



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 27 Μαρτίου – 31 Μαρτίου 2023

Δευτέρα 27.3	Σταφιδόψωμο Γιαούρτι 2% Μπανάνα
Τρίτη 28.3	Κοτόπιτα ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Πράσινο μήλο
Τετάρτη 29.3	Ψωμί του τοστ Τυρί Πορτοκάλι
Πέμπτη 30.3	Κολοκυθοτυρόπιτα ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Κόκκινο μήλο
Παρασκευή 31.3	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Αχλάδι

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.