

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας στο Ειδικό Σχολείο Σητείας

Κάθε Τετάρτη στο σχολείο μας μαζευόμαστε όλοι στον χώρο της κουζίνας για να φάμε τις πιο νόστιμες και υγιεινές τροφές. Αυτή η εβδομάδα το μενού είχε φρουτοσαλάτα με καρύδια, εξαιρετική πηγή πολύτιμων βιταμινών, αντιοξειδωτικών και θρεπτικών συστατικών. Τα καρύδια περιέχουν φυτικές ίνες, πρωτεΐνη και λίπος τα περισσότερα από τα οποία είναι πολυακόρεστα που είναι υγιή για την καρδιά.









Η δράση αυτή άρεσε πολύ στα παιδιά, φαίνεται πως η Τετάρτη θα γίνει η αγαπημένη μας μέρα..