

Εργαστήρια Δεξιότητων

Ζω καλύτερα-Ευ ζην: Διατροφή

# Το δικό μας υγιεινό μενού

6<sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Ξάνθης ~ 2<sup>ο</sup> πρωινό τμήμα

Οκτώβριος-Νοέμβριος 2021

ΜΑΧΑΡΙΠΛΑΟΥ

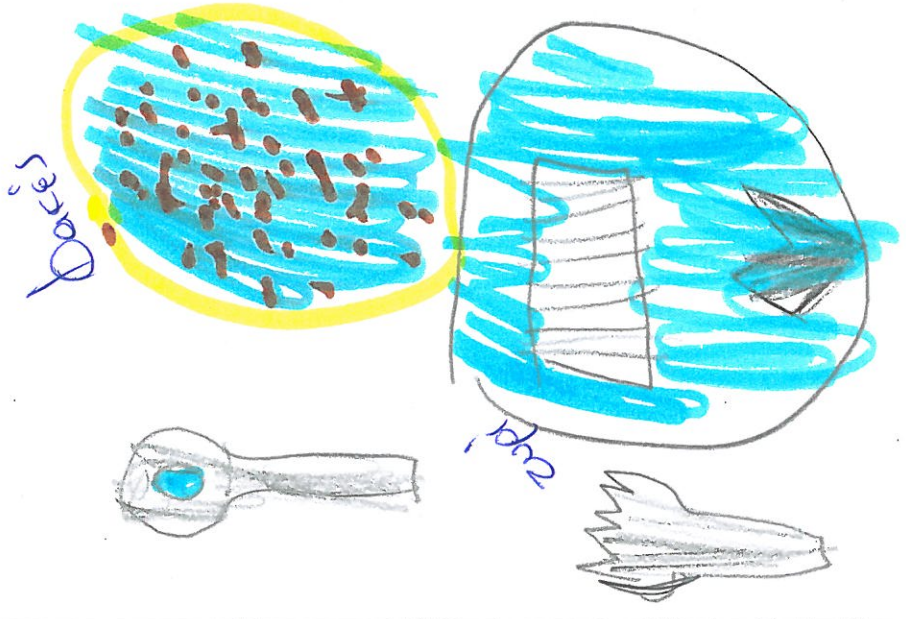
ΚΥΡΙΑΚΗ

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

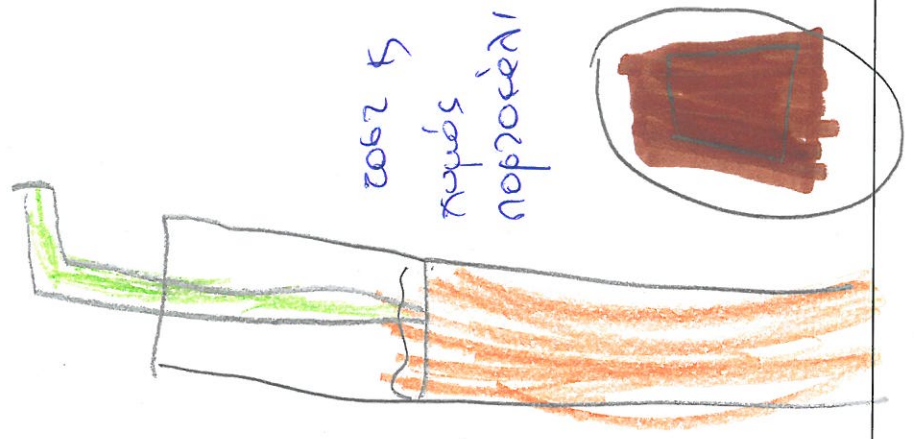
Πρωινό



Μεσημεριανό









Βραδινό

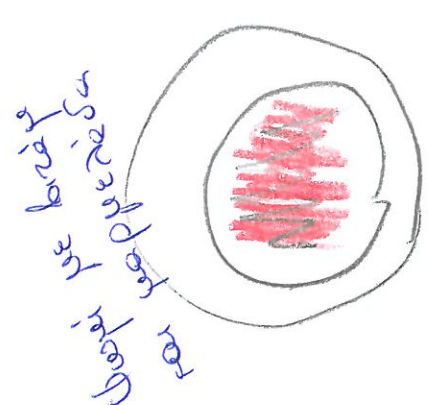
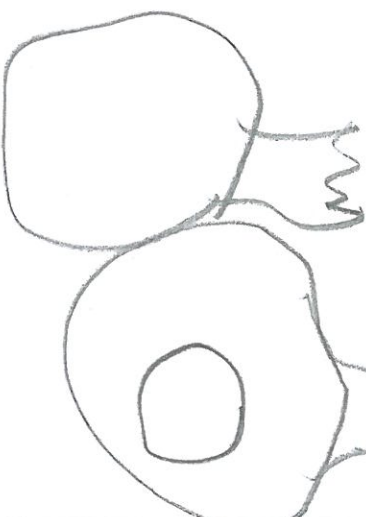
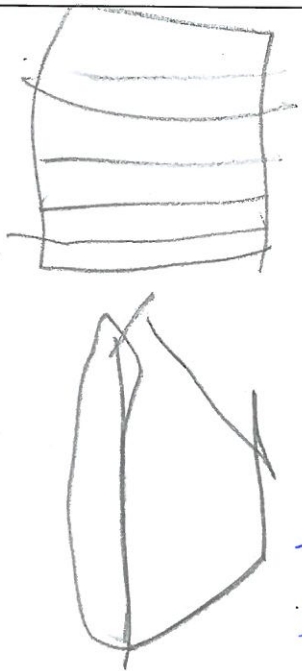


Νίνα

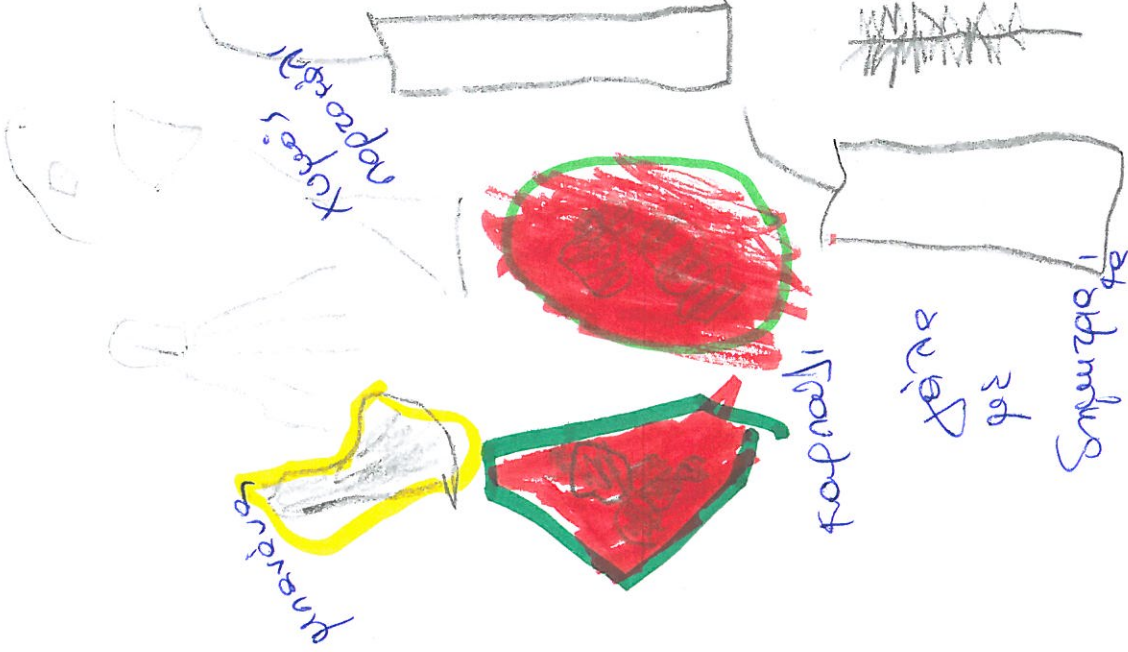

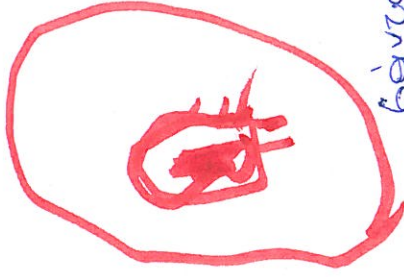
Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>Γαρίφαλο</p>  <p>Τομάτο</p>	 <p>Σπανάκι</p>  <p>Γαρολίδες</p>	 <p>Σαλάρι</p> 



Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής Κυριάκος

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
<p>                        Γιαούρτι με βρώμη                      Τσάι με φρούτα                      Χυμό                 </p>	<p>                        Μπιφτίλα ή κοτόνατο                      με γαρίδες                 </p>	<p>                        Σαλάρι με τσάι                 </p>

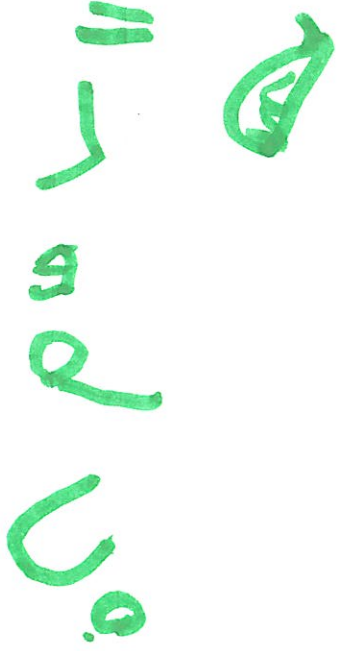


Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής *10* *150* *100* *100* *100*

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p> <i>πανάκι</i>  <i>γάλα</i>  <i>φρούτα</i>  <i>πρωινό</i>  <i>χυμός</i>  <i>πρωινό</i>  <i>πρωινό</i> </p>	 <p> <i>χταλάκι</i>  <i>ψωμί</i> </p>	 <p> <i>γάλακτος</i>  <i>με κρέμα</i> </p>

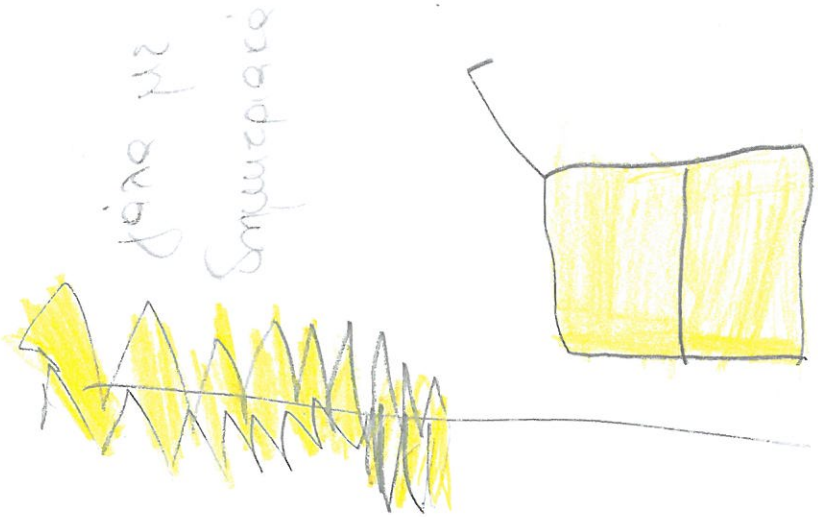

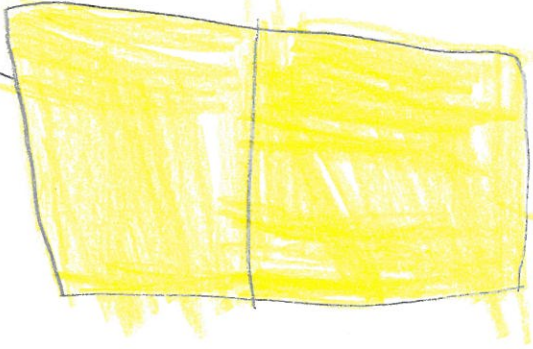
Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής *Χρήσιμος*

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>καρπούζι</p>	 <p>ρόζι</p>	 <p>φραίλα</p>

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής Χαλιάλ

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>Hand-drawn breakfast menu with green ink drawings of a bowl of cereal, a glass of milk, a banana, and a slice of watermelon.</p>	 <p>Hand-drawn lunch menu with green ink drawings of a bowl of soup, a slice of watermelon, and a glass of milk. Includes the handwritten word "Παξιμάκι".</p>	 <p>Hand-drawn dinner menu with green ink drawings of a bowl of spaghetti, a glass of milk, and a slice of watermelon. Includes the handwritten word "Αμυγδαλέια".</p>

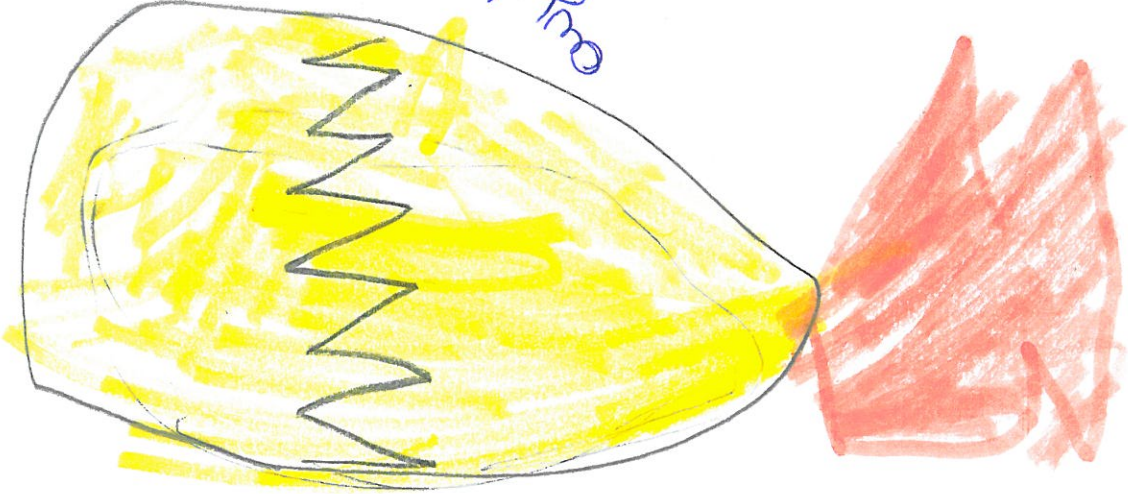
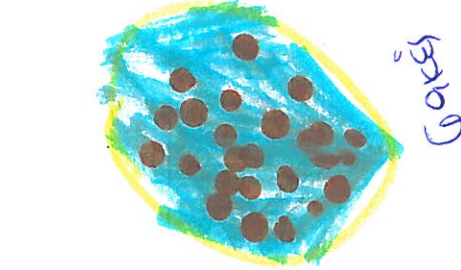
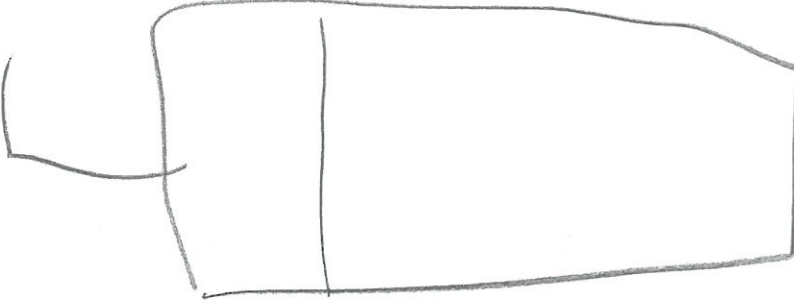
Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
<p data-bbox="271 1422 478 2094">Αρχέλι φακές</p> <p data-bbox="598 1467 1053 1982"></p>	<p data-bbox="550 1064 646 1220">Φακές</p> <p data-bbox="702 817 1236 1310"></p>	<p data-bbox="614 470 702 627">Γάλα</p> <p data-bbox="853 280 1388 627"></p>

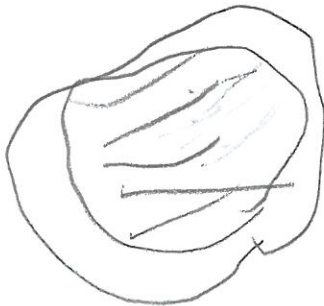



# h111a

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>φρούτα</p>	 <p>ψωμί</p> <p>σαλάτα</p>	 <p>σάντвич</p> <p>σάντвич</p>

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής *Κυριακάδα*

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>Το βρ</p>	 <p>Φαρέ</p>	<p>Φρούτα.</p>

# MEFP

# PCFM

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

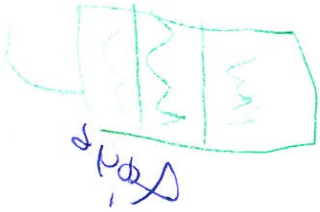
Πρωινό

Μεσημεριανό

Βραδινό



Σημύδα



Ζεστό νερό



Κουράφι με ψίχα



Κοτόμαστο



Χτανοί

Χορμός

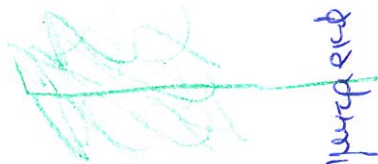


zozz

zozz






Φρούτα



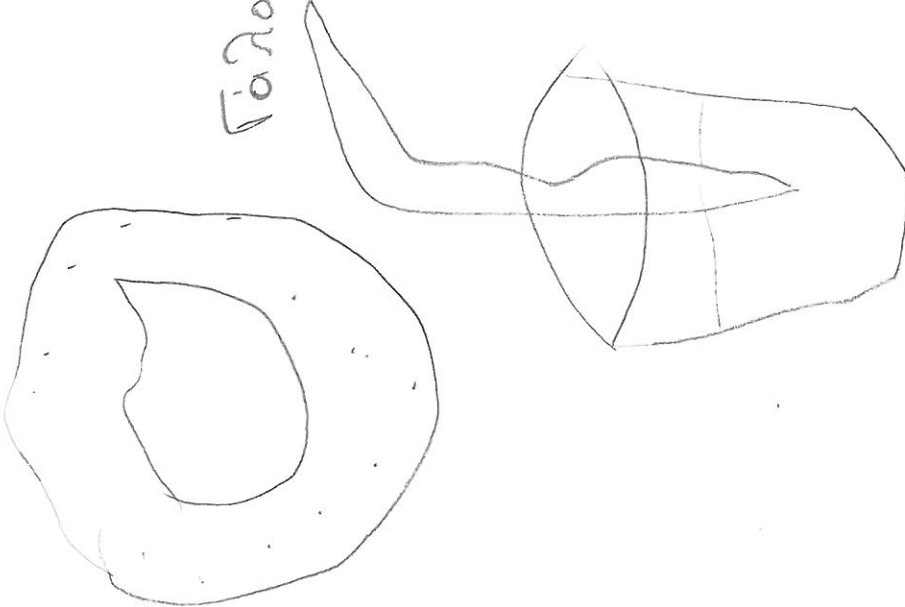
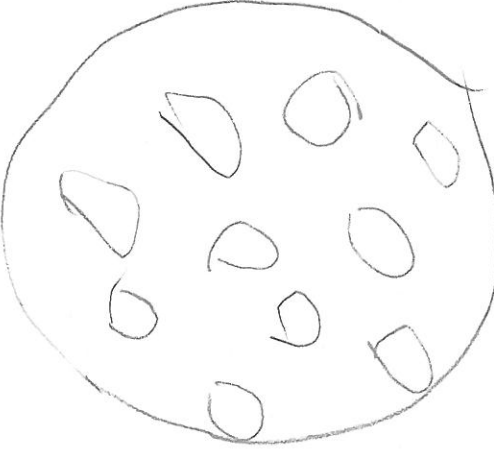
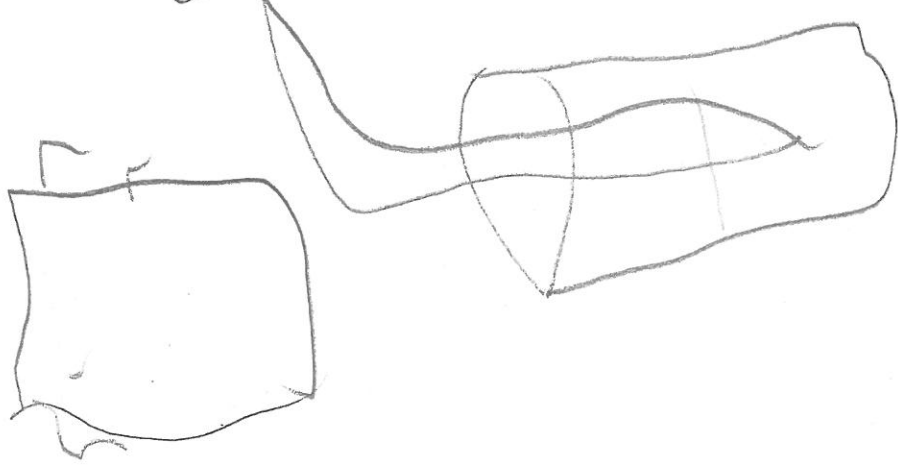
Σημύδα

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής Μηνες

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>καρπούζι</p>	 <p>ψάρι</p>	 <p>κοτόπουλο</p>

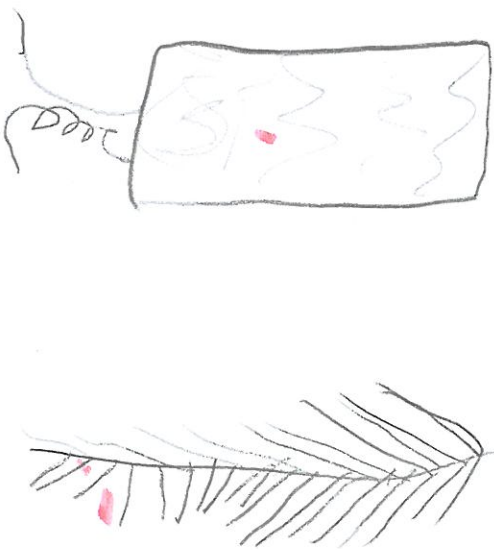
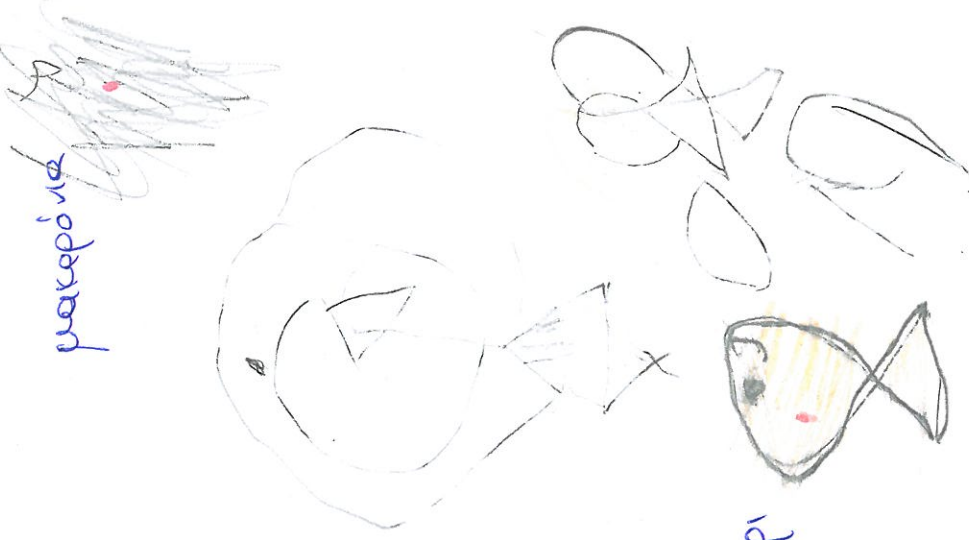
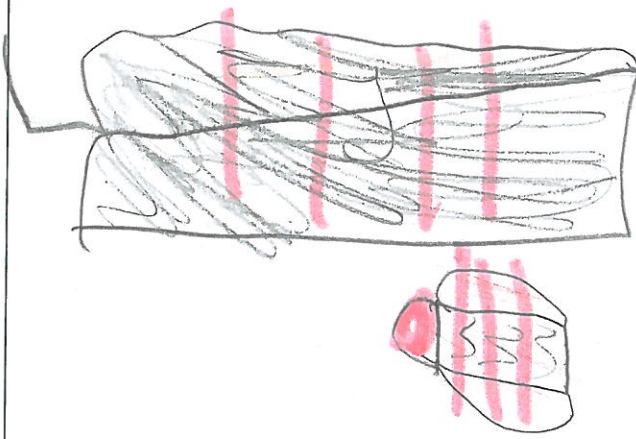
# Αβραά

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

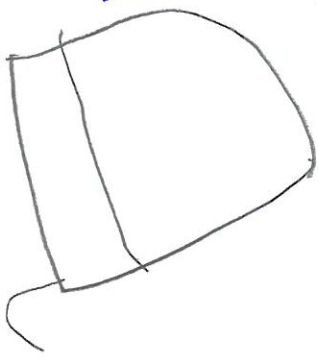
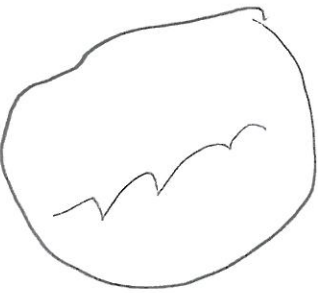
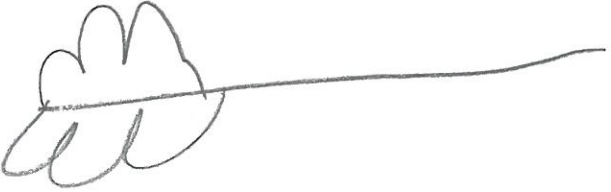
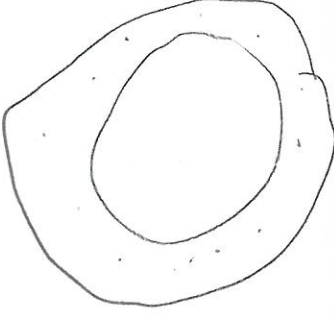

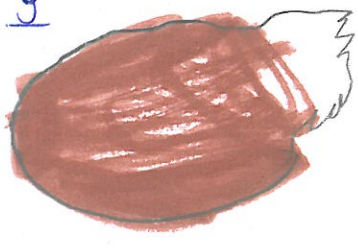
Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
<p data-bbox="263 1646 327 1892">Κουλούρι</p> <p data-bbox="614 1467 678 1624">Γάλα</p> 	<p data-bbox="279 929 359 1232">Φασολάδα</p> 	<p data-bbox="383 481 454 616">Τοστ</p> <p data-bbox="630 89 710 235">Γάλα</p> 

Ταχτα

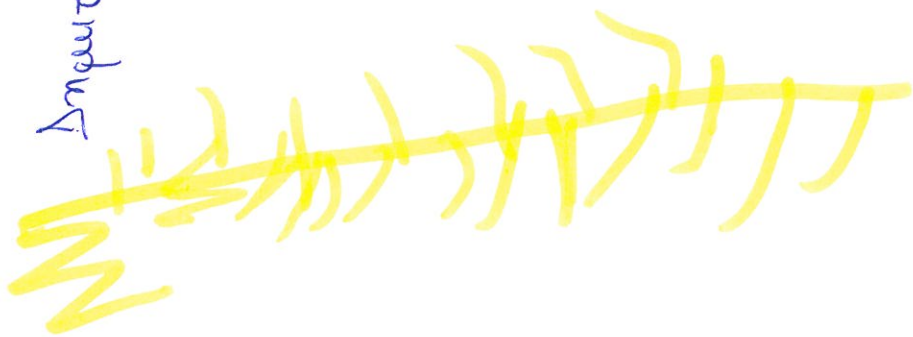


Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>Σημειώσεις με χέρια γάλα</p>	 <p>μακερόνια ψάρι</p>	 <p>κοτόπουλο με χυμό πορτοκάλι</p>

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής *Ευτυχώς*

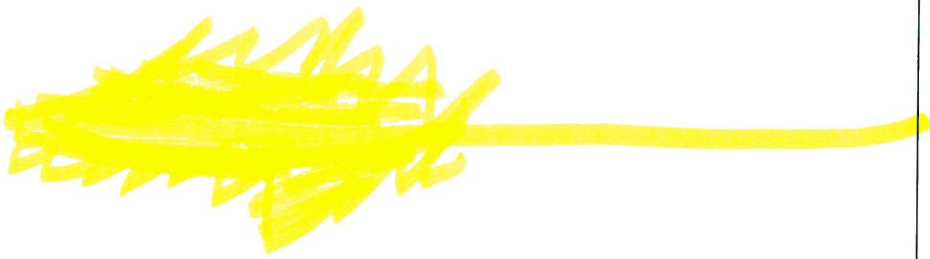

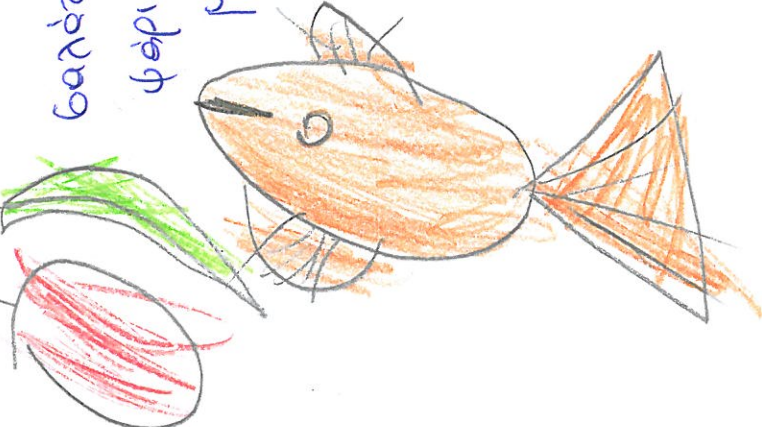



Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
<p><i>γάλα</i></p>  <p><i>Αμπουρίορα!</i></p>   	<p><i>ψαρι</i></p> 	<p><i>κοτόναυτο</i></p> 

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής *Πρωτίνες*

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
<p><i>Δημητριακά</i></p> 	<p><i>Σαλσα</i></p> 	 <p><i>Τοστ</i></p>


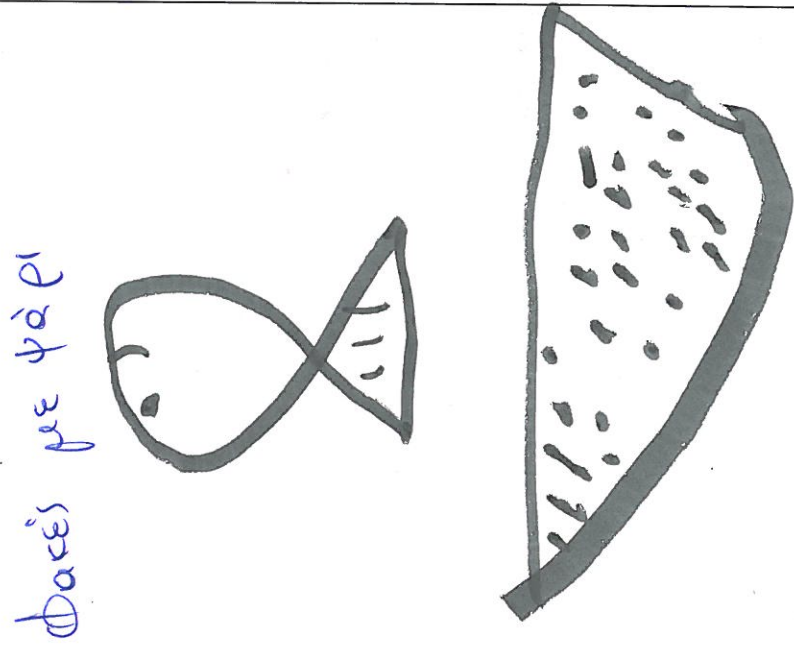
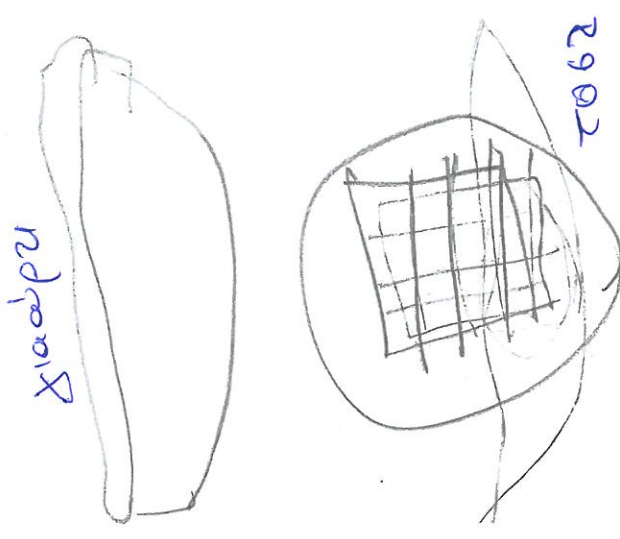


Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής *Συμπριανή Μ*

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p><i>Συμπριανή και τοστ</i></p> 	 <p><i>σαλάτα με φέρι ή μπριζόλα</i></p> 	 <p><i>τοστ</i></p> <p><i>SI</i></p> <p><i>μπανάνα</i></p> 

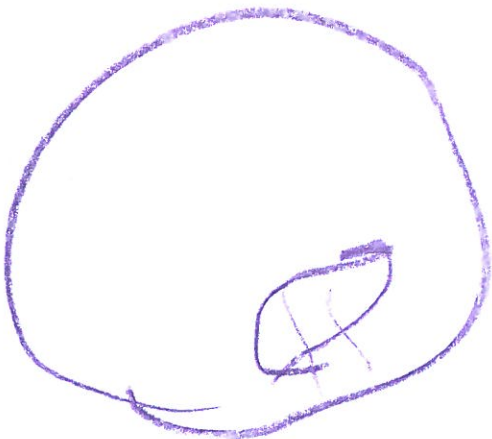
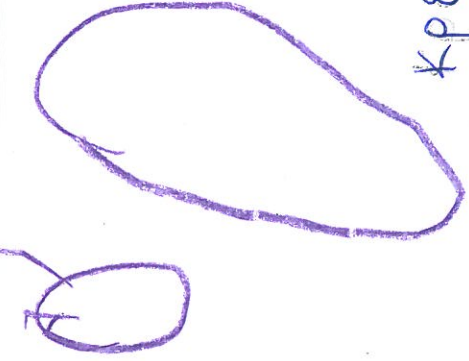

ΚΟΥΚΛΙΝΟΣ

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>Hand-drawn breakfast: a bowl of cereal with milk and a glass of juice.</p> <p>Labels: <i>πρωινό με γάλα</i> (breakfast with milk), <i>πρωινό με γάλα</i> (breakfast with milk), <i>γάλα</i> (milk).</p>	 <p>Hand-drawn lunch: a fish and a slice of watermelon.</p> <p>Label: <i>ψαχός με ψάρι</i> (fish with fish).</p>	 <p>Hand-drawn dinner: a bowl of soup and a plate of spaghetti.</p> <p>Label: <i>σούπα</i> (soup).</p> <p>Label: <i>2902</i></p>






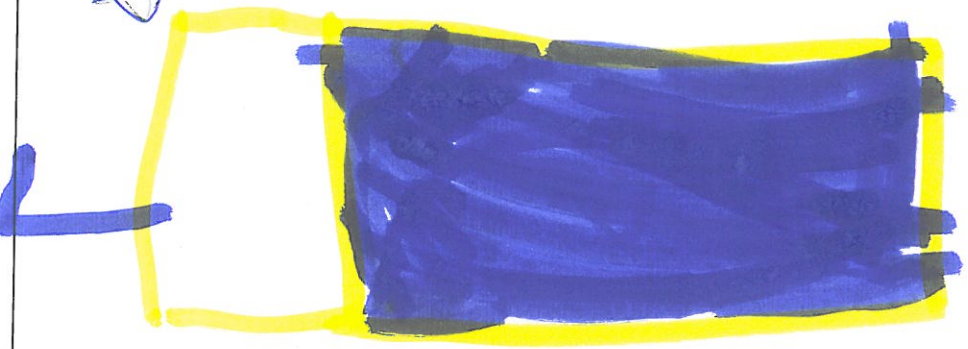
Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

AFTI  
ΑΠΡΟΣ.


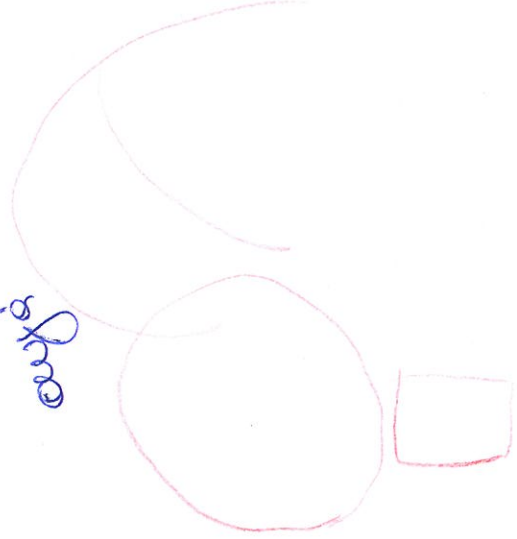
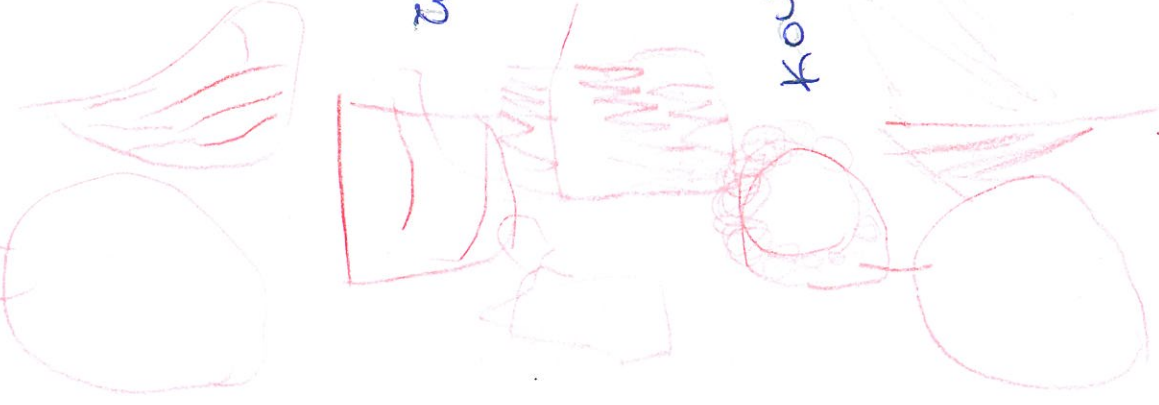
Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>Τοστ</p>	 <p>κρέας με πατάτες</p>	 <p>Σαλάρι</p>

19/10

# Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

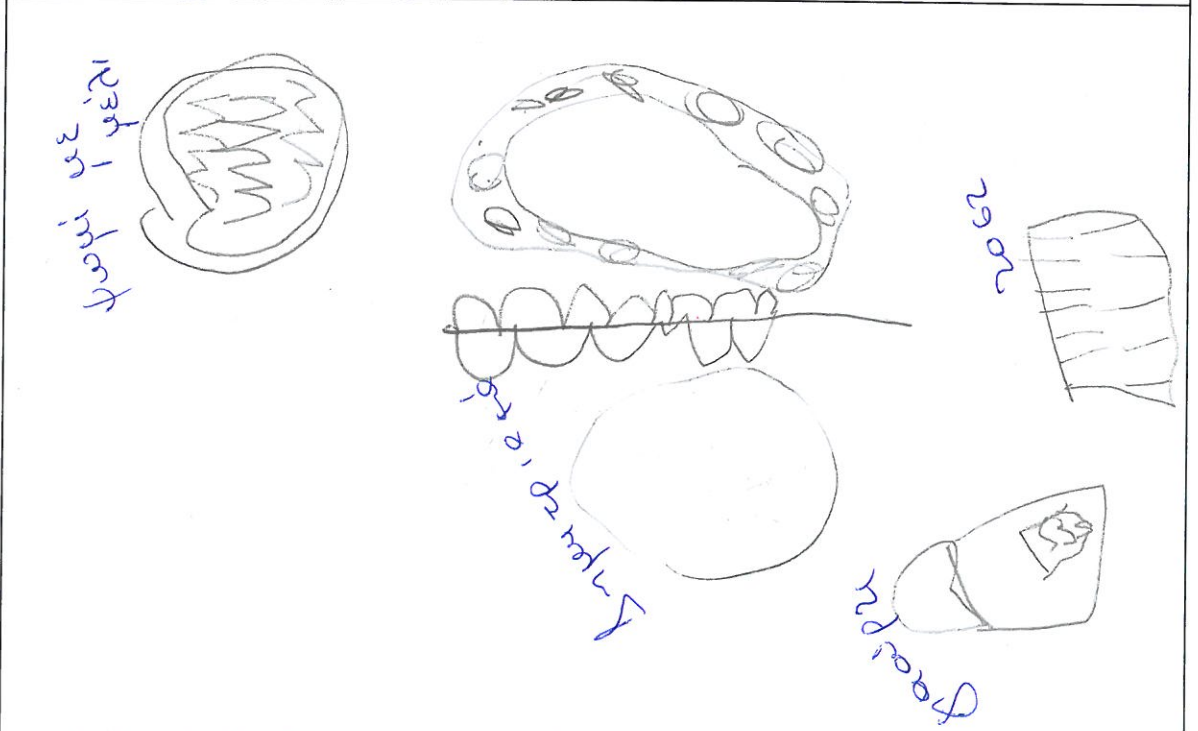
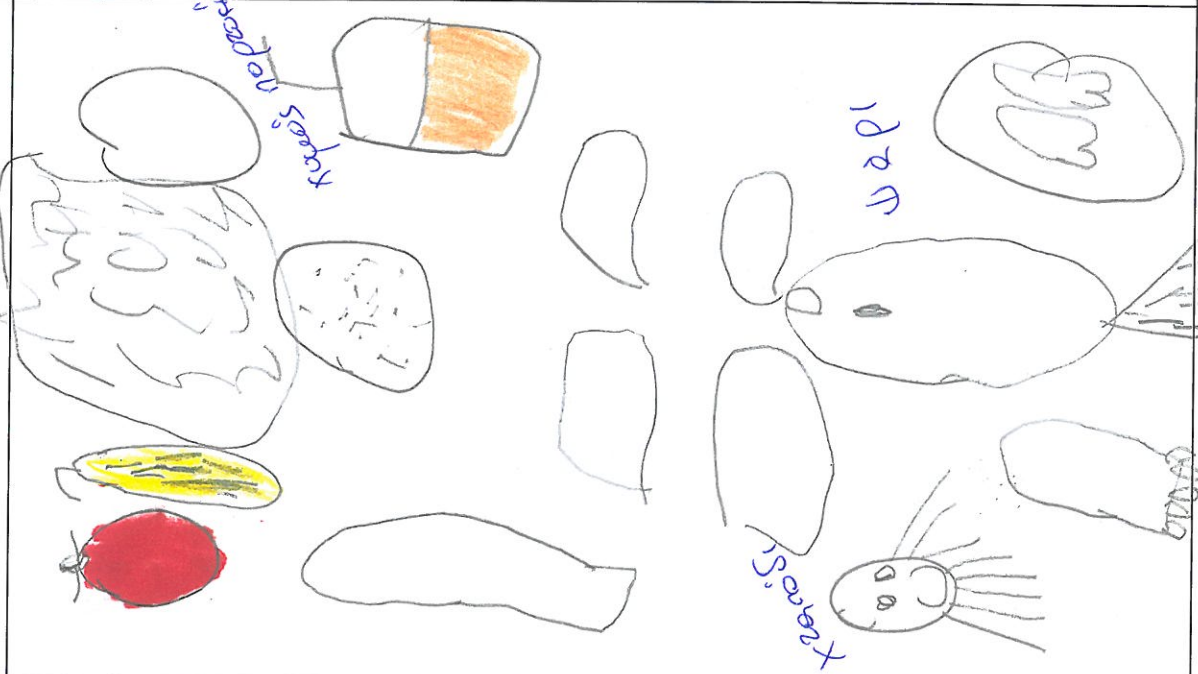
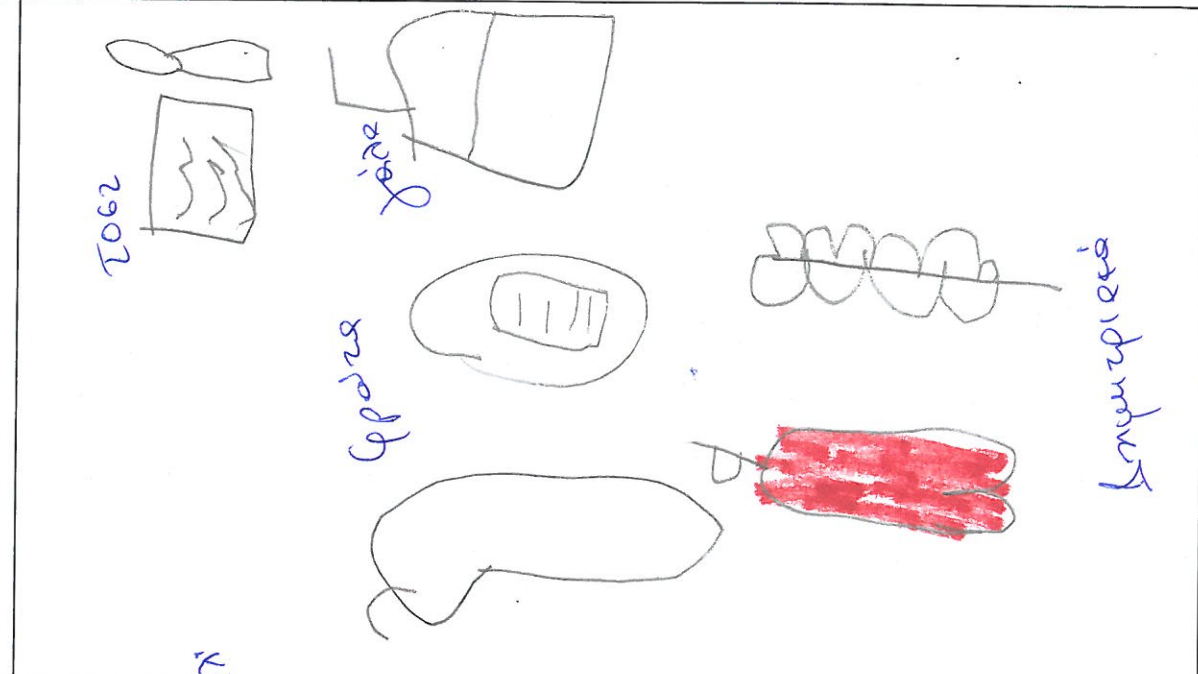
Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
<p data-bbox="391 1422 486 1668">Δημητριακά</p> 	<p data-bbox="422 828 518 974">ψάρι</p>  <p data-bbox="662 795 758 974">κερήνη</p>  <p data-bbox="1141 750 1204 952">σαλάτα</p>  	 <p data-bbox="343 89 422 212">φόρε</p>

Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής Α.1 6ε' Ερβλ'

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
<p data-bbox="486 1523 662 1848">Υγιεινό με μέλι</p>  <p data-bbox="758 1948 901 2139">Πρόσφα</p>	<p data-bbox="550 1075 646 1198">σούπα</p> 	<p data-bbox="686 168 750 313">ζωτζ</p> <p data-bbox="1013 112 1109 380">κουλούρι</p> 

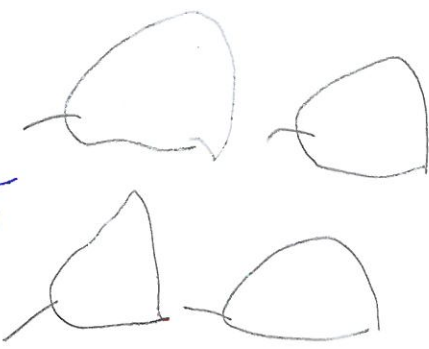
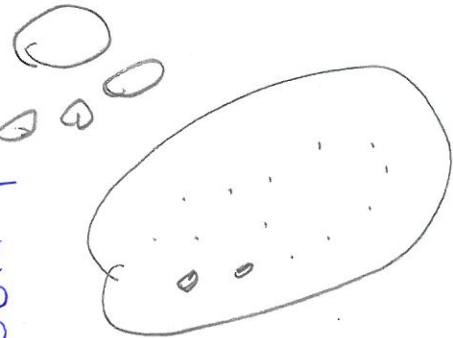
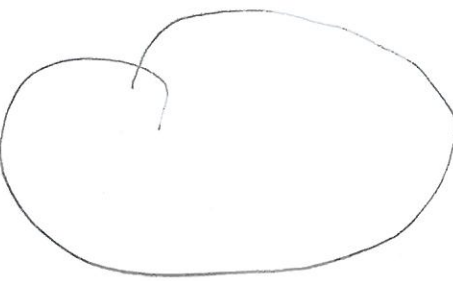
Ε00288820

# Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>μυαμί με γάλα</p> <p>Γραβιούρα</p>	 <p>Γραβίς Ντομάτα</p> <p>Γραβί</p> <p>Καραβί</p>	 <p>Γραβί</p> <p>Γραβιούρα</p>

ΕΥΑΧΧΣΓΛΑ

# Σχεδιάζω το δικό μου υγιεινό πρόγραμμα διατροφής

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
<p data-bbox="558 1568 654 1780">Φράτζα</p> 	<p data-bbox="502 851 590 1332">Ρεβύθια με ελιές</p> 	<p data-bbox="550 179 614 448">αυγουλάκι</p> 

Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
 <p>Χυμός πορτοκάλι με συμπρωτεΐνη</p>	 <p>φρέσκα ή γάρι μεζ μακαρόνια &amp; σαλάτα</p>	 <p>Γάρι &amp; ε κόκκινο πορτοκάλι</p>