



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 23 Ιανουαρίου – 30 Ιανουαρίου 2023

Δευτέρα 23.1	Σταφιδόψωμο Γιαούρτι 2% Μπανάνα
Τρίτη 24.1	Πίτσα λαχανικών ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Πράσινο μήλο
Τετάρτη 25.1	Ψωμί Τυρί Πορτοκάλι
Πέμπτη 26.1	Κοτόπιτα ολικής άλεσης Κόκκινο μήλο
Παρασκευή 27.1	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Μπανάνα
Δευτέρα 30.1	Μουστοκούλουρο Γιαούρτι 2% 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.