



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 5 Δεκεμβρίου – 11 Δεκεμβρίου 2023

Δευτέρα 4/12	
Τρίτη 5/12	
Τετάρτη 6/12	
Πέμπτη 7/12	1 ^η διανομή
Παρασκευή 9/12	Κέικ καρότο-παντζάρι Γιαούρτι με μέλι Μπανάνα
Δευτέρα 11/12	Μουστοκούλουρο 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.