοστιέρα, φριτέζα ή επιφάνεια κοπής για όλα τα προϊόντα;»
- «Υπάρχει τρόπος να αποθηκεύεται ξεχωριστά ένα προϊόν που φέρνει το ίδιο το παιδί;»

6. Γιορτές, γενέθλια και κεράσματα

Τα γενέθλια ενός συμμαθητή δεν θα έπρεπε να είναι η στιγμή που ένα παιδί ακούει συνεχώς:

«**Αυτό εσύ δεν μπορείς να το φας.**»

Με λίγη οργάνωση, υπάρχουν πολύ απλές λύσεις.

Ο γονέας μπορεί να συμφωνήσει με τον εκπαιδευτικό ότι θα ενημερώνεται όταν είναι προγραμματισμένη κάποια γιορτή ή δραστηριότητα με φαγητό. Για μικρότερα παιδιά μπορεί επίσης να υπάρχει στο σχολείο ένα μικρό απόθεμα ατομικά συσκευασμένων, ασφαλών προϊόντων χωρίς γλουτένη.

Όπου είναι εφικτό, ακόμη καλύτερη λύση είναι να επιλέγονται τρόφιμα που μπορούν να καταναλώσουν **όλα τα παιδιά**.

Το ζητούμενο δεν είναι μόνο η διατροφική ασφάλεια. Είναι και η **συμμετοχή**.

7. Εκδρομές μονοήμερες ή/και πολυήμερες

Η κοιλιοκάκη **δεν αποτελεί λόγο αποκλεισμού** ενός παιδιού από σχολική εκδρομή.

Στις ημερήσιες εκδρομές συνήθως αρκούν ο σωστός προγραμματισμός και μερικά ασφαλή τρόφιμα.

Στις πολυήμερες χρειάζεται νωρίτερα επικοινωνία με το ξενοδοχείο, το εστιατόριο ή τον πάροχο γευμάτων και ενημέρωση του υπεύθυνου εκπαιδευτικού.

Είναι επίσης χρήσιμο το παιδί να έχει μαζί του ένα μικρό emergency food kit με βασικά τρόφιμα που γνωρίζει ότι είναι ασφαλή. Η πρακτική αυτή συστήνεται και σε διεθνή υλικά αναφοράς για σχολικές εκδρομές.

Η λύση δεν είναι «καλύτερα να μην έρθει». Η λύση είναι «τι πρέπει να οργανώσουμε ώστε να έρθει με ασφάλεια;».

8. Δραστηριότητες μέσα στην τάξη

Η γλουτένη πρέπει να καταναλωθεί για να προκαλέσει την αντίδραση της κοιλιοκάκης. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να δημιουργούμε φόβο γύρω από κάθε σχολικό υλικό.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται κυρίως στις μικρότερες ηλικίες, όπου τα παιδιά βάζουν συχνότερα τα χέρια ή αντικείμενα στο στόμα.

Για παράδειγμα, ο διεθνής οδηγός επισημαίνει δραστηριότητες με ζυμαρικά και ορισμένες πλαστελίνες/play dough και προτείνει, όπου χρειάζεται, χρήση εναλλακτικών υλικών ή επίβλεψη.

Μάθημα μαγειρικής;

Ναι. Το παιδί με κοιλιοκάκη μπορεί να συμμετέχει.

Χρειάζονται κατάλληλα υλικά χωρίς γλουτένη, καθαρός χώρος και σκεύη και σχεδιασμός ώστε το τρόφιμο του παιδιού να μην επιμολυνθεί.

9. Αν το παιδί καταναλώσει κατά λάθος γλουτένη

Τα λάθη μπορεί να συμβούν.

Το σημαντικό είναι να αντιμετωπίζονται σωστά και **χωρίς να κατηγορείται ή να τρομάζει το παιδί**.

Τα συμπτώματα μετά από ακούσια κατανάλωση διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Μπορεί να εμφανιστούν γαστρεντερικές ενοχλήσεις, όπως κοιλιακό άλγος, διάρροια ή ναυτία, αλλά κάποιο παιδί μπορεί να μην εμφανίσει εμφανή άμεσα συμπτώματα.

ενημέρωση του γονέα → παρακολούθηση του παιδιού → εφαρμογή των εξατομικευμένων οδηγιών που έχουν δοθεί για το συγκεκριμένο παιδί.

Και κυρίως, το περιστατικό δεν πρέπει να οδηγήσει στο συμπέρασμα:

«Δεν έπαθε τίποτα, άρα τελικά μπορεί να φάει λίγο.»

Το σχολείο αποτελεί έναν από τους πρώτους και σημαντικότερους χώρους όπου το παιδί αρχίζει να κατακτά την αυτονομία του. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό από την αρχή να χτίζεται μια ανοιχτή και σταθερή επικοινωνία ανάμεσα στην οικογένεια και το σχολείο, ώστε οι γονείς να αισθάνονται εμπιστοσύνη και ασφάλεια. Εξίσου σημαντική, όμως, είναι η προετοιμασία του ίδιου του παιδιού. Η σωστή, προσαρμοσμένη στην ηλικία του εκπαίδευση γύρω από την κοιλιοκάκη και η επικοινωνία που έχουμε χτίσει μαζί του, το βοηθούν σταδιακά να αναγνωρίζει τι είναι ασφαλές, να ρωτά όταν δεν είναι σίγουρο και να εκφράζει τις ανάγκες του. Στόχος δεν είναι να βρίσκεται πάντα ένας ενήλικας δίπλα του για να το προστατεύει, αλλά να του δώσουμε, βήμα βήμα, τα εφόδια ώστε να μπορεί να προστατεύει τον εαυτό του και να συμμετέχει με ασφάλεια, αυτοπεποίθηση και ισοτιμία στη σχολική ζωή.

10. Μαθαίνουμε στο παιδί να φροντίζει τον εαυτό του

Η αυτονομία χτίζεται σταδιακά

Η εκπαίδευση του παιδιού γύρω από την κοιλιοκάκη ξεκινά από μικρή ηλικία και εξελίσσεται μαζί του. Στόχος είναι, ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά του, να αποκτά σταδιακά τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζεται για να κάνει ασφαλείς επιλογές και να διαχειρίζεται με αυτοπεποίθηση την καθημερινότητά του.

Νηπιαγωγείο | Μαθαίνω τους πρώτους κανόνες

Το παιδί αρχίζει να καταλαβαίνει ότι υπάρχουν τρόφιμα που μπορεί να φάει και άλλα που δεν είναι ασφαλή για εκείνο. Μαθαίνει να αναγνωρίζει το δικό του φαγητό, να μην ανταλλάσσει τρόφιμα με άλλα παιδιά και, κυρίως, έναν πολύ απλό κανόνα: **«Αν δεν ξέρω, δεν το τρώω – πρώτα ρωτάω έναν ενήλικα που γνωρίζει.»**

Πρώτες τάξεις Δημοτικού | Αρχίζω να καταλαβαίνω το “γιατί”

Το παιδί μπορεί πλέον να κατανοεί καλύτερα τι είναι η κοιλιοκάκη και γιατί χρειάζεται να αποφεύγει τη γλουτένη. Αρχίζει να αναγνωρίζει βασικά τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη, να εντοπίζει την ένδειξη **«χωρίς γλουτένη»** και, με τη βοήθεια ενός ενήλικα, να εξοικειώνεται με τις ετικέτες και τα αλλεργιογόνα. Παράλληλα αρχίζει να κατανοεί απλές μορφές επιμόλυνσης: **ψίχουλα στο φαγητό του, κοινά μαχαιροπέρουνα ή σκεύη, τρόφιμα που ακουμπούν μεταξύ τους.**

Μεγαλύτερες τάξεις Δημοτικού | Μαθαίνω να επιλέγω και να προετοιμάζω

Το παιδί μπορεί σταδιακά να διαβάζει μόνο του τις ετικέτες, να αναγνωρίζει τα δημητριακά που περιέχουν γλουτένη και να κατανοεί καλύτερα την έννοια της επιμόλυνσης. Μπορεί να αρχίσει να κάνει ερωτήσεις όταν του προσφέρουν φαγητό και να εξηγή με απλά λόγια τι χρειάζεται. Στο σπίτι μπορεί επίσης να συμμετέχει στην προετοιμασία ή ακόμη και στην παρασκευή απλών γευμάτων χωρίς γλουτένη, μαθαίνοντας στην πράξη κανόνες όπως **καθαρά χέρια, καθαρή επιφάνεια, καθαρά σκεύη και ασφαλή υλικά.**

Γυμνάσιο | Αναλαμβάνω ενεργό ρόλο

Ο έφηβος μπορεί πλέον να διαχειρίζεται μεγάλο μέρος των καθημερινών επιλογών του: να διαβάζει και να αξιολογεί ετικέτες, να κατανοεί πότε υπάρχει κίνδυνος επιμόλυνσης, να προετοιμάζει φαγητό και να κάνει τις σωστές ερωτήσεις στο κυλικείο, σε μια εκδρομή ή όταν τρώει εκτός σπιτιού. Παράλληλα μαθαίνει να **εξηγή ο ίδιος την κοιλιοκάκη και τις ανάγκες του**, χωρίς να αισθάνεται ότι πρέπει να απολογείται γι' αυτές.

Λύκειο | Προετοιμάζομαι για πλήρη αυτονομία

Ο στόχος πλέον είναι ο νέος να μπορεί να διαχειρίζεται με ασφάλεια τη διατροφή του σε ολοένα περισσότερες καταστάσεις χωρίς την άμεση παρουσία των γονέων: στο σχολείο, στις παρέες, στις εκδρομές, στα ταξίδια, στην εστίαση και αργότερα στις σπουδές ή στην εργασία. Μαθαίνει όχι μόνο να αναγνωρίζει ένα ασφαλές τρόφιμο, αλλά και να **αξιολογεί συνολικά μια κατάσταση**, να επικοινωνεί ξεκάθαρα τις ανάγκες του και να παίρνει αποφάσεις όταν κάτι δεν του φαίνεται ασφαλές.

11. Το σημαντικότερο: ένα παιδί που συμμετέχει

Η ασφάλεια είναι απαραίτητη. Αλλά η σχολική ζωή είναι πολύ περισσότερα από το φαγητό.

Το παιδί με κοιλιοκάκη δεν χρειάζεται να κάθεται σε διαφορετικό τραπέζι. Δεν χρειάζεται να μένει πίσω από μια εκδρομή. Δεν χρειάζεται να παρακολουθεί τους άλλους να μαγειρεύουν αντί να συμμετέχει. Και δεν χρειάζεται κάθε γιορτή της τάξης να του υπενθυμίζει ότι είναι «διαφορετικό».

***Δεν προσαρμόζουμε τη συμμετοχή του παιδιού στην κοιλιοκάκη.
Προσαρμόζουμε τις συνθήκες ώστε το παιδί να μπορεί να συμμετέχει.***