



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 19 Δεκεμβρίου – 8 Ιανουαρίου 2024

<b>Δευτέρα 18/12</b>	
<b>Τρίτη 19/12</b>	Σάντουιτς με στρογγυλό ψωμάκι, ημίσκληρο τυρί και αγγούρι Γάλα Αχλάδι
<b>Τετάρτη 20/12</b>	Ψωμί του τοστ Ημίσκληρο τυρί Πορτοκάλι
<b>Πέμπτη 21/12</b>	Μουστοκούλουρο Γάλα Κόκκινο μήλο
<b>Παρασκευή 22/12</b>	Σπανακόπιτα Γιαούρτι Πράσινο μήλο
<b>Δευτέρα 8/1</b>	Κριτσίνια Γιαούρτι με μέλι Κόκκινο 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.