

Ενημέρωση για τους Γονείς

Με χαρά σας ενημερώνουμε για την πρωτοβουλία που αποφασίστηκε από κοινού με τους μαθητές μας: **Την καθιέρωση της Εβδομάδας Υγιεινού Πρωινού!**

Η ιδέα αυτή συζητήθηκε και συμφωνήθηκε από όλους, καθώς επιθυμούμε να ενισχύσουμε τη σημασία μιας υγιεινής διατροφής και να προάγουμε καλές διατροφικές συνήθειες.

Σας παρακαλούμε να στηρίξετε αυτή την προσπάθεια, ενθαρρύνοντας το παιδί σας να φέρνει υγιεινές επιλογές για πρωινό, όπως φρέσκα φρούτα, γιαούρτι, ξηρούς καρπούς, και άλλες θρεπτικές τροφές που αναγράφονται στην παρακάτω λίστα. Παρακαλούμε να αποφεύγονται τροφές με πολλή ζάχαρη, όπως τυποποιημένα γλυκά και αναψυκτικά, για να διατηρήσουμε το κλίμα της υγιεινής διατροφής.

Η συμμετοχή των παιδιών στην απόφαση αυτή μάς κάνει ιδιαίτερα περήφανους και αποτελεί κίνητρο για να χτίσουμε μαζί τους καλές διατροφικές συνήθειες.

Ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία σας και τη στήριξή σας σε αυτή τη δράση.

Λίστα Υγιεινών Πρωινών για τους Μαθητές

1. **Φρούτα:** Μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνι, φράουλες (ανάλογα την εποχή)
2. **Γιαούρτι:** Προτιμήστε απλό, στραγγιστό ή με χαμηλά λιπαρά, χωρίς προσθήκη ζάχαρης
3. **Δημητριακά ολικής άλεσης**
4. **Ξηροί καρποί:** Αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια (σε μικρές ποσότητες)
5. **Ψωμί ολικής άλεσης:** Σάντουιτς με τυρί χαμηλών λιπαρών
6. **Αυγό βραστό:** Εύκολο στη μεταφορά και γεμάτο πρωτεΐνη
7. **Μπάρες δημητριακών:** Ιδανικά σπιτικές ή με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη
8. **Χυμός φρέσκων φρούτων:** Μόνο αν είναι φρεσκοστυμμένος και χωρίς προσθήκη ζάχαρης
9. **Λαχανικά:** Καρότα, κομμένα σε sticks
10. **Σπιτικά κέικ χωρίς ζάχαρη:** Κέικ καρότου, μπανάνας ή μήλου, με λιγότερη ζάχαρη και με αλεύρι ολικής άλεσης
11. **Ταχίνι:** Σάντουιτς με φέτες τοστ ολικής άλεσης με ταχίνι και μέλι ή σκέτο μέλι.
12. **Μείγμα αποξηραμένων φρούτων:** Σταφίδες, αποξηραμένα βερίκοκα, κράνμπερι, χουρμάδες κ.λπ. (σε μικρές ποσότητες και χωρίς πρόσθετη ζάχαρη).

Η ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΛΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ