

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

Οι παρακάτω προτάσεις αποτελούν ιδέες γευμάτων και σνακ που μπορούν να επιλέγουν οι μαθητές για το κολατσιό τους, είτε αυτό προετοιμάζεται στο σπίτι είτε αγοράζεται έτοιμο από το σχολικό κυλικείο:

- * **Φρέσκα φρούτα ή φρουτοσαλάτες**
από φρέσκα φρούτα
- * **Φυσικοί χυμοί** φρούτων
χωρίς προσθήκη ζάχαρης
και συντηρητικών
- * **Smoothies** από φρέσκο γάλα και
φρέσκα φρούτα χωρίς προσθήκη
ζάχαρης
- * **Γιαούρτι** με μέλι ή με δημητριακά
ή με φρούτα
- * **Σαλάτα φρέσκων λαχανικών**
με ελαιόλαδο, τυρί, και κριτσίνια
- * **Κουλούρι, κριτσίνια ή κράκερς**
κατά προτίμηση ολικής άλεσης,
με ατομική συσκευασία τυριού
- * **Τοστ, σάντουιτς, αραβική πίτα,**
τορτίγια ή κουλούρι με τυρί
και λαχανικά
- * **Τοστ ή τορτίγια με μέλι**
ή ταχίνι και μέλι
- * **Τυρόπιττα ή πίτα λαχανικών**
- * **Πίτσα με τυρί και λαχανικά**
- * **Γλυκίσματα** όπως
μουστοκούλουρο, σταφιδόψωμο,
μπάρα δημητριακών, παστέλι,
μπισκότα απλά χωρίς γέμιση,
κρέμα, ρυζόγαλο ή χαλβά,
σε μικρές ατομικές συσκευασίες

Προτείνεται οι μαθητές να επιλέγουν διαφορετικό γεύμα/σνακ καθημερινά για να υπάρχει ποικιλία στη διατροφή!

Επισημαίνεται ότι, για τα τρόφιμα που πωλούνται στα σχολικά κυλικεία πρέπει να τηρούνται όλες οι συστάσεις για τον ορθό χειρισμό των τροφίμων και την τήρηση των κανόνων ορθής υγιεινής πρακτικής σε όλα τα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας, διακίνησης, διατήρησης και προσφοράς των τροφίμων.



Το υγιεινό μου κολατσιό!

Ενημερωτικό φυλλάδιο για μαθητές
γονείς και εκπαιδευτικούς