



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 12 Δεκεμβρίου – 18 Δεκεμβρίου 2023

Δευτέρα 11/12	
Τρίτη 12/12	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Γάλα Αχλάδι
Τετάρτη 13/12	Ψωμί του τοστ Ημίσκληρο τυρί Πορτοκάλι
Πέμπτη 14/12	Κριτσίνια ολικής άλεσης Γάλα Κόκκινο μήλο
Παρασκευή 15/12	Πίτσα λαχανικών ολικής άλεσης Γιαούρτι Μπανάνα
Δευτέρα 18/12	Σταφιδόψωμο Γάλα Πράσινο μήλο

Σημειώσεις:

Συνιστάται τα παιδιά να εκτίθενται καθημερινά στον ήλιο για κάποια λεπτά π.χ. κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, καθώς η έκθεση του δέρματος στον ήλιο βοηθά στην σύνθεση της βιταμίνης D από το σώμα.

Σε περίπτωση που θα θέλατε να αναφέρετε κάτι στο Ινστιτούτο, παρακαλούμε να συμπληρώνετε τη φόρμα αναφορών και στο πλαίσιο του δυνατού αυτή να συνοδεύεται από σχετική φωτογραφία.