

# 2ΩΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΒΟΥΤΣΑΡΑΣ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Κ. ΛΑΜΠΡΑΚΗΣ

ΣΚΟΠΟΣ: Οι μαθητές να μπορούν

- Να αναγνωρίζουν τις βασικές ομάδες τροφίμων
- Να κατανοούν τη σημασία του πρωϊνού γεύματος
- Να διακρίνουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές
- Να δημιουργούν ισορροπημένα ημερήσια γεύματα

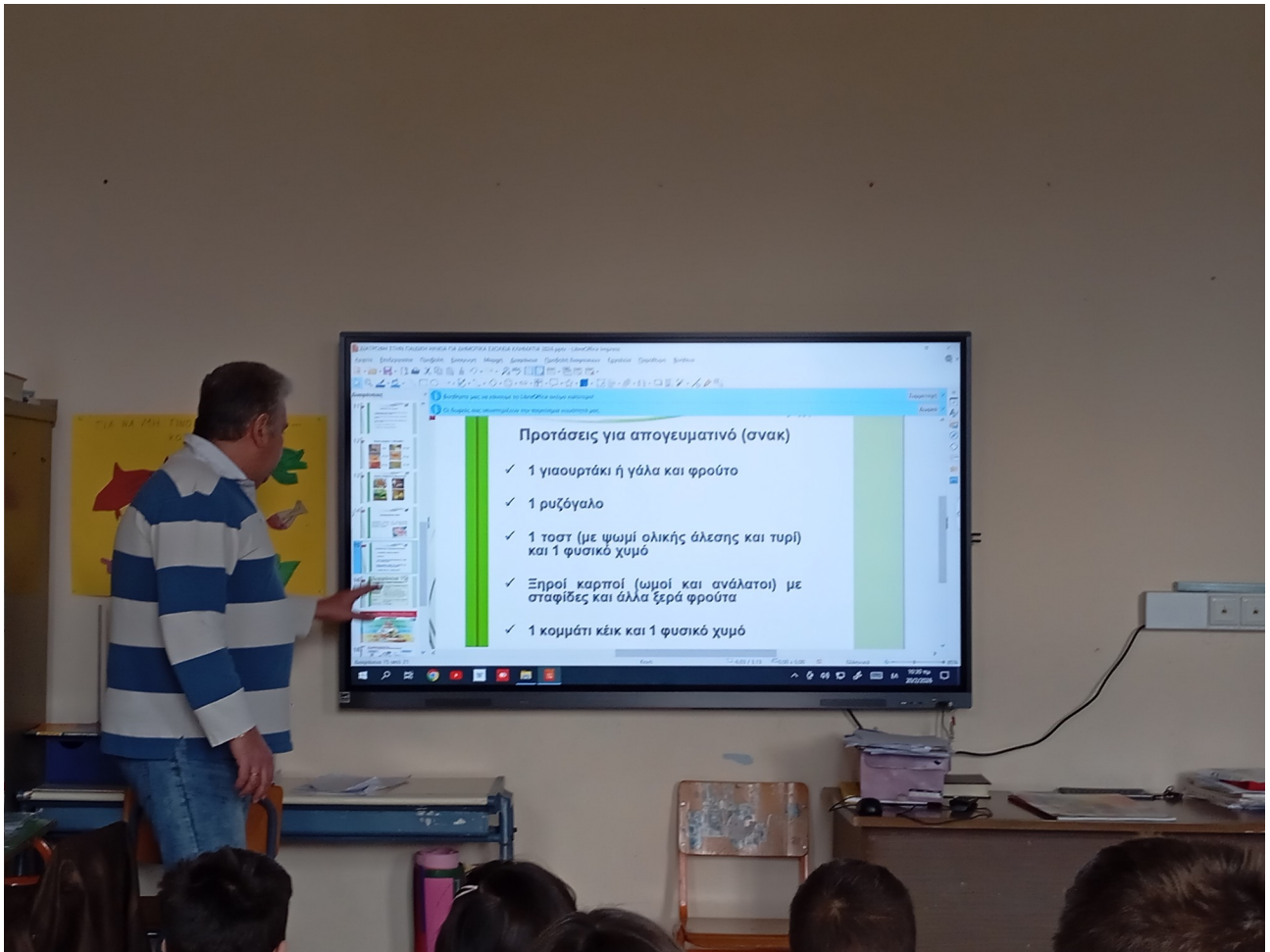
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Οι μαθητές απέκτησαν γνώσεις για την υγιεινή διατροφή και ευαισθητοποιήθηκαν σχετικά με την αξία της για την υγεία και την ανάπτυξή τους.





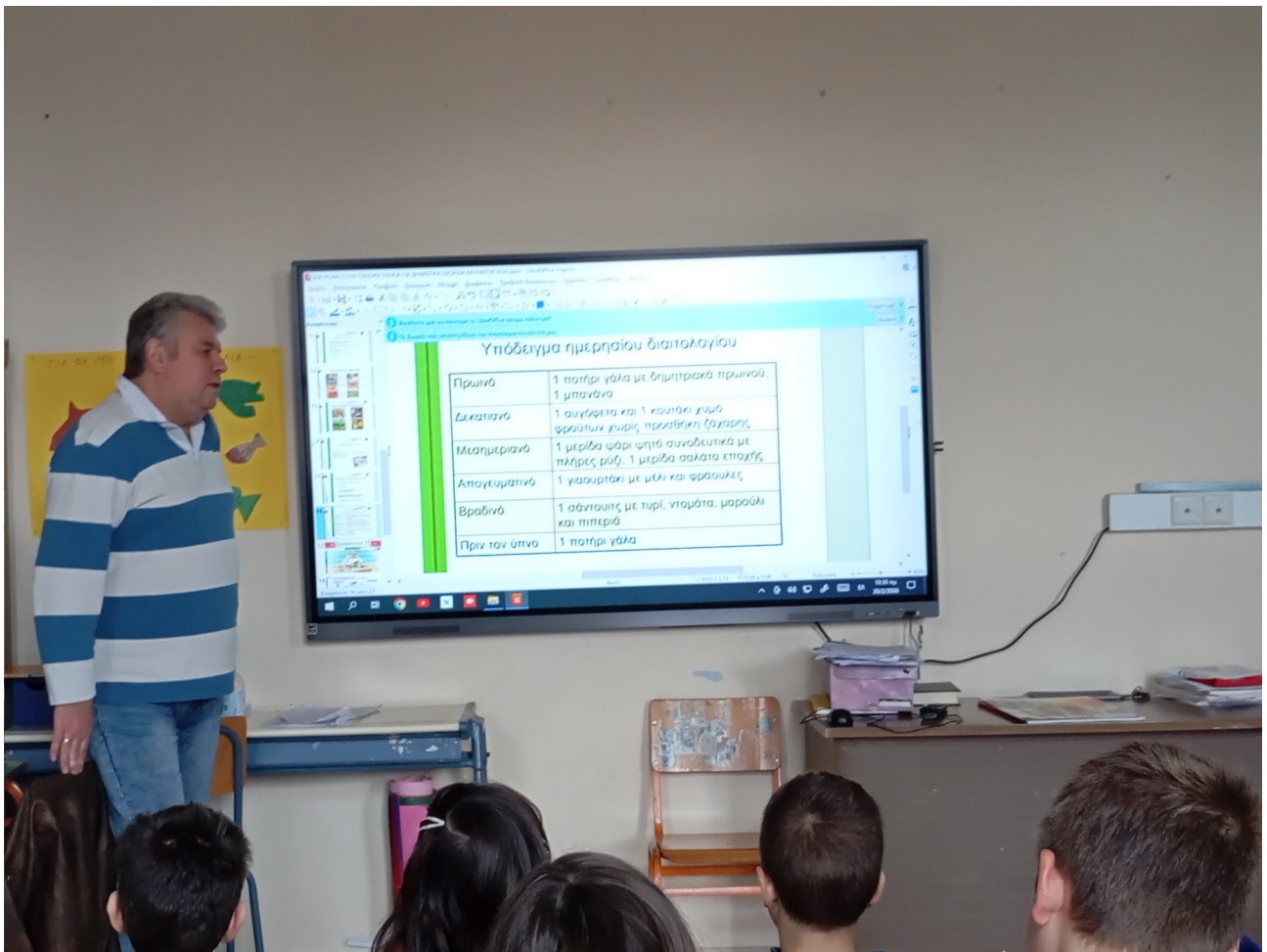


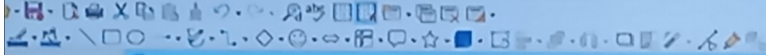




### Προτάσεις για απογευματινό (σνακ)

- ✓ 1 γιαουρτάκι ή γάλα και φρούτο
- ✓ 1 ρυζόγαλο
- ✓ 1 τوست (με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί) και 1 φυσικό χυμό
- ✓ Ξηροί καρποί (ωμοί και ανάλατοι) με σταφίδες και άλλα ξερά φρούτα
- ✓ 1 κομμάτι κέικ και 1 φυσικό χυμό





1 Βοηθήστε μας να εικόνα το LibreOffice ακόμα καλύτερα!

1 Οι δώστε μας υποστήριξη στην παγκόσμια κοινότητα μας.

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ  
ΠΡΟΒΛΕΨΗ

