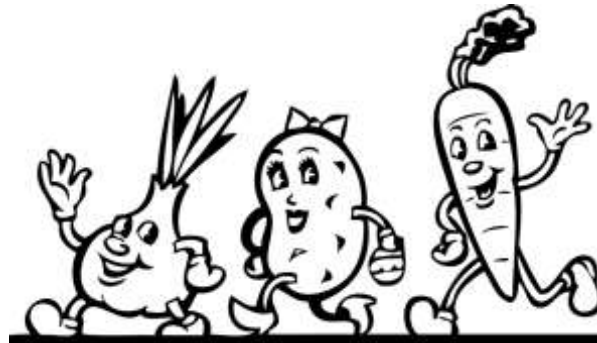


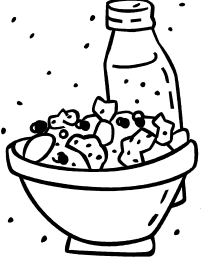

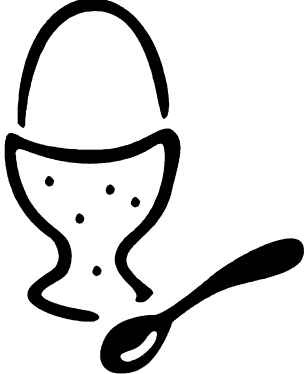
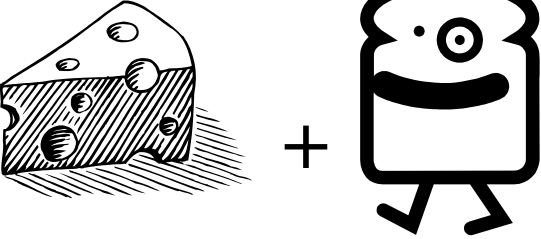



Αυτή την εβδομάδα το θέμα μας είναι	Η υγιεινή διατροφή
Πώς συμμετέχουν οι γονείς	
Ποιοι θα μας επισκεφθούν	Μία διαιτολόγος
Πού θα κάνουμε επίσκεψη	Στο κατάστημα τροφίμων της γειτονιάς



ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΦΕΡΝΩ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

<p>ΔΕΥΤΕΡΑ</p>	<p>ΤΟΣΤ</p> 	<p>'Η</p> <p>ΨΩΜΙ ΜΕ ΜΕΛΙ</p> 
<p>ΤΡΙΤΗ</p>	<p>ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ</p> 	<p>'Η</p> <p>ΓΑΛΑ ΜΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ</p> 
<p>ΤΕΤΑΡΤΗ</p>	<p>ΚΟΥΛΟΥΡΙ</p> 	<p>'Η</p> <p>ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ</p> 
<p>ΠΕΜΠΤΗ</p>	<p>ΑΥΓΟ</p> 	<p>'Η</p> <p>ΤΥΡΙ ΜΕ ΨΩΜΙ</p> 
<p>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</p>	<p>ΦΡΟΥΤΑ</p> 	

...για τους γονείς

αγαπητοί γονείς, αυτές τις μέρες μιλάμε για τη διατροφή στο σχολείο.

Εκ μέρους του συλλόγου γονέων καλέσαμε μια διαιτολόγο, την κ.

....., και μας εξήγησε τι σημαίνει «**τρέφομαι σωστά**».

Με τη δική της λοιπόν καθοδήγηση και τις προτιμήσεις που εξέφρασαν τα παιδιά, φτιάξαμε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα για το

πρωινό, που μπορούν να φέρνουν στο σχολείο.

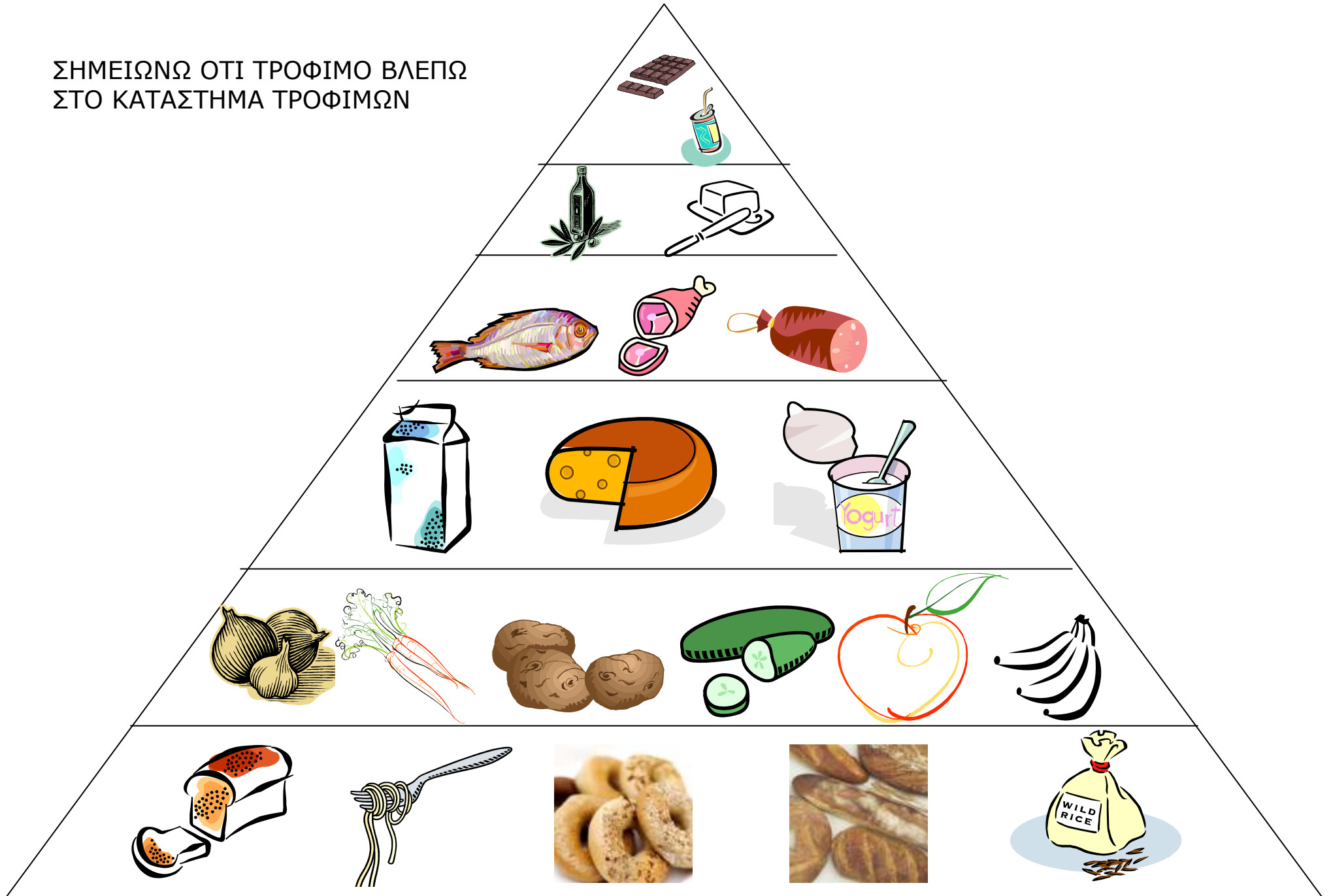
Για κάθε μέρα δίνονται **δυο εναλλακτικές**

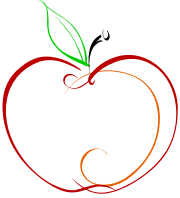


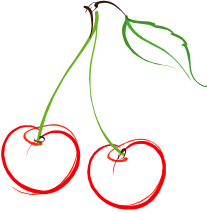
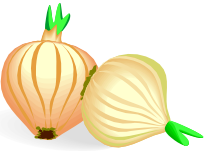


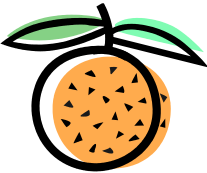

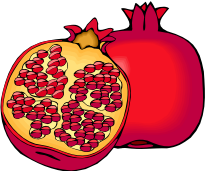




προτάσεις.

Παρακαλούμε βοηθείστε να μεταδώσουμε σωστές διατροφικές

συνήθειες στα **παιδιά σας!!**

ΣΗΜΕΙΩΝΩ ΟΤΙ ΤΡΟΦΙΜΟ ΒΛΕΠΩ
ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



	ΜΗΛΟ		ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ		ΨΑΡΙ		ΤΟΥΡΤΑ
	ΚΕΡΑΣΙ		ΚΡΕΜΥΔΙ		ΚΡΕΑΣ		ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ
	ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ		ΠΙΠΕΡΙΑ		ΓΑΛΑ		ΨΩΜΙ
	ΡΟΔΙ		ΚΑΡΟΤΟ		ΤΥΡΙ		ΠΑΓΩΤΟ
	ΚΑΡΠΟΥΖΙ		ΛΑΧΑΝΟ		ΓΙΑΟΥΡΤΙ		ΠΙΤΣΑ