

# ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

## Πρόγευμα

Σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα τα παιδιά προγευματίζουν καθημερινά γύρω στις 10.30π.μ. Γι' αυτό είναι απαραίτητο το παιδί να φέρνει στην τσάντα του:

- το πρόγευμα του
- μία μικρή υφασμάτινη πετσέτα που θα στρώνει στο τραπέζι
- ένα παγουρίνο ή πλαστικό μπουκάλι για νερό με το όνομα του ή πλαστικό ποτήρι (ΟΧΙ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ)
- ό,τι άλλο είναι απαραίτητο (π.χ. κουτάλι,πηρούνι, καλαμάκι).

Προτείνεται οι γονείς να δίνουν υγιεινές τροφές στο παιδί τους ως πρόγευμα, όπως ένα σάντουιτς, ένα γιαούρτι, κάποιο φρούτο (καθαρισμένο), παστελι, ψωμι με ταχίни και μέλι, μπάρες δημητριακών, βραστό αυγό, ριζόγαλο ή κρέμα, κολουρι θεσσαλονίκης με τυράκι, ένα κομμάτι χαλβά, φρυγανιά με βούτυρο και μαρμελάδα, ένα κομμάτι σπιτικό κέικ, σπιτικές πίτες, ή οτιδήποτε άλλο προτιμά το παιδί. Καλό είναι να αποφεύγεται να φορτώνεται το παιδί με πολλά φαγώσιμα ή πράγματα που δυσκολεύεται να τα διαχειριστεί και να τα φάει, γιατί είναι πιθανό αυτό να αποτελέσει αφορμή για αντιδράσεις προς το Νηπιαγωγείο, ειδικά τις πρώτες εβδομάδες. Γαριδάκια, τσιπς, καραμέλες και τσίχλες, σοκολάτες, μπισκότα γεμιστά, κρουασάν, έτοιμοι χυμοί τύπου αμίτα ή σοκολατούχο γάλα, να αποφεύγονται –κατά το δυνατόν– για λόγους υγείας και ασφάλειας των παιδιών. Τέλος επειδή αρκετά παιδιά διαμαρτύρονται και ζητούν φαγητό από τις 9.30 παρακαλούμε να παίρνουν ολοκληρωμένο πρωινό πριν ξεκινήσουν τη μέρα τους( όχι μόνο γάλα).

## ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΜΙΚΡΕΣ ΜΕΡΙΔΕΣ ΣΠΙΤΙΚΟΥ ΦΑΓΗΓΟΥ, ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΠΙΤΣΕΣ ΖΑΜΠΟΝΟΤΥΡΟΠΙΤΕΣ κ.α.. (αν και γνωρίζουμε ότι λόγω έλλειψης χρόνου για μαγειρεμα μπορεί κάποια φορά μέσα στο μήνα να υπάρχει κι αυτή η επιλογή). Αποφεύγουμε τα πολλά ζουμιά σε φαγητά όπως όσπρια και σούπες. Συνοδευτικά μπορείτε να δώσετε στο παιδί σας μια μερίδα τυρί ή σαλάτα που φυλάσσεται απο το πρωί στο ψυγείο του σχολείου καθώς και μια φέτα ψωμί.

**ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΝΑ ΓΡΑΦΕΤΕ ΠΑΝΤΟΥ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ.**

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΜΑΣ**  
**Μπορείτε να στείλετε τις απορίες σας και τις ανησυχίες σας στο mail του**  
**σχολείου:**  
**[mail@19nip-koryd.att.sch.gr](mailto:mail@19nip-koryd.att.sch.gr)**

**19ο Ν/Γ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ**