

დიეტის რჩევები  
ჯანმრთელი  
ბავშვებისთვის



Η δράση αυτή  
υλοποιήθηκε στο  
πλαίσιο του  
προγράμματος του  
Ευρωπαϊκού κέντρου  
Wergeland "Σχολεία για  
όλους - Συμπερίληψη  
παιδιών προσφύγων"  
στο οποίο συμμετείχε το  
σχολείο μας 106ο  
Δημοτικό Σχολείο  
Αθηνών τη σχολική  
χρονιά 2023-2024.



*This notebook  
belongs to:  
106ο Δημοτικό  
Σχολείο Αθηνών  
2023-2024*

---

Γεωργιανά

*Αθηνά Πρωτόπαππα  
Σχολική Νοσηλεύτρια*





## რჩევები ბავშვებისთვის

1. ადრე გაღვიძება და საუზმე გხდის უფრო ჯკვიანს და ძლიერს!!!
2. წაიღეთ საჭმელი სახლიდან სკოლაში.
3. მოერიდეთ ტკბილეულის და ტკბილეულის ხშირად ჭამას - იმატებთ წონაში და აზიანებთ კბილებს!!
4. დალიეთ საკმარისი წყალი.
5. უპირატესობა მიანიჭეთ ნატურალურ წვენებს გამაგრილებელ სასმელებს.
6. მიირთვით სახლში მომზადებული კერძები.
7. ხილისა და ბოსტნეულის ყოველდღე ჭამა გაძლიერებს!!
8. დალიეთ ყოველდღე 1-2 ჭიქა რძე და იოგურტი ძლიერი კბილებისა და ძვლებისთვის!
9. მოერიდეთ ჭამას ფეხზე მდგომი ან ტელევიზორის წინ.
10. ყოველდღიურად უნდა ჭამოთ:

საუზმე,  
მაგარია სკოლაში  
სადილი  
შუადღე  
ვახშამი





## რჩევები მშობლებისთვის

ჩვენ და ბავშვებმა უნდა ვისაუბროთ.

ჩვენ ვზრუნავთ, რომ სახლში თითქმის ყოველთვის არის მოხარშული საკვები.

ყოველ კვირას ჩვენ უნდა მოვამზადოთ ყველა საკვები

(1-ჯერ ქათამი, 1-ჯერ თევზი, 1-ჯერ ხორცი, 1-ჯერ მაკარონი, 1-2-ჯერ პარკოსნები, 1-2-ჯერ საკვები მოხარშული ბოსტნეულით (მაგ. ბარდა).

ჩვენ ვზრუნავთ ბავშვების საჭმელზე.

ჩვენ ვზრუნავთ სახლის გარეთ კვებას კვირაში 1-2-ჯერ.

ჩვენ არ ვაჯილდოვებთ ბავშვებს ტკბილეულით და კერძებით.

ჩვენ აღმოფხვრის საკუჭნაო ერთად ეპყრობა.

ჩვენ ყოველდღიურად ვიღებთ ხილ-ბოსტნეულს.

ჩვენ დარწმუნებული ვართ, რომ ჩვენ ვართ სწორი მაგალითი

## საუბმის იდეები



1. 1 ჭიქა რძე თაფლით, შვრია და ნიგოზი
2. 1 ჭიქა რძე, 1 ნაჭერი პური ტაპინით და თაფლით ან ჯემით
3. 1 ჭიქა რძე და 1 ნაჭერი ხელნაკეთი ნამცხვარი
4. 1 ხელნაკეთი ბრინჯის პუდინგი და 1-2 ხილი
5. ტოსტი ყველით და პომიდორით და 1 ხილით ან წვენი.
- 6.1 ჭიქა ახალი ნატურალური წვენი და 1 ნაჭერი პური ყველი
7. 1 ჭიქა ახალი ფორთოხლის წვენი, პურის 1 ნაჭერი ყველით და 1 კვერცხით მოხარშული
8. ომლეტი ყველით და ბოსტნეულით და 1 ნაჭერი პური
9. შვრის კრემი და 1-2 ხილი,
- 10.1 იოგურტი სხვადასხვა დაჭრილი სეზონური ხილით და თაფლით
11. სმუზი რძით, ბანანით, თაფლით (+შვრია, ნიგოზი, კაკაო)
12. 1 მოხარშული კვერცხი, 1-2 ნაჭერი პური ყველით და 1 ხილი.

## იდეები საჭმლისთვის - შესვენება

1. ტოსტი ყველით და პომიდორით
- 2.1 დიდი ხელნაკეთი შვრიის ბარი (მშრალი ხილი)
- 3.1 ცალი ხელნაკეთი ღვებელი
- 4.1 ფუნთუშა
- 5.1 პასტელი
6. ტოსტი ომლეტით და ბოსტნეულით
7. ტოსტი მოხარშული კვერცხით და ყველი
8. სადღევრძელო ტაპინით და თაფლით
9. რამდენიმე თხილი
10. ხილი

## იდეები სალამოსთვის

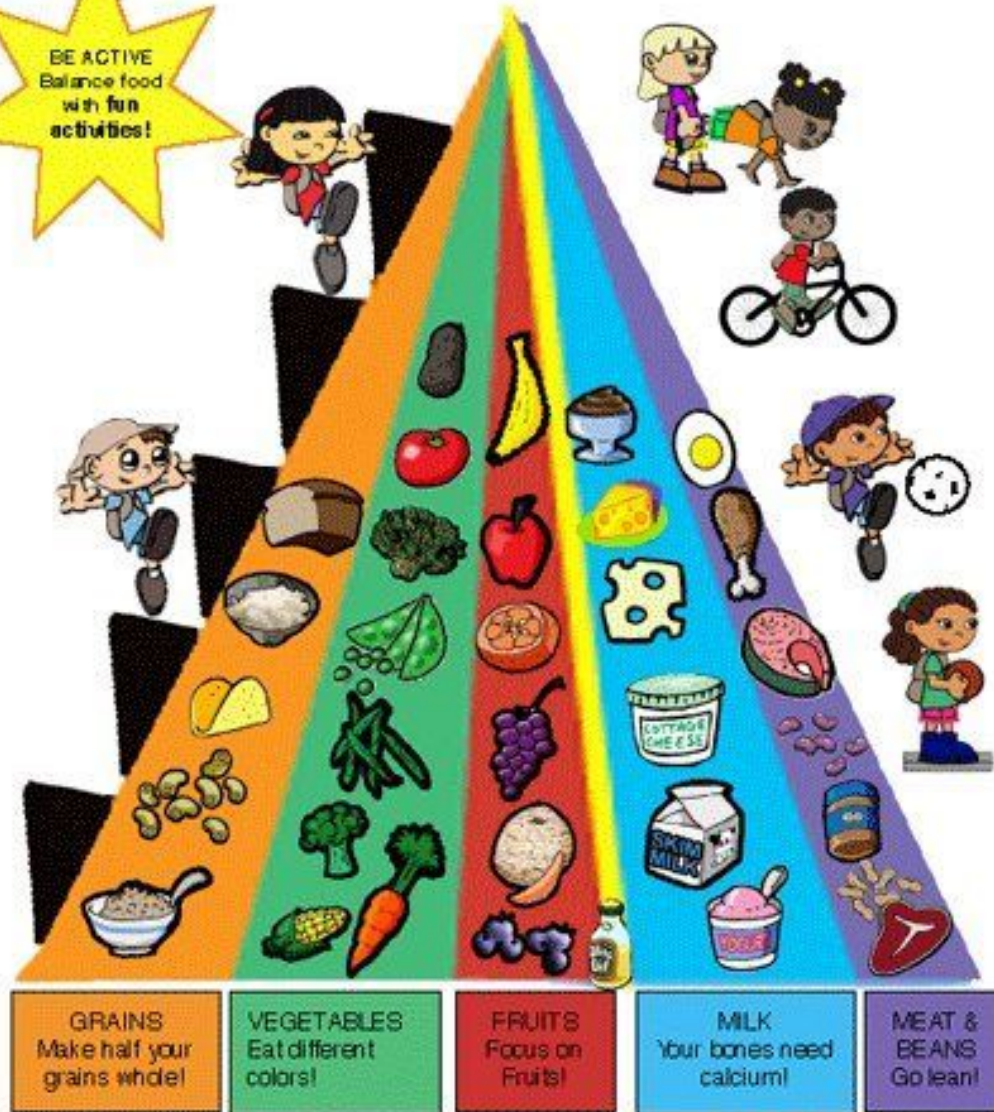
1. ხელნაკეთი საჭმელი ლანჩზე ნაკლები პორციით
2. ტოსტი 1 ჭიქა რძესთან ერთად
3. რძე მარცვლეულით
- 4.1 იოგურტი თაფლით
- 5.1 სალათი, 1 კვერცხით, 1 ნაჭერი პური





# The Food Pyramid

BE ACTIVE  
Balance food  
with fun  
activities!



ჯანსაღად ვიკვებები,  
რომ ჯკვიანი და  
ძლიერი ვიყო!!!