

{ Το υγιεινό μου ΚΟΛΑΤΣΙΟ }

Φρέσκα φρούτα όπως μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνια, μπανάνα, βερίκοκα, ροδάκινο. Δοκίμασε και τη φρουτοπαλάτα! Μπορείς να δοκιμάσεις και αποξηραμένα φρούτα, όπως δρύκα ή σταφίδες σε ατομικές μερίδες!

Φυσικό χυμό φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης
Προτιμήστε τον φρέσκο!



Γάλα πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά
Προτιμήσε λευκό!

Γιαούρτι σκέτο ή με μέλι

Smoothies

από φρέσκο γάλα και φρέσκα φρούτα!

Σαλάτα λαχανικών με ελαιόλαδο, τυρί και κριτσίνια



Κουλούρι Θεσσαλονίκης

Κριτσίνια ή κράκερς, κατά προτίμηση ολικής άλεσης. Συνδάσέ τα με τυρί!

Τοστ ή σάντουιτς με τυρί και λαχανικά
Προτιμήσε ψωμί ολικής άλεσης. Για εναλλαγή δοκίμασε και ελληνική ή αραβική πίτα ή τортιτσια



Τοστ ή σάντουιτς με μέλι ή μέλι με ταχίνι

Τυρόπιτα ή πίτα λαχανικών

Πίτσα με τυρί και λαχανικά, αλλά χωρίς αλλαντικά

Μουστοκούλουρο ή σταφιδόψωμο



Κρέμα ή ρυζόγαλο, παστέλι ή χαλβά σε ατομικές μερίδες

Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης

Μπισκότα ατλά χωρίς γέμιση, κατά προτίμηση ολικής άλεσης

Τι να φάω στο σχολείο για να έχω ενέργεια και υγεία;

Και όταν διψάω;
...πίνω πάντα νερό!



* Οι προτάσεις στηρίζονται στη λίστα επιτρεπόμενων τροφίμων όπως ορίζεται από τις υπ' αριθμ. Υγ/Γ.Π.Β.Π.25 (ΦΕΚ 2 Β5/Β'/29-8-2013) και Υγ/Γ.Π.196605 (ΦΕΚ 2800/Β'/4-11-2013) Υγιονομικές Διατάξεις.